

Heimsport-Trainingsgerät



D

Montage- und Bedienungsanleitung

CL 3 Art.-Nr. 1305/1306

GB

Assembly and exercise instructions

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3 - 4
3. Stückliste	Seite 5 - 6
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 7 - 10
5. Benutzung des Gerätes	Seite 10
6. Computeranleitung	Seite 11
7. Trainingsanleitung	Seite 12

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Ihre
Top-Sports Gilles GmbH



Achtung:

Vor Benutzung
Bedienungsan-
leitung lesen!

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
- Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.
- Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
- ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
- Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
- Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.
- Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.
- Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen

sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. ACHTUNG! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

16.  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.

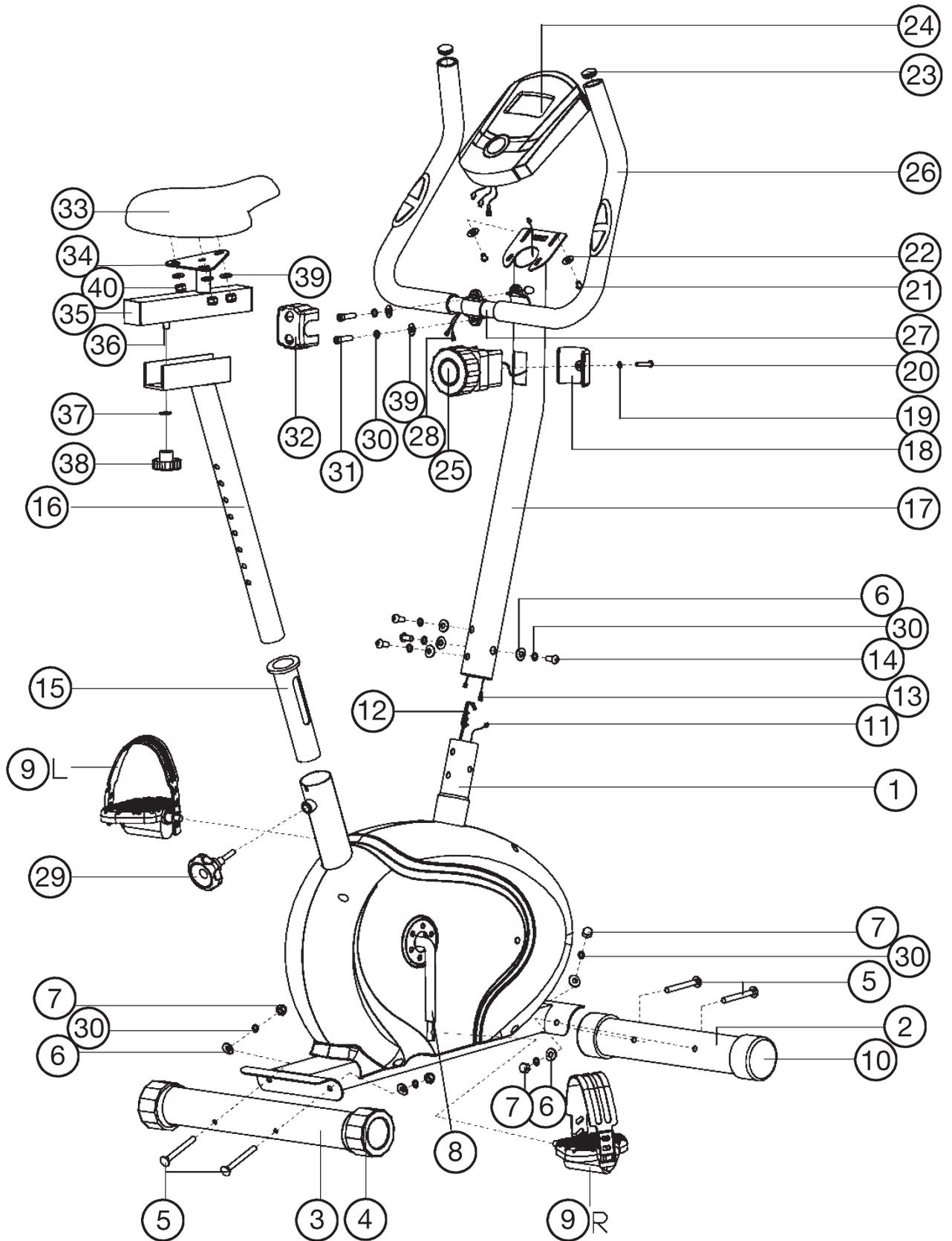
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

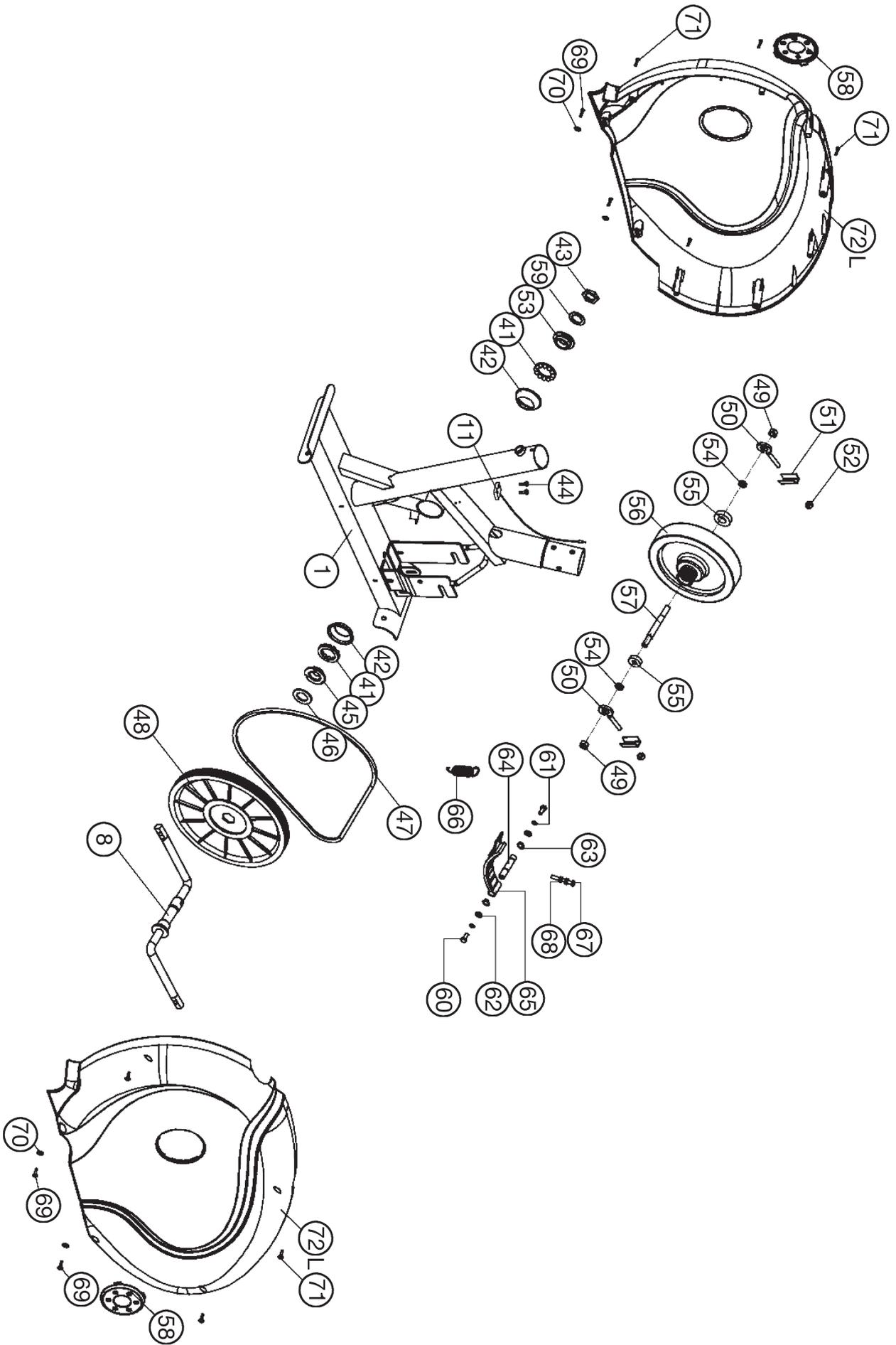
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

19. Das Gerät ist mit einer 8-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 1 zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 8 zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäss der EN 957 -1 und -5 „H, C“ geprüft und zertifiziert worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2004/108/EG.





Stückliste - Ersatzteilliste

CL 3 Art.-Nr. 1305/1306

Technische Daten: Stand: 01. 10. 2013

- Magnet – Brems – System
- ca. 7 kg Schwungmasse
- 8- stufige manuelle Rasterschaltung
- Handpulsmessung
- Horizontal und vertikal verstellbarer Sattel
- Niveau- Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Großes LCD Display mit digitaler Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Entfernung total, ca. Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz und Scan
- Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch und Pulsbergrenze
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 100 kg

Stellmaße: ca. L 86 x B 45 x H 140 cm

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an uns.

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstr. 55
 42551 Velbert
 Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
 Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
 e-mail: info@christopeit-sport.com
 www.christopeit-sport.com

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-1305-01-WS
2	Fuß vorne		1	1	33-1305-02-WS
3	Fuß hinten		1	1	33-1305-03-WS
4	Exzenterkappe		2	3	36-9906310-BT
5	Schlossschraube	M8x75	4	1,2+3	39-10019-CR
6	Unterlegscheibe gebogen	8//25	8	5+14	39-9966-CR
7	Hutmutter	M8	4	5	39-9900-CR
8	Tretkurbel		1	48	33-1302-07-SI
9L	Pedal links		1	8	36-9110-04-BT
9R	Pedal rechts		1	8	36-9110-05-BT
10L	Fußkappe vorne links mit Transportrolle		1	2	36-9925459-BT
10R	Fußkappe vorne rechts mit Transportrolle		1	2	36-9925460-BT
11	Sensorkabel		1	13	36-1302-07-BT
12	Seilzug		1	25	36-1302-06-BT
13	Verbindungskabel		1	11+24	36-9211-07-BT
14	Innensechskantschraube	M8x16	4	1+17	39-9886-CR
15	Kunststoffeinsatz		1	1	36-1302-16-BT
16	Sattelstützrohr		1	1+35	33-1305-04-WS
17	Lenkerstützrohr		1	1	33-1305-05-WS
18	Abdeckung		1	25	36-1302-10-BT
19	Unterlegscheibe	5//10	1	20	39-10111-VC
20	Kreuzschlitzschraube	M5x40	1	17+25	39-10406
21	Kreuzschlitzschraube	4x10	2	24	39-10188
22	Unterlegscheibe	4//8	2	21	39-10510
23	Stopfen		2	27	36-9211-21-BT
24	Computer		1	17	36-1305-03-BT
25	Widerstandsregulierung		1	12+17	36-1305-04-BT
26	Griffüberzug		2	27	36-9211-22-BT
27	Lenker		1	17	33-1305-06-WS
28	Pulssensor mit Kabel		2	24+27	36-1302-11-BT
29	Sattelstützrohrschraube		1	1+16	36-1302-15-BT
30	Federring	für M8	10	5,14+31	39-9864-VC
31	Innensechskantschraube	M8x30	2	17+27	39-9906
32	Lenkerverkleidung		1	27	36-9110-13-BT
33	Sattel		1	34	36-1305-05-BT
34	Sattelschlitten		1	16+33	33-1305-07-WS
35	Vierkantstopfen		2	34	36-9211-23-BT
36	Befestigungsteil		1	34	33-9211-08-SI
37	Unterlegscheibe	10//20	1	38	39-9989-CR
38	Sterngriffmutter	M10	1	36	36-9211-19-BT

Montageanleitung

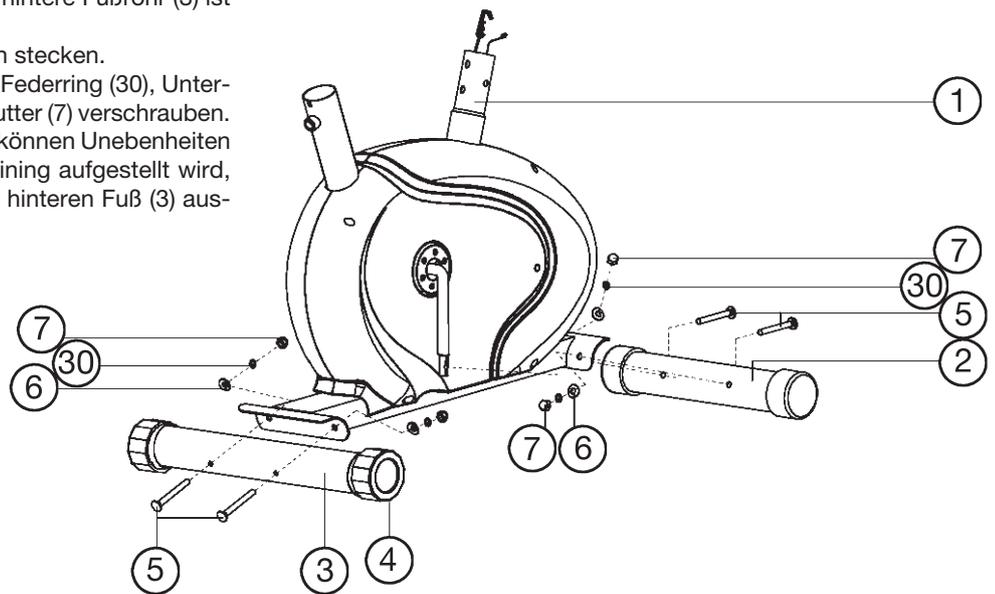
Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollzähligkeit grob anhand der Montageschritte.

Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.

Schritt 1:

Montage des vorderen und hinteren Fußrohres (2+3) am Grundrahmen (1).

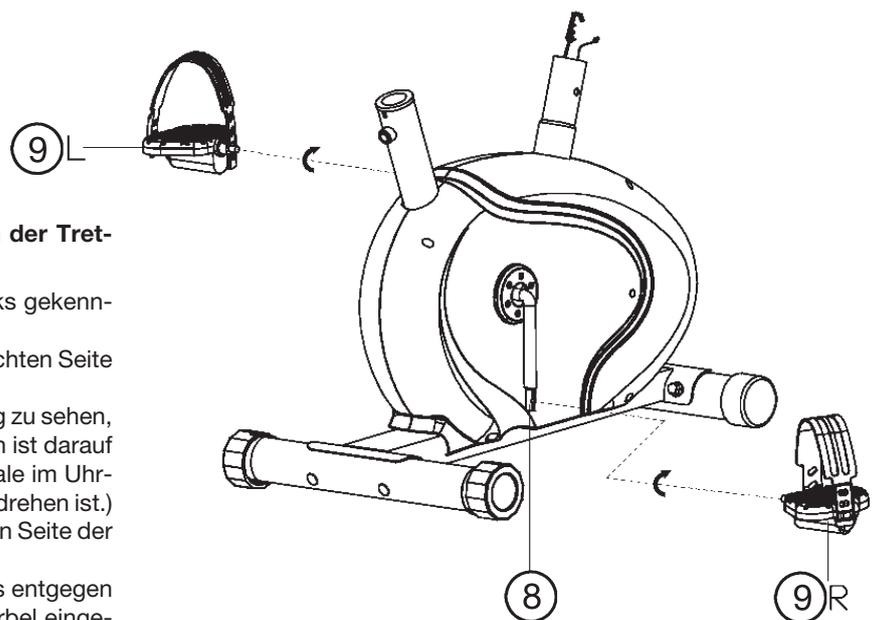
1. Die Schrauben (5) und je zwei Unterlegscheiben (6) Federringe (30) und Muttern (7) griffbereit neben den vorderen und hinteren Teil des Grundrahmens (1) legen.
2. Die Fußrohre (2+3) in die Aufnahmen am Grundrahmen (1) einlegen und so ausrichten, dass die Lochbilder der Aufnahmen und der Fußrohre (2+3) übereinstimmen. (Das hintere Fußrohr (3) ist mit den Exzenterkappen (4) vormontiert.)
3. Je eine Schraube (5) durch die Bohrungen stecken.
4. Die Schraubenenden von (5) mit je einem Federring (30), Unterlegscheibe (6) versehen und mit je einer Mutter (7) verschrauben. **(Achtung!** Zu einem beliebigen Zeitpunkt können Unebenheiten des Bodens, auf dem das Gerät zum Training aufgestellt wird, durch Drehen der Exzenterkappen (4) am hinteren Fuß (3) ausgeglichen werden).



Schritt 2:

Montage der rechten und linken Pedale (9R+9L) an der Tretkurbel (8).

1. Die Pedalen sind mit „R“ für Rechts und „L“ für Links gekennzeichnet.
2. Die rechte Pedale (9R) in das Gewindeloch auf der rechten Seite der Tretkurbel (8) eindrehen und fest anziehen. (Achtung! Rechts und Links sind aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Weiterhin ist darauf zu achten, dass das Gewindestück der rechten Pedale im Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der Pedalkurbel einzudrehen ist.)
3. Die linke Pedale (9L) in das Gewindeloch auf der linken Seite der Tretkurbel (8) eindrehen und fest anziehen. (Achtung! Das Gewindestück der linken Pedale muss entgegen dem Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der Pedalkurbel eingedreht werden.) Anschließend die Pedalsicherungsbander an den entsprechenden Pedalen (9L+9R) befestigen.

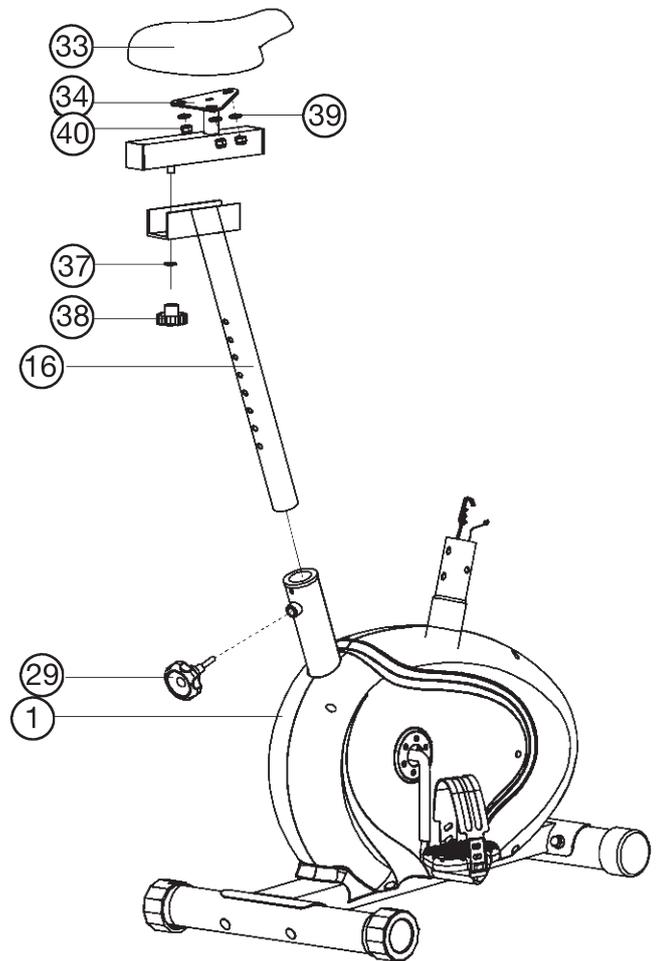


Schritt 3:

Montage des Sattels (33) und des Sattelstützrohres (16).

1. Den Sattel (33) mit der Sitzfläche nach unten hinlegen.
2. Die Aufnahmeplatte des Sattelschlittens (34) auf die oben liegende Rückseite des Sattels (33) auflegen. Die Gewindestücke auf der Rückseite des Sattels müssen durch die entsprechenden Löcher in der Aufnahmeplatte des Sattelschlittens (34) ragen.
3. Auf die Gewindestücke die Unterlegscheiben (39) stecken und die Muttern (40) aufdrehen und fest anziehen.
4. Legen Sie den Sattelschlitten (34) in die Aufnahme am Sattelstützrohr (16) und befestigen Sie diesen in gewünschter horizontaler Stellung mittels der Sterngriffschraube (38) und der Unterlegscheibe (37) am Sattelstützrohr (16) fest.
5. Das Sattelstützrohr (16) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundrahmens (1) stecken und in der gewünschten Position mittels eindrehen der Sattelstützrohrschaube (29) sichern.

(Achtung! Zum Eindrehen der Sattelstützrohrschaube (29) müssen das Gewindeloch im Grundrahmen (1) und eines der Löcher im Sattelstützrohr (16) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass das Sattelstützrohr (16) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen herausgezogen wird. Die Einstellung des Sattelstützrohres kann später beliebig verändert werden).



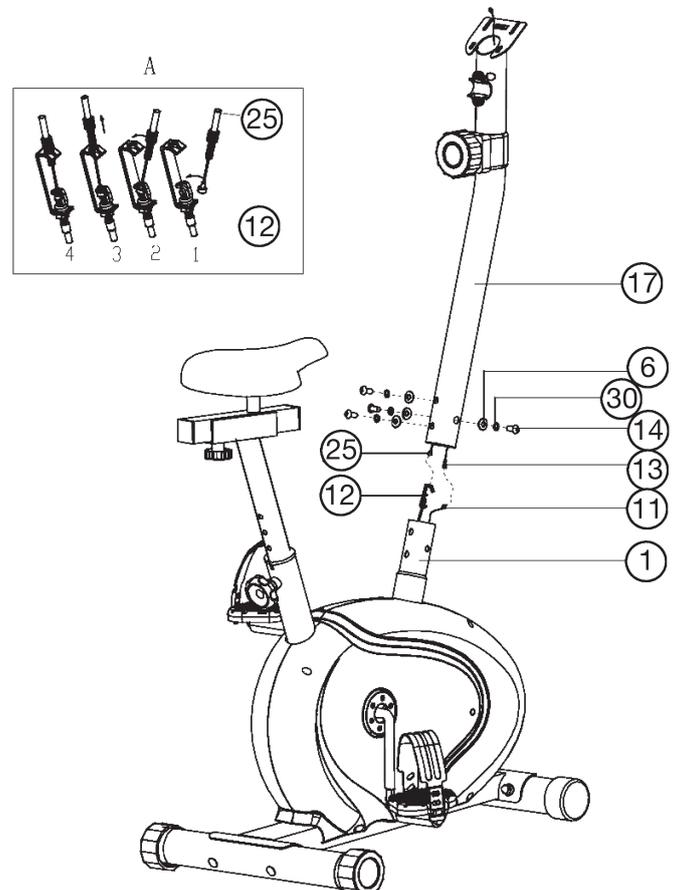
Schritt 4:

Montage des Lenkerstützrohres (17) am Grundrahmen (1).

1. Die Schrauben (14), Federringe (30) und Unterlegscheiben (6) griffbereit neben den vorderen Teil des Grundrahmens (1) legen.
2. Das untere Ende des Stützrohres (17) zum Grundrahmen (1) führen und die Enden der beiden Computerkabelstränge (13+11), die aus (1) und (17) ragen, zusammenstecken.

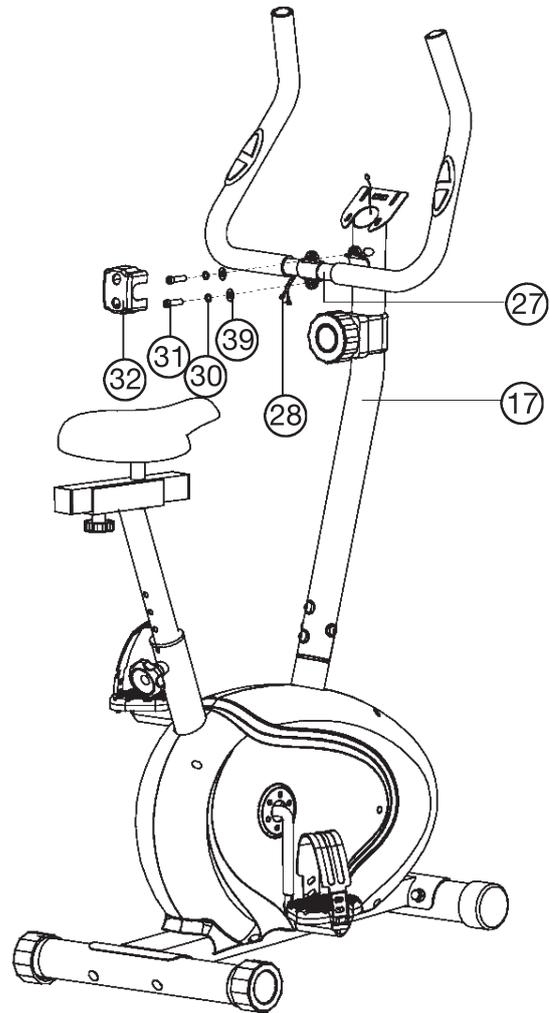
(Achtung! Das oben aus dem Stützrohr (17) ragende Ende des Computerkabelstrangs (13) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird. Ebenso darauf achten, dass beim Zusammenstecken der Rohre die Kabelverbindung nicht eingequetscht wird.)

3. Führen Sie das Ende der Widerstandsregulierung (25) zur Seilzugaufnahme (12) und verbinden Sie diese miteinander wie im Bild A1-4 dargestellt. Dazu die Widerstandsregulierung so einstellen, dass der Seilzug mit dem Knopf weit möglichst aus dem Mantel steht. Dann den Knopf am Ende des Drahtes der Widerstandseinstellung (25) in den in der Aufnahme (12) befindlichen Haken einhängen (Bild A1). Dann das ganze Stützrohr (mit eingehaktem Seilzugknopf) nach oben ziehen, sodass sich der Haken in der Aufnahme nach oben schiebt (Bild A2) und der Mantel oben auf die Aufnahme ein arretiert werden kann (Bild A3+A4).
4. Auf die Schrauben (14) je einen Federring (30) und eine Unterlegscheibe (6) stecken und das Stützrohr (17) auf den Grundrahmen (1) aufschieben. Die Schrauben (14) durch die Bohrungen stecken, in die Gewindelöcher eindrehen und fest anziehen.

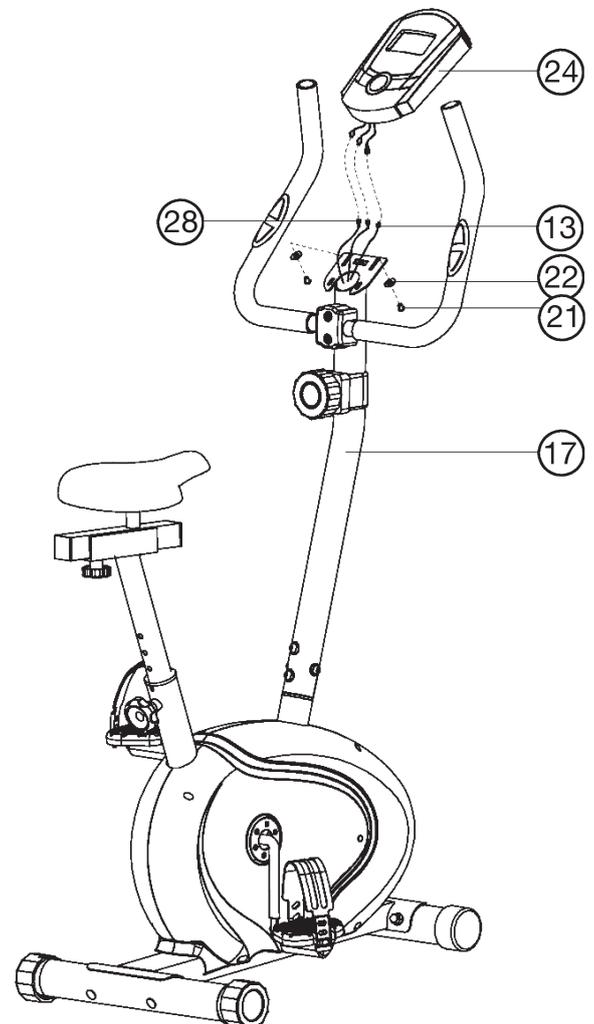


Schritt 5:**Montage des Lenkers (27) am Lenkerstützrohr (17).**

1. Den Lenker (27) zum Lenkerstützrohr (17) führen, und so ausrichten, dass das Lochbild des Lenkers und des Lenkerstützrohr übereinstimmen.
Auf die Schrauben (31) jeweils einen Federring (30) und Unterlegscheibe (39) aufstecken und die Schrauben (31) durch die Bohrungen am Lenker führen, in die Gewindelöcher im Stützrohr (17) eindrehen und fest anziehen.
2. Führen Sie die Handpuls-kabel (28) durch die Löcher des Stützrohres (17) nach oben.
3. Anschließend die Lenkerverschraubung mit der Lenkerverkleidung (32) abdecken.

**Schritt 6:****Montage des Computers (24) am Stützrohr (17).**

1. Nehmen Sie den mitgelieferten Computer (24) aus der Verpackung und setzen Sie die Batterien (Type AA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite des Computers (24) ein. (Batterien für den Computer liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.)
2. Führen Sie den Computer (24) zum Lenkerstützrohr (17) und verbinden Sie das Verbindungskabel (13) und die Puls-kabel (28) mit dem Computer (24).
3. Schieben Sie den Computer (24) auf das Lenkerstützrohr (17) auf und befestigen Sie den Computer mittels der Schrauben (21) und Unterlegscheiben (22).

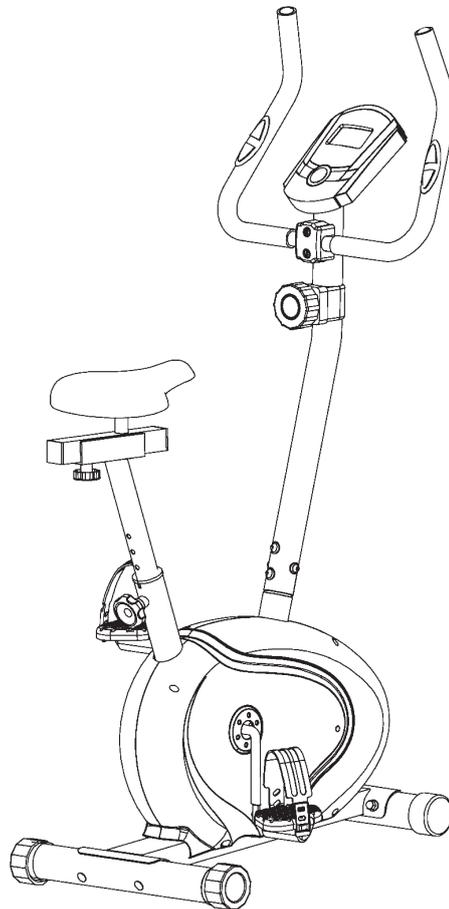


Schritt 7: Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Anmerkung:

Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



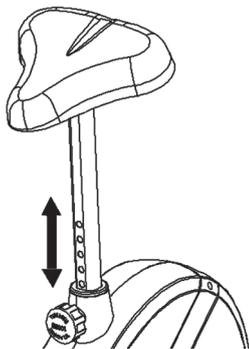
Benutzung des Gerätes

Transport des Gerätes:

Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß. Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen sie den Lenker und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

Sitzhöhenverstellung:

Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, lösen Sie mit der einen Hand den Schnellverschluss ein wenig und ziehen Sie dann den Knopf heraus, sodass Sie mit der anderen Hand den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition schieben können. Anschließend lassen sie die Knopf los, sodass dieser einrastet und schrauben ihn wieder richtig fest.



Wichtig:

Vergewissern sie sich, dass der Schnellverschluss richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr über die maximale Position heraus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.

Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:

Aufsteigen:

Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde halten sie sich am Lenker fest. Führen Sie die naheliegende Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband ein, sodass sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben. Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Pedalseite und setzen sie sich dabei auf den Sattel. Dabei mit den Händen am Lenker festhalten und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal unter das Pedalsicherungsband.

Benutzung:

Halten Sie sich mit beiden Händen an dem Lenker in gewünschter Position fest und bleiben Sie auf dem Sattel während des Trainings sitzen.

Ebenso darauf achten, dass die Füße auf den Pedalen mit den Pedalsicherungsbandern gesichert sind.

Absteigen:

Stoppen sie das Training und halten Sie sich am Lenker gut fest. Stellen sie zuerst einen Fuß vom Pedal für einen sicheren Stand auf den Boden und sitzen Sie dann vom Sattel ab. Stellen Sie danach den zweiten Fuß vom Pedal auf den Boden und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert Radfahren. Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

Radfahren bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger Intensives Training möglich. Es trainiert die unteren Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.

Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt.

Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die aktuelle Geschwindigkeit, der ungefähre Kalorienverbrauch, zurückgelegte Entfernung und der aktuelle Puls angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.

In der oberen Anzeige wird die Geschwindigkeit angezeigt. In der unteren Anzeige alle anderen Werte. Wollen Sie permanent neben der Geschwindigkeit einen Wert während des Trainings angezeigt haben, so wählen Sie diesen mit der „F“-Taste aus. Wollen Sie diesen Wert im permanenten Wechsel angezeigt bekommen, so wählen Sie die Funktion „SCAN“ aus. In Abständen von ca. 6 Sekunden wechselt die Anzeige dann von einer Funktion zur Nächsten.

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der F-Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen ZEIT, KALORIEN, KM und KM-Total werden gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden.

Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab. Alle bis dahin erreichten Werte werden gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings wieder angezeigt. Es kann dann ausgehend von diesen Werten weitertrainiert werden oder mittels der „L“-Taste alle Funktionen auf Null gesetzt werden.

Anzeigen:

1. „KM/H“ SPEED-Anzeige:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist nicht möglich. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der Anzeige 999,9 km/h)

2. „ZEIT“ (TIME)-Anzeige:

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Zeit vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Zeit angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt.

Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 99,59 Minuten.)

3. „KM“ (DIST)-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometern angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Strecke vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Strecke angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999,9 km)

4. „KALORIEN“ (CAL)-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Verbrauchsmenge vorgegeben, so wird die noch zu verbrauchenden Kalorienmenge angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 9999 Kalorien)

5. „KM-TOTAL“ (ODO)-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometer aller bisherigen Trainingseinheiten incl. der aktuellen Trainingseinheit angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes ist nicht möglich. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 9999 km)

6. „PULS“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minuten angezeigt. Eine Vorgabe bestimmter Werte mittels der „E“-Taste ist nicht möglich. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der beiden Anzeigen 40- 240 Pulsschläge pro Minute)

Achtung:

Zur Pulsmessung müssen die beiden Kontaktflächen der Pulsmessgriff-Einheit mit beiden Händen gleichzeitig gegriffen werden. Dabei sollten sich die Kontaktflächen mittig in der Handinnenfläche befinden.

7. „SCAN“-Funktion:

Wird diese Funktion mittels der „F“-Taste ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 6 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nach einander angezeigt.

Tasten:

1. „F“-Taste:

Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden in der mittels der „E“-Taste Eingaben vorgenommen werden sollen. Die jeweils ausgewählte Funktion wird durch ein Symbol im jeweiligen Sichtfenster angezeigt.

2. „E“-Taste:

Durch ein einmaliges Drücken dieser Taste ist eine stufenweise Vorgabe von Werten in den einzelnen Funktionen möglich. Dazu muß zuvor die gewünschte Funktion mit der „F“-Taste ausgewählt werden.

Längeres Drücken löst einen Schnellvorlauf aus, der durch ein nochmaliges Drücken wieder gestoppt werden kann. Beim Trainingsbeginn wird dann, von den vorgegebenen Werten ab, gegen Null gezählt.

3. „L“= Löschen:

Durch ein kurzes Drücken dieser Taste kann der durch die „F“-Taste ausgewählte Wert auf Null gesetzt werden.

Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen mit Ausnahme der Werte in der „KM-TOTAL“-Anzeige.



Trainingsanleitung

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.

Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.

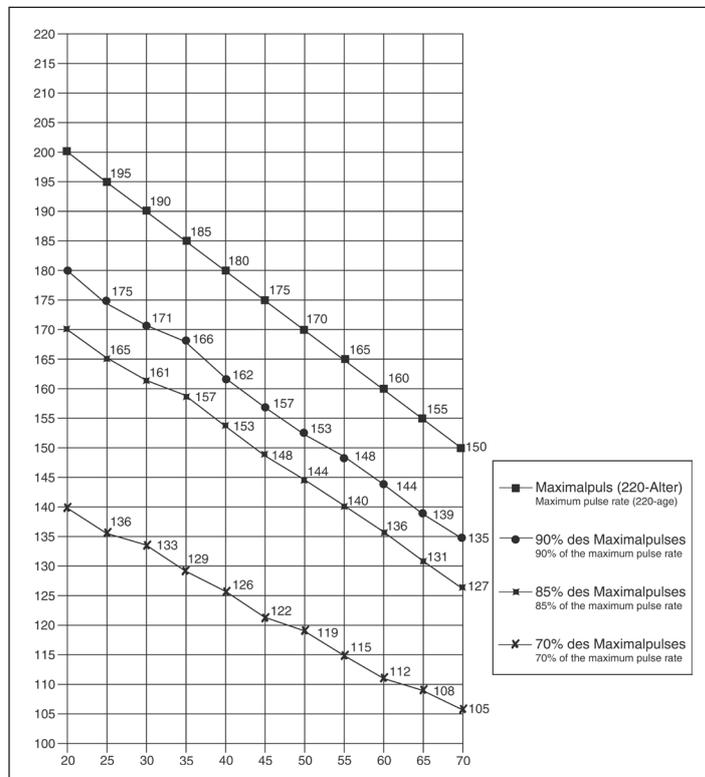
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.



Berechnungsformeln: Maximalpuls = 220 - Alter
90% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,9
85% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,85
70% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,7

Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausch ohne Garantieverlust Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimспортgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsach-

gemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

1. Summary of Parts	Page 3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 13
3. Parts List	Page 14 - 15
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 16 - 19
5. Mount, Use & Dismount	Page 19
6. Computer instructions	Page 20
7. Training Instructions	Page 21

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.

Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH



Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worn parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16.  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.

The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

18. This machine is a speed-dependant machine, i.e. the power increases with increasing speed, and the reverse.

19. The machine is equipped with 8-speed resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8 increases the braking resistance and thereby the training exertion.

20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 100 kg. This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1 and -5 "H. C". This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2004/108/EC.

Parts List – Spare Parts List CL 3 Art.-Nr. 1305/1306

Technical data: Issue: 01. 10. 2013

- Magnetic brake system
- approx. 7 KG flywheel
- 8-manually adjustable load steps
- Hand Pulse measurement
- Saddle horizontally and vertically adjustable
- Floor level compensation
- Wheels for easier transportation
- Big LCD Computer showing speed, time, distance, distance total, approx. calories or pulse frequency
- Input of limits for time, distance, approx. calories and upper pulse limit. Announcement of higher limits

Max. body weight 100 KG

Space requirement approx. L 86, W 45, H 140 cm

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-1305-01-WS
2	Front stabilizer		1	1	33-1305-02-WS
3	Rear stabilizer		1	1	33-1305-03-WS
4	Rear end cap		2	3	36-9906310-BT
5	Carriage bolt	M8x75	4	1,2+3	39-10019-CR
6	Arc washer	8//25	8	5+14	39-9966-CR
7	Cap nut	M8	4	5	39-9900-CR
8	Crank		1	48	33-1302-07-SI
9L	Pedal left		1	8	36-9110-04-BT
9R	Pedal right		1	8	36-9110-05-BT
10L	Front end cap left with transportation roller		1	2	36-9925459-BT
10R	Front end cap right with transportation roller		1	2	36-9925460-BT
11	Sensor wire		1	13	36-1302-07-BT
12	Tension cable		1	25	36-1302-06-BT
13	Connection wire		1	11+24	36-9211-07-BT
14	Inner hex bolt	M8x16	4	1+17	39-9886-CR
15	Saddle bushing		1	1	36-1302-16-BT
16	Saddle post		1	1+35	33-1305-04-WS
17	Handlebar post		1	1	33-1305-05-WS
18	Tension control cover		1	25	36-1302-10-BT
19	Washer	5//10	1	20	39-10111-VC
20	Philips screw	M5x40	1	17+25	39-10406
21	Philips screw	4x10	2	24	39-10188
22	Washer	4//8	2	21	39-10510
23	Round end cap		2	27	36-9211-21-BT
24	Computer		1	17	36-1305-03-BT
25	Tension controller		1	12+17	36-1305-04-BT
26	Foam grip		2	27	36-9211-22-BT
27	Handlebar		1	17	33-1305-06-WS
28	Pulse sensor		2	24+27	36-1302-11-BT
29	Handgrip screw		1	1+16	36-1302-15-BT
30	Spring washer	for M8	10	5,14+31	39-9864-VC
31	Inner hex bolt	M8x30	2	17+27	39-9906
32	Handlebar cover		1	27	36-9110-13-BT
33	Saddle		1	34	36-1305-05-BT
34	Horizontal saddle post		1	16+33	33-1305-07-WS
35	Square end cap		2	34	36-9211-23-BT
36	Fixed bracket		1	34	33-9211-08-SI
37	Washer	10//20	1	38	39-9989-CR
38	Hand grip nut	M10	1	36	36-9211-19-BT

Assembly Instructions

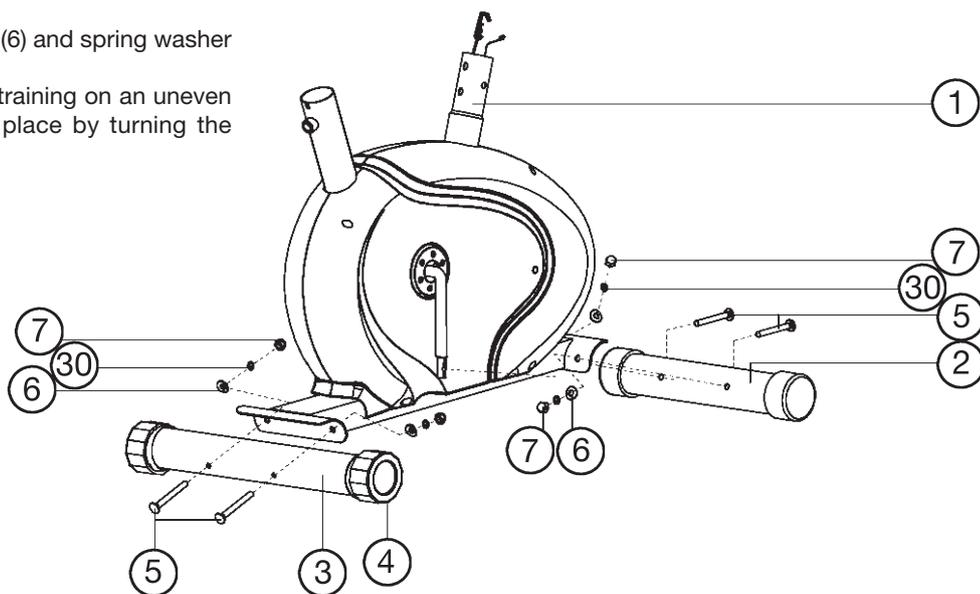
Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.

Step 1:

Install of front and rear foot (2+3) to the main frame (1).

1. Place two screws (5), spring washers (30), washers (6) and nuts (7) accessibly beside the front and rear parts of the main frame (1).
2. Insert the foot bars (2+3) in the holder of the main frame (1) and adjust so that the hole patterns of the holders and the foot bars (2+3) are aligned. The rear foot (3) has preassembled eccentric caps (4).
3. Push one screw (5) through each hole.
4. Fit the screw ends of (5) with one washer (6) and spring washer (30) each and fasten with a nut (7).

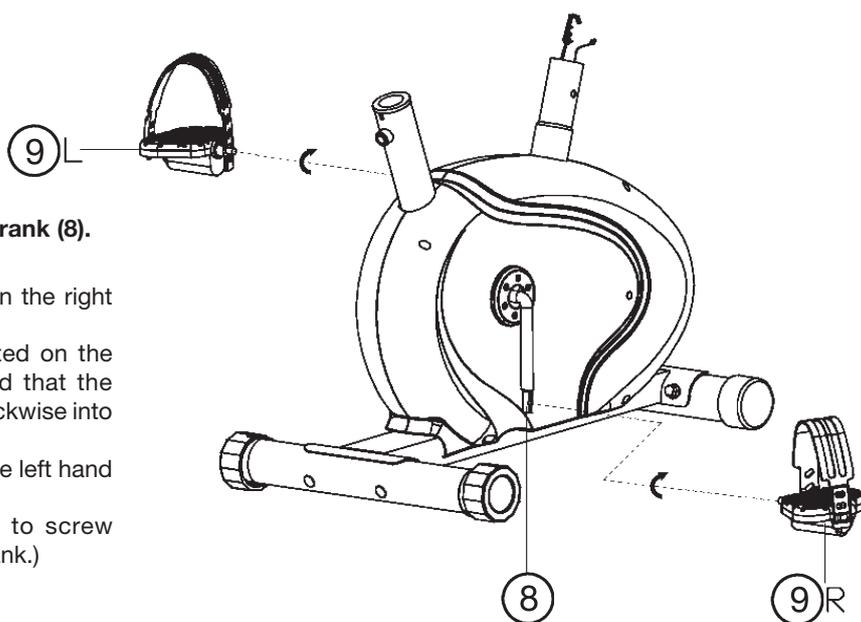
(Note: If the machine has positioned for training on an uneven floor, this can be compensated at any place by turning the eccentric caps (4).



Step 2:

Installation of right and left pedal (9R+9L) at pedal crank (8).

1. The pedals are marked "R" for right and "L" for left.
2. Screw the right pedal (9R) into the threaded hole on the right hand side of the pedal crank (8) and tighten firmly.
(Note: Right and left are specified as viewed seated on the machine during training. It must also be observed that the threaded part of the right pedal must be screwed clockwise into the threaded hole of the pedal crank.)
3. Screw the left pedal (9L) into the threaded hole on the left hand side of the pedal crank (8) and tighten firmly.
(Note: The threaded part of the left pedal have to screw anticlockwise into the threaded hole of the pedal crank.)

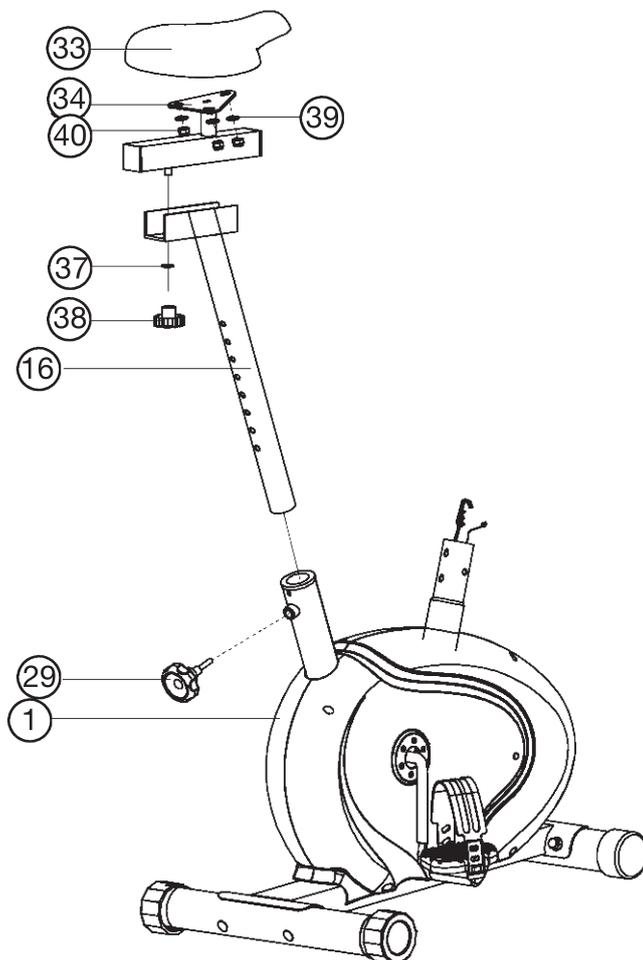


Step 3:

Installation of saddle (33) and saddle support (16).

1. Place the saddle (33) with the seat surface downwards.
2. Place the retaining plate of the saddle slide (34) on the upwards pointing bottom of the saddle (33). The threaded pieces on the bottom of the saddle (33) must project through the corresponding holes in the retaining plate of the saddle slide (34).
3. Place washers (39) on the threaded pieces, screw on nuts (40) and tighten firmly.
4. Place the movable seat slide (34) into the holder of saddle support (16), set it at the desired horizontally position and tighten it by washer (37) and hand grip nut (38).
5. Insert the saddle support (16) into the provided holder of the main frame (1) and secure at the desired position by screwing in the saddle support screw (29).

(Note: To screw in the saddle support screw (29), the threaded hole in the main frame (1) and one of the holes in the saddle support (16) must be aligned. Furthermore, ensure that the saddle support (16) is not pulled out of the main frame beyond the marked maximum adjustment position. The setting of the saddle support can be adjust as desired later.)



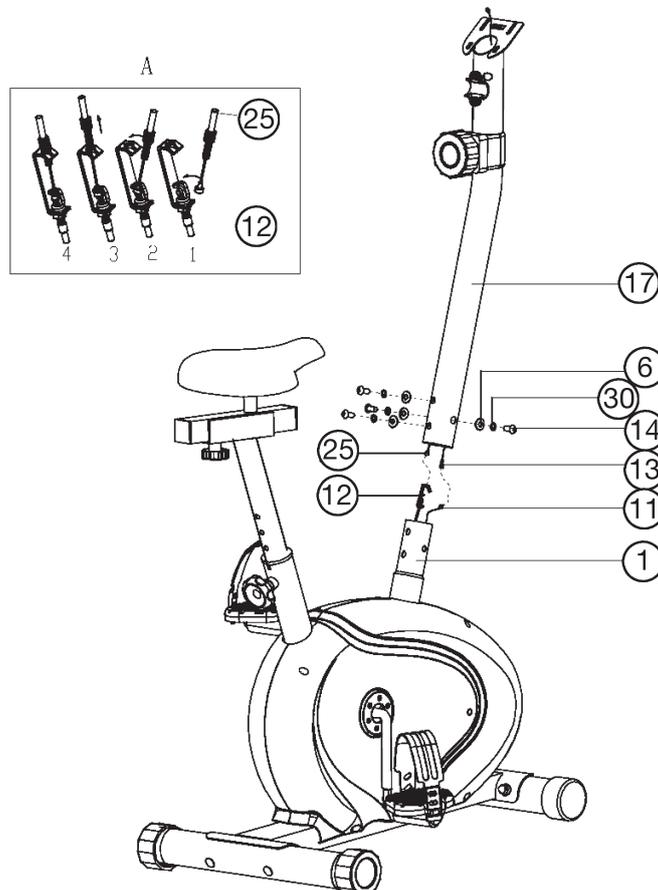
Step 4:

Installation of handlebar support (17) at main frame (1).

1. Place screws (14), spring washer (30) and washers (6) accessibly beside the front part of the main frame (1).
2. Place the lower end of the support (17) against the main frame (1) and plug the ends of the two computer cables (11+13) projecting from (1) and (17) together.

(Note: The computer cable harness (13) projecting from the support (17) must not slide into the tube, as it is required for later steps of installation. When joining the tubes, ensure that the cable connection will not be trapped.)

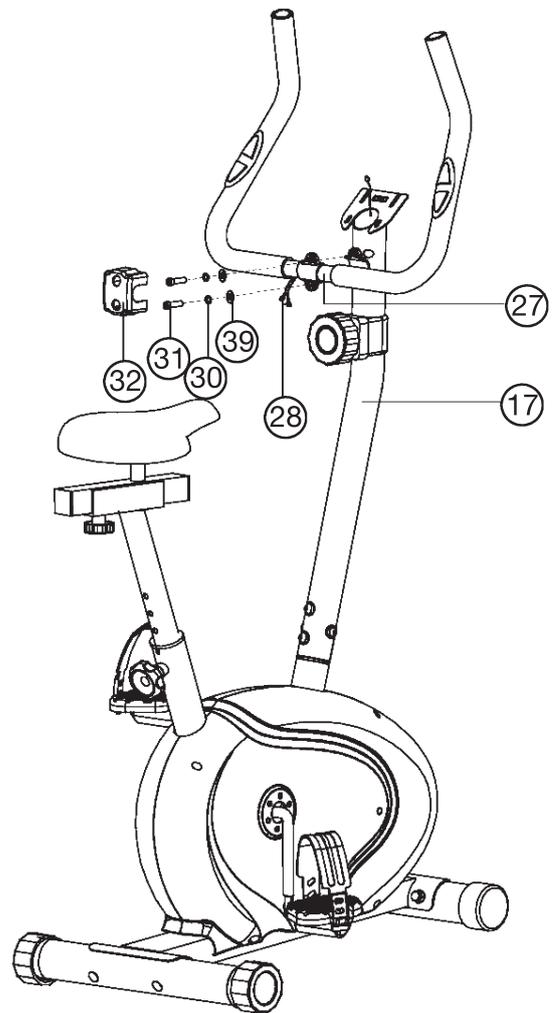
3. Connect the cable of tension control (25) to the bracket of lower section cable tension (12) (See figure A1-4). Before this step of the installation, it is advisable to adjust the resistance setting to the highest stage, at which the cable extends furthest from the sheath. Put the lowest part of cable (25) into the small hook (figure A1) of tension cable (12). Pull it (figure A2) until the small hook get in higher position and then insert the outer cable (25) onto the bracket (12) (figure A3+A4).
4. Push the handlebar support (17) onto the main frame (1) and put one washer (6) and one spring washer (30) on each screw (14). Push the screws (14) through the holes in the support (17), screw into the threaded holes of the main frame (1) and tighten firmly.



Step 5:

Installation of handlebar (27) at handlebar support (17).

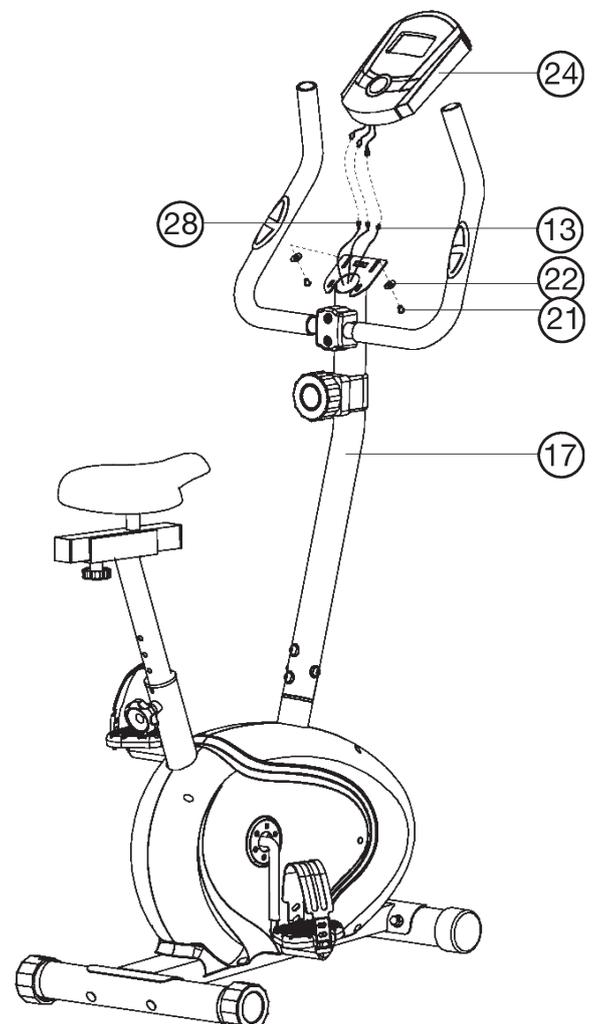
1. Place the handlebar (27) against the handlebar support (17) and adjust so that the hole patterns in the handlebar and the handlebar support are aligned. Put one spring washer (30) and washer (39) on each screw (31). Push the screws (31) through the holes in the support, screw into the threaded holes of the support (17) and tighten firmly.
2. Push the hand pulse cable (28) through the holes into the top of handlebar support (17).
3. Cover the handle bar connection with handlebar cover (32).



Step 6:

Installation of the computer (24) at handlebar support (17).

1. Take the computer (24) that has been supplied out of the packaging and insert the batteries (Type "AA"-1.5 V pencils) by watching for the right polarity on the back of the computer (24). (Batteries for the computer are not included in this item. Please buy them at your located market.)
2. Guide the computer (24) to top of the upper handlebar support (17) and connect the plugs of upper connection cable (13) and pulse cables (28) with computer cables.
3. Push the computer (24) with computer (8) onto the top of upper handlebar support (17) and fix it with screws (21) and washers (22).

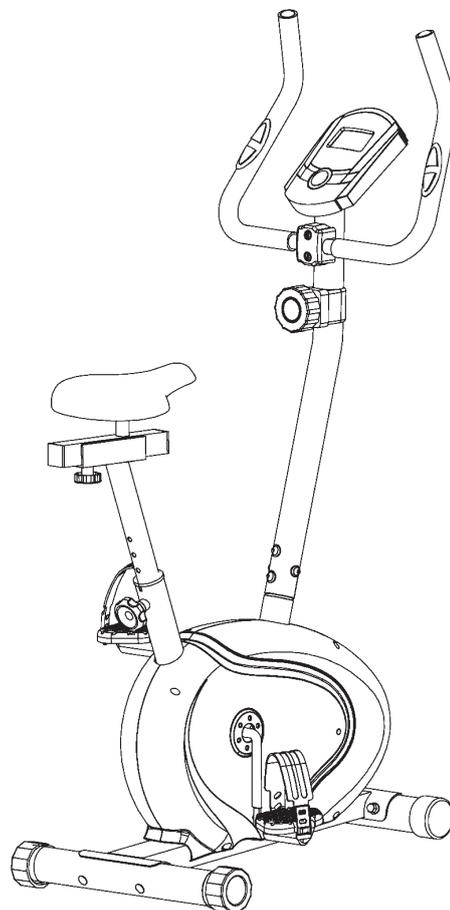


Step 7: Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

Note:

Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.



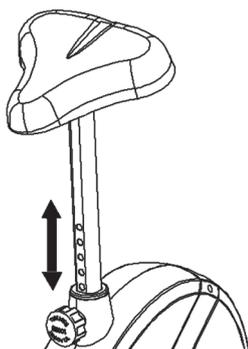
Mount, Use & Dismount

Transportation of Equipment:

There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.

Adjustment – Seat Position

For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While your are pedaling, your Knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the seat, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the seat to the right height, then release the knob and tighten it all the way.



Important:

Make sure to put the knob back into place in the seat post and tighten it completely. Never exceed the maximum height of the seat. Always get off the bicycle before making any adjustment.

Mount, Use & Dismount

Mount:

- a. After the seat is adjusted to properly position, insert your foot into retaining strap of pedal step on the pedal and hold the handlebar tightly.
- b. Try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over the trainer and land your another foot on the other side.
- c. Now you are in the position to start your training.

Use:

- a. Keep you hands on the handlebar, and both feet are insert into retaining straps of both pedal properly.
- b. Pedal your exercise bike by your both feet alternately.
- c. Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.

Dismount:

- a. Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
- b. Keep the left hand grabbing the left handlebar tightly, put your feet cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.

Exercise bike offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of legs and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.

Computer instructions

The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in a corresponding window.

From the beginning of the training session, the required time, the current speed, the approximate calorie consumption, the travelled distance and the current pulse rate are displayed. All values are counted from zero upwards. The speed is indicated on the upper display. All other values are indicated on the lower display.

If you wish to see one value displayed constantly as well as the speed during training, select this with the „F“ key. If you wish to see these values in constant alternation, select the „SCAN“ function. The display then changes from one function to the next at intervals of approx. 6 seconds.

The computer is switched on by briefly pressing the F- key or simply by beginning training. The computer begins to register and display all values. To stop the computer, just stop training. The computer stops all measurements and retains the last attained values. The last attained values in the functions TIME, CALORIES and KM are stored and training can continue with these values when training is resumed.

The computer switches off automatically approx. 4 minutes after training is stopped. All values attained until that time are stored and are displayed again when training is resumed. It is then possible to continue training from these values or to reset all functions to zero using the L- key.

Displays:

1. „SPEED“ (KM/H) display:

The current speed is displayed in kilometres per hour. It is not possible to specify a particular value using the „E“ key. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 999.9 km/h.)

2. „TIME“ (ZEIT) display:

The currently required time is displayed in minutes and seconds. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular time has been specified, the remaining time is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 99.59 minutes.)

3. „DIST (KM)“ display:

The current status of the travelled distance is displayed. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular distance has been specified, the remaining distance is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999,9 km.)

4. „CALORY“ (CAL) display:

The current status of the consumed calories is displayed. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular consumption has been specified, the remaining number of calories to be consumed is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 9999 calories.)

5. „KM TOTAL“ (ODO) display:

The current status of the travelled kilometres of all previous training sessions including current training session is displayed. A particular value cannot be specified. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 9999 km.)

6. „PULSE“ display:

The current pulse rate is displayed in beats per minute. It is not possible to specify a particular value using the „E“ key.

The values last attained by this function are not stored. (Limit of both displays: 40 – 240 pulse beats per minute.)

Note:

For pulse measurement, the two contact surfaces of the pulse measuring handle unit must be gripped simultaneously. The contact surfaces should be located centrally in the palms of the hands.

7. „SCAN“ function:

If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.

Keys:

1. „F“ key:

Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another, i.e. the respective functions can be selected for which entries can be made using the „E“ key. The currently selected function is indicated by an icon in the respective window.

2. „E“ key:

By pressing this key once, it is possible to specify values step by step in the respective functions. For this, the desired function must firstly be selected using the „F“ key.

Holding the key pressed activates faster running, which can be stopped by pressing the key again. When training begins, the specified values are then counted down to zero.

3. „L“ = Delete:

When this key is pressed briefly, the values chosen with the „F“ key are reset to zero. If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted with the exception of the values in the „KM TOTAL“ display.



Training instructions

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:

The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be increased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or increasing the level of difficulty.

If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

- Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
- Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2. Frequency

Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training

Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.

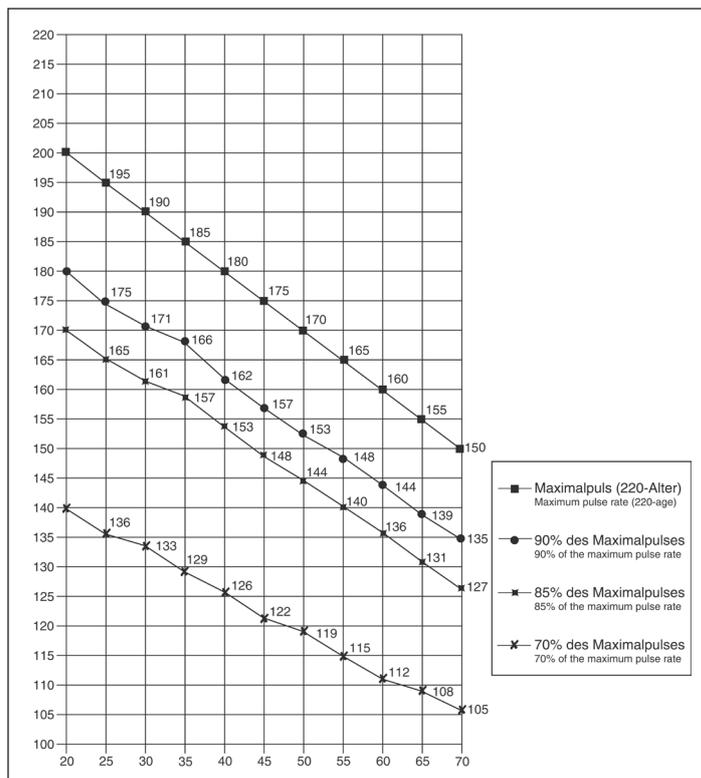
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4. Motivation

The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.



Calculation formula: Maximum pulse rate	=	220 - age
	=	(220 minus your age)
90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.9
85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.85
70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.7

Service

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

**top
Sports**

© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Germany)

Service:

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

<http://www.christopeit-sport.com>

**Christopeit
Sport**
Germany