

Heimsport-Trainingsgerät

RS 100



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1903

GB

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1903

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1903

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1903

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1903

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Montageübersicht, Garantiebestimmungen	Seite 3
3. Montageanleitung	Seite 3 - 6
4. Computeranleitung	Seite 7
5. Reinigung, Lagerung, Wartung, Störungsbeseitigung Aufwärmübungen (Warm Up)	Seite 8
6. Trainingsanleitung	Seite 9
7. Stückliste	Seite 10 - 11
8. Einzelteileübersicht / Explosionsdarstellung	Seite 47



Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungsan-
leitung lesen!



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

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de

Adresse: 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

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.

1. 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.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Besonders die Sattel- und Lenkerverstellung auf festen Sitz prüfen.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten 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.

4. 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.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. 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.

11. 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.

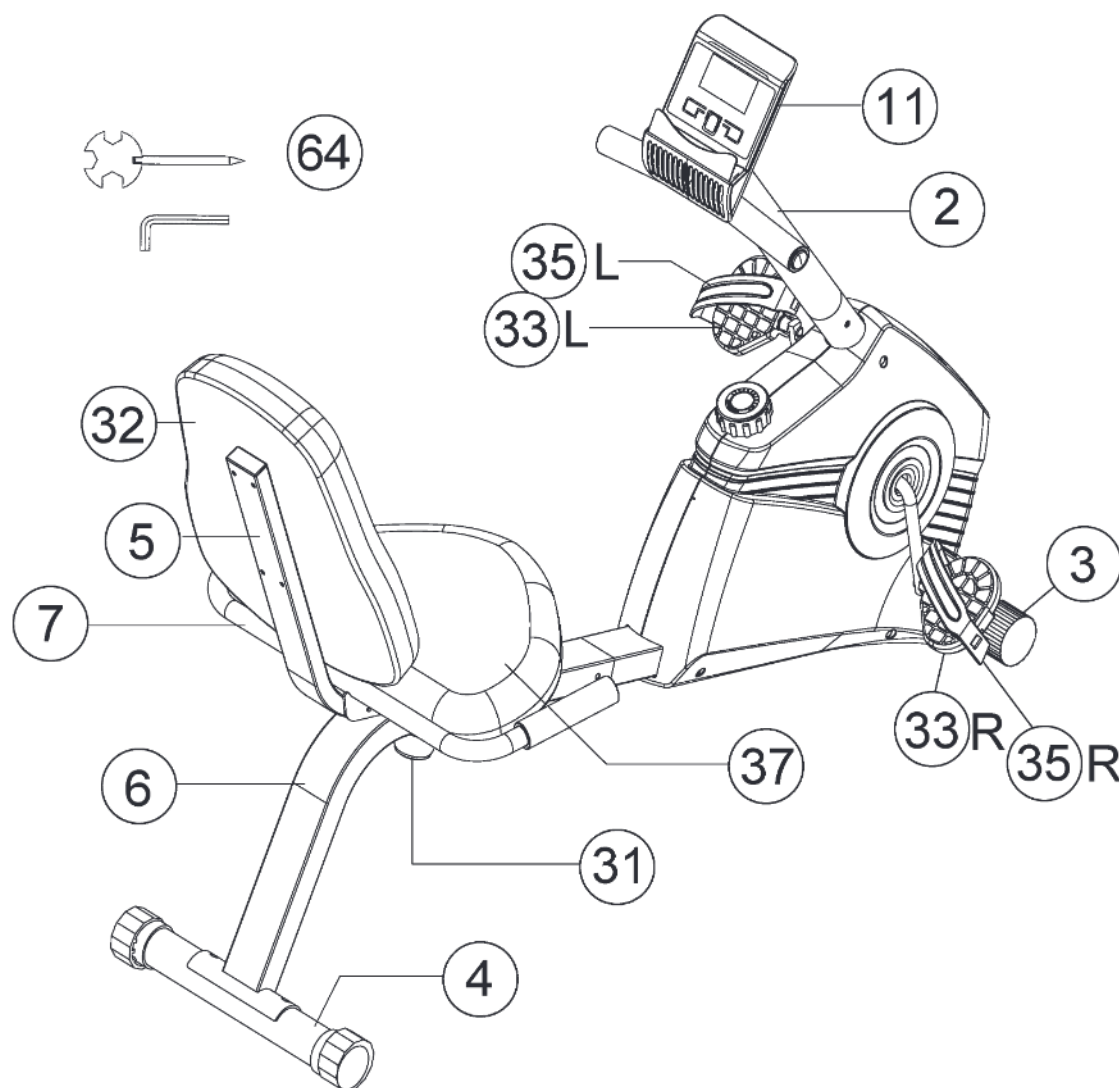
18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

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 ISO 20957-1 und EN 957-5 „H,C“ geprüft worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30EU.

21. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

- D** Montageübersicht:
- GB** Assembly overview:
- F** Aperçu de l'Assemblée:
- NL** Montage overzicht:
- RU** Обзор Ассамблея:



Garantiebestimmungen

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. 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 Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte 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

unsachgemäße 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

Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen

und Sicherheitshinweise beachten!

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren Sie grob die Vollständigkeit anhand der Montagebilder. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.

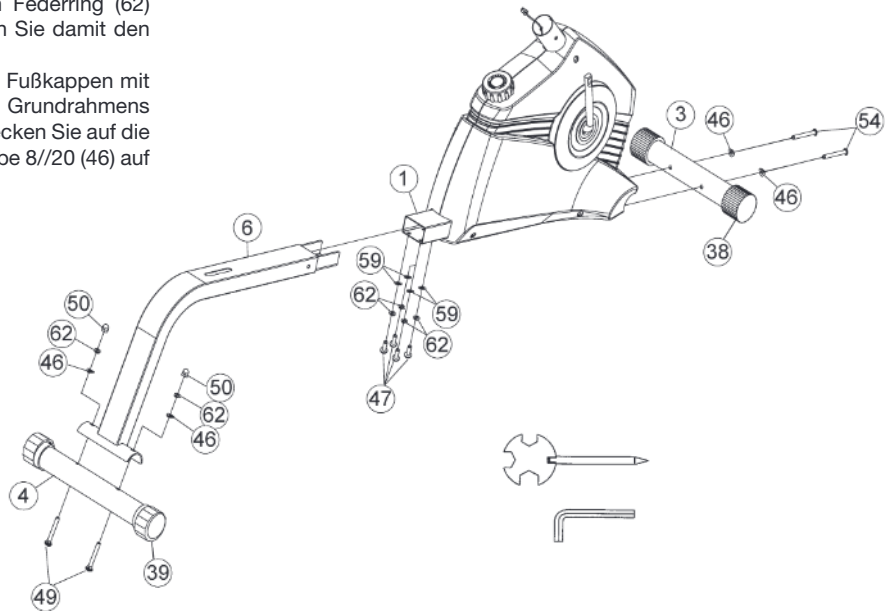
Montagezeit: ca. 30 - 40 min.

Schritt 1:

Montage der Fussrohre (3+4) und des Sitzrahmens (6).

1. Schieben Sie den Sitzrahmen (6) in den Grundrahmen (1) hinein, stecken Sie auf die Schrauben M8x20 (47) je einen Federring (62) und eine Unterlegscheibe 8//16 (59) und verschrauben Sie damit den Sitzrahmen (6) am Grundrahmen (1).
2. Legen Sie den vorderen Fuß (3) mit den vormontierten Fußkappen mit Transportrollen (38) in die Fußaufnahme des vorderen Grundrahmens (1) ein, sodass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie auf die Schrauben M8x65 (54) je eine gebogene Unterlegscheibe 8//20 (46) auf und schrauben Sie damit den vorderen Fuß

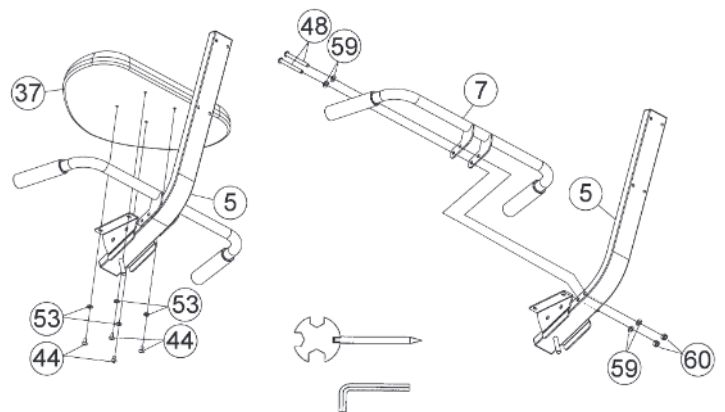
- (3) am Grundrahmen (1) fest.
3. Legen Sie den hinteren Fuß (4) mit den vormontierten Fußkappen mit Höhenverstellung (39) am hinteren Sitzrahmen (6) so ein, dass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie in jede Bohrung des Fußrohres eine Schlossschraube M8x65 (49) von unten nach oben durch und versehen Sie diese jeweils mit einer gebogenen Unterlegscheibe 8//20 (46), einem Federring (62) und einer Hutmutter M8 (50). Ziehen Sie die hergestellte Verbindung fest.
(Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden Fußkappen (39) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden. Sie können das Gerät am hinteren Fuß (4) anheben, sodass es auf den vorderen Transportrollen aufsteht um den Aufstellort zu verändern.)



Schritt 2:

Montage des Sitzpolsters (37) und des Haltegriffes (7) an der Sitzaufnahme (5).

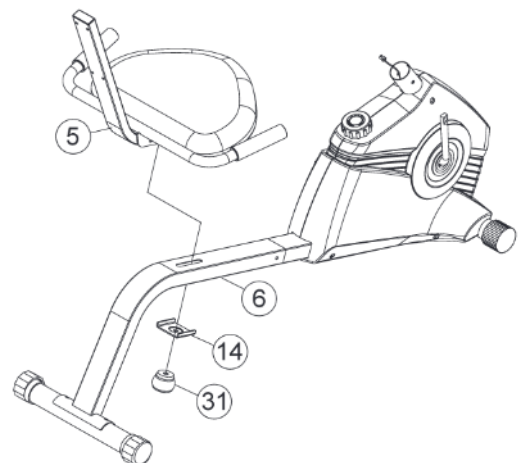
1. Legen Sie das Sitzpolster (37) auf die Sitzaufnahme (5), sodass die Bohrungen von Sitzaufnahme (5) und die Gewinde im Sitzpolster (37) übereinstimmen.
2. Stecken Sie auf die Schrauben M6x15 (44) je eine Unterlegscheibe 6//12 (53) und schrauben Sie damit das Sitzpolster (37) an der Sitzaufnahme (5) fest.
3. Den Haltegriff (7) zum Sitzrahmen (5) führen und die Bohrungen so ausrichten, dass sie übereinander liegen.
4. Die Schrauben M8x75 (48) durch die Bohrungen stecken und den Haltegriff (7) zur Sitzaufnahme (5) mittels der Unterlegscheiben 8//16 (59) und selbstsichernden Muttern (60) festschrauben.



Schritt 3:

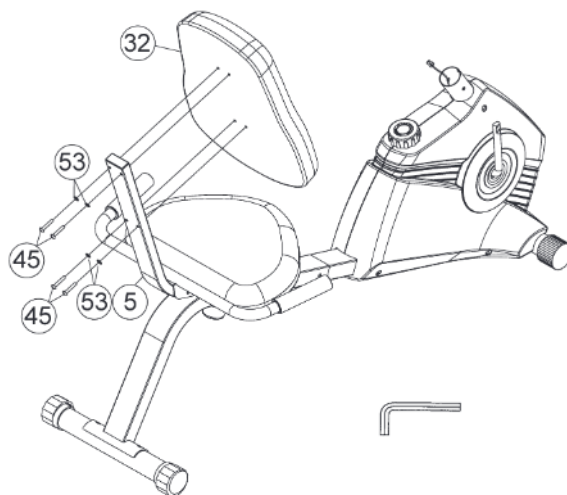
Montage der Sitzaufnahme (5) am Sitzrahmen (6).

1. Legen Sie die Sitzaufnahme (5) auf den Sitzrahmen (6) und befestigen Sie diese mittels der Griffmutter (31) und der u-förmigen Halteplatte (14).

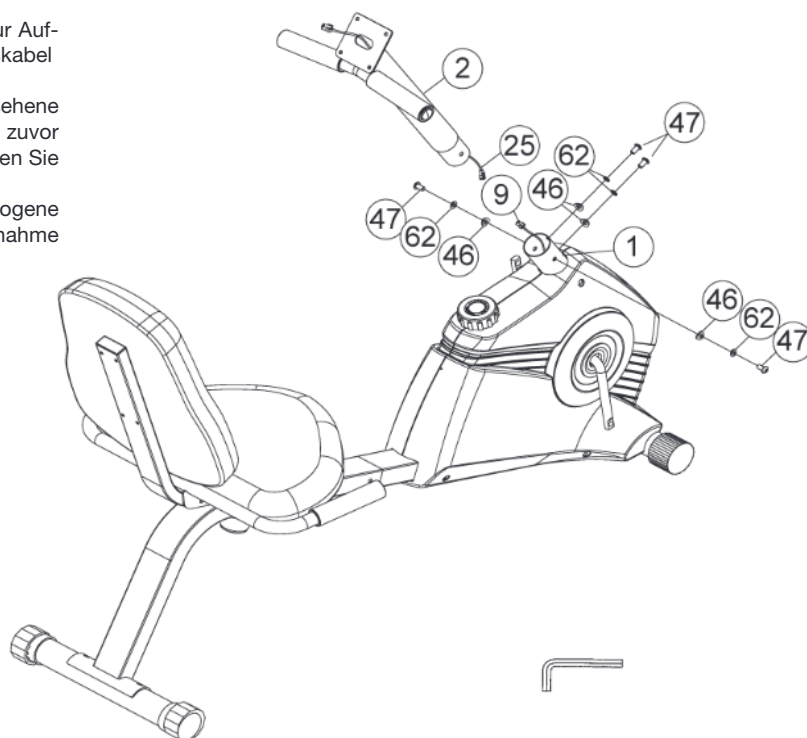


Schritt 4:**Montage des Rückenpolsters (32) an der Sitzaufnahme (5).**

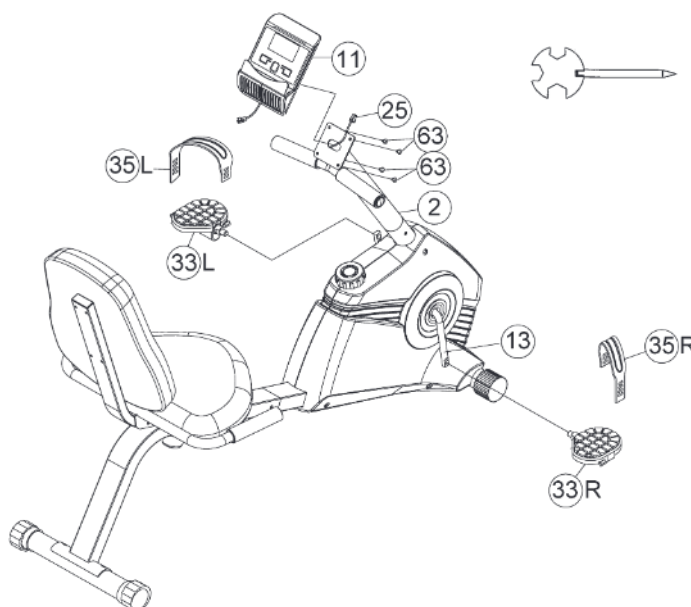
1. Führen Sie das Rückenpolster (32) zum Sitzrahmen (5), sodass die Bohrungen in der Sitzaufnahme (5) und den Gewinden im Rückenpolster (32) übereinstimmen.
2. Schrauben Sie das Rückenpolster (32) mittels der Schrauben M6x35 (45), und Unterlegscheiben 6//12 (53) an der Sitzaufnahme (5) fest.

**Schritt 5:****Montage der Computeraufnahme (2) am Grundrahmen (1).**

1. Führen Sie die Computeraufnahme (2) mit dem unteren Ende zur Aufnahme am Grundrahmen (1) und verbinden Sie das Verbindungskabel (25) mit dem Sensorkabel (9).
2. Schieben Sie die Computeraufnahme (2) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundrahmens (1). Achten Sie darauf, dass die zuvor hergestellte Kabelverbindung nicht eingequetscht wird und richten Sie die Computeraufnahme gerade aus.
Auf die Schrauben M8x20 (47) je einen Federring (62) und eine gebogene Unterlegscheibe 8//20 (46) stecken und damit die Computeraufnahme (2) am Grundrahmen (1) fest anschrauben.

**Schritt 6:****Montage der Pedalen (33L+33R) und des Computers (11).**

1. Schrauben Sie die rechte Pedale (33R) in den, in Fahrtrichtung auf der rechten Seite befindlichen Pedalarm (13) ein. **(Achtung! Schraubrichtung: im Uhrzeigersinn)**
2. Die linke Pedale (33L) schrauben Sie in den, auf der in Fahrtrichtung linken Seite befindlichen Pedalarm (13) ein. **(Achtung! Schraubrichtung: entgegen dem Uhrzeigersinn)**. Die Zuordnung der einzelnen Teile ist für Sie durch eine zusätzliche Kennzeichnung dieser, mit den Buchstabe „R“ für Rechts und „L“ für Links, vereinfacht worden.
3. Anschließend montieren Sie die Pedalsicherungsänder links und rechts (35L+35R) an die entsprechenden Pedalen (33L+33R).
4. Nehmen Sie den mitgelieferten Computer (11) aus der Verpackung und setzen Sie die Batterien (Type AAA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite des Computers (11) ein. (Batterien für den Computer liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.)
5. Nehmen Sie den Computer (11) und stecken Sie das Verbindungskabel (25) in die entsprechenden Steckverbindung des Computers (11) ein.
6. Legen Sie den Computer (11) auf die Computeraufnahme (2) und befestigen Sie diesen mittels der Schrauben M5x12 (63). (Bitte Achten Sie darauf, dass kein Kabel bei der Montage des Computer eingeklemmt wird.)
Die Befestigungsschrauben für den Computer befinden sich auf der Computer-Rückseite.

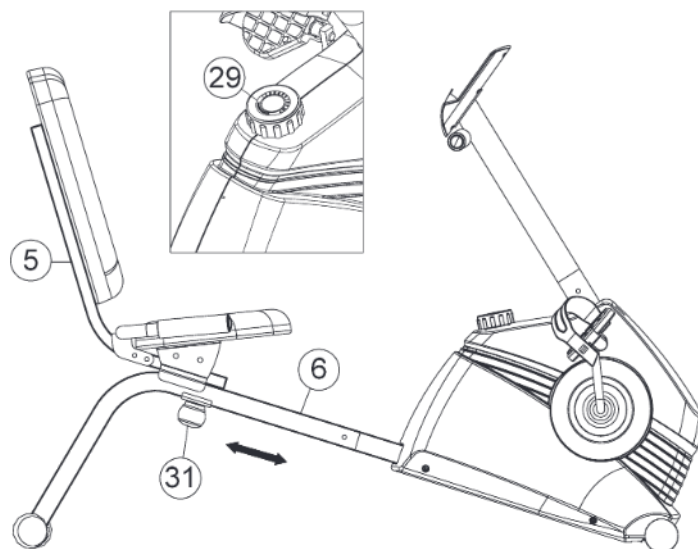


Schritt 7: Kontrolle

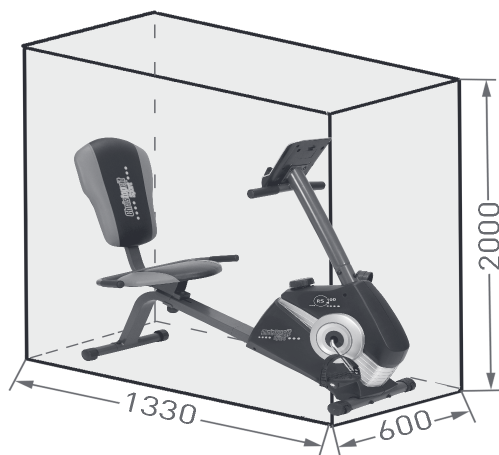
1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen (29) mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.
Passen Sie die Sitzposition durch Lösen der Handgriffmutter (31) und verschieben der Sitzaufnahme (5) auf dem Sitzrahmen (6) Ihrer Körpergröße an.

Anmerkung:

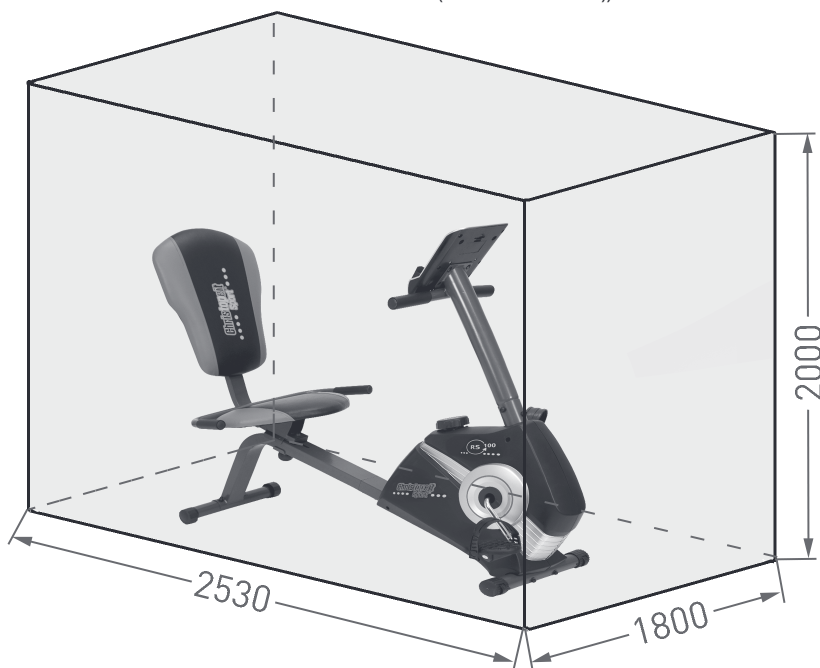
Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



Freifläche in mm
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche
(umlaufend 60cm))



Computeranleitung für 1903

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.

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 und KM werden für 4 Min. 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.

Anzeigen:

1. „KM/H“-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 99,9 km/h)

2. „ZEIT“-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“-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 km)

4. „KALORIEN“-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 999 Kalorien)

5. „Km/Total“ display:

Es wird die Summe der zurückgelegten Entfernungen aller Trainingseinheiten angezeigt. Die Daten dieser Anzeige werden nur bei Auswechseln der Batterien gelöscht.

6. „SCAN“-Funktion:

Wird diese Funktion ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 5 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nacheinander 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:

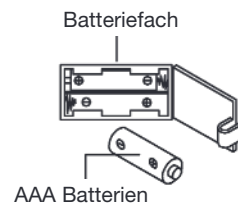
Durch ein kurzes Drücken dieser Taste kann der durch die „F“-Taste ausgewählte Wert auf Null gesetzt werden.

Durch ein längeres Drücken dieser Taste (ca. 5 Sekunden) kann die Gesamtlöschung aller zuletzt erreichten Werte vorgenommen werden. Alle Werte aller Anzeigen werden dabei auf Null gesetzt.



Austausch der Batterien:

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel und entnehmen Sie die gebrauchten Batterien. (Sollten die Batterien ausgelaufen sein entfernen Sie diese unter erhöhter Berücksichtigung, dass die Batteriesäure nicht mit Haut in Kontakt kommt und reinigen Sie das Batteriefach gründlich.)
2. Legen Sie neue Batterien (Typ (AAA) Mignon 1,5V in richtiger Reihenfolge und unter Berücksichtigung der Polarität in das Batteriefach ein und schließen Sie den Batteriefachdeckel, sodass dieser einrastet.
3. Sollte der Computer die Funktion nicht sofort aufnehmen sollten die Batterien für 10 Sekunden entfernt und wieder eingelegt werden.
4. Die leeren Batterien gemäß den Entsorgungsrichtlinien fachgerecht entsorgen und nicht zum Restmüll geben.



Reinigung, Wartung und Lagerung des Heimtrainers:

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung.

Achtung: Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden.

Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Computer bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Schieben Sie den Sattelschlitten in Richtung Lenker und das Sattelstützrohr so tief wie möglich in den Rahmen hinein. Wählen Sie einen trockenen Lagerort

Im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, sowie an das Gewinde der Sterngriffschraube. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, sowie an das Gewinde der Sterngriffschraube geben.

Störungsbeseitigung:

Wenn Sie die Funktionsstörung nicht anhand der aufgeführten Informationen beheben können, so kontaktieren Sie Ihren Händler oder den Hersteller.

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Keine Batterien eingesetzt oder Batterien leer	Überprüfen Sie die Batterien im Batteriefach auf ordnungsgemäßen Sitz oder wechseln Sie diese aus.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet in der Tretkurbelscheibe ist gegenüber vom Sensor und muss einen Abstand von kleiner als < 5mm aufweisen.
Widerstand verändert sich bei Verstellung nicht spürbar.	Seilzugverbindung nicht ordnungsgemäß verbunden.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie, ob sich der Seilzug aufgehängt hat.

Aufwärmübungen (Warm Up)

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch um den Körper auf die Trainingsphase entsprechend vorzubereiten. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.	Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.	Setzen Sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.	Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.
--	---	--	--

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern.

Hören Sie nach der Trainingsphase nicht abrupt auf, sondern radeln Sie gemütlich noch etwas ohne Widerstand aus um wieder in die normale Puls-Zone zu gelangen. (Cool down) Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.

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 Pulsschla- ges 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 gesundheitsbewuß- ten 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 Trainings- einheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Train- ingseinheiten 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.

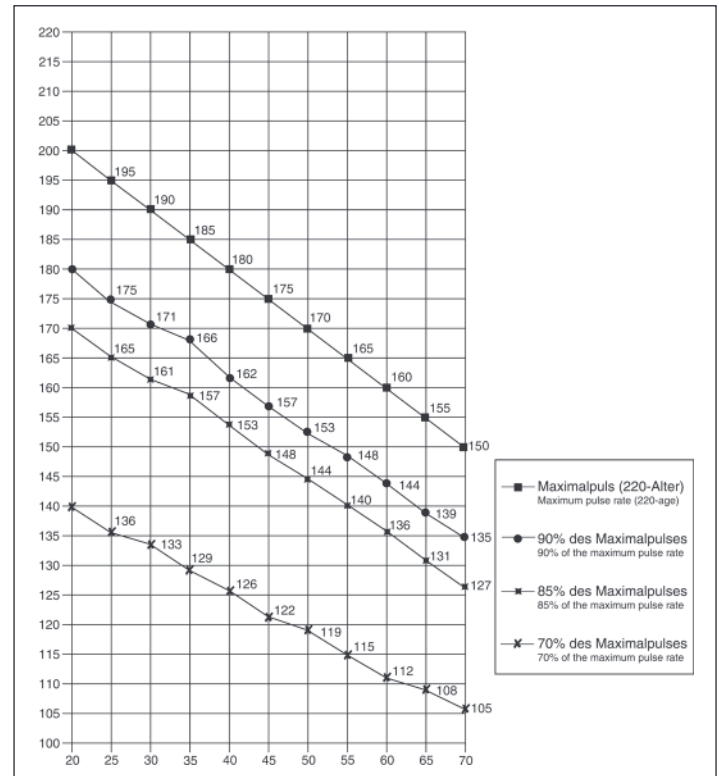
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

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

Stückliste/Ersatzteilliste zu RS 100

Art.-Nr. 1903

Technische Daten: Stand: 01. 05. 2019

- Magnet-Brems-System
- ca. 6 kg Schwungmasse
- 8-stufige manuelle Widerstandseinstellung
- Komfortsitz mit ergonomischer Rückenlehne
- Mehrfach verstellbare Sitzposition
- Flachriemenantrieb
- Rutschfeste Riemen Schwerpunktpedale
- Übersichtliches LCD Display mit digitaler Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch und Scan
- Computer enthält Halterung / Ablage für Tablet & Smartphone

Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 100 kg

Gerätgewicht: 24kg

Stellmaße : ca. L 133 x W 60 x H 95 cm

Trainingsplatzbedarf: min. 2,5m²

Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsportnutzung Klasse H/C



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1	6	33-1903-01-SI
2	Computerhalterung		1	1	33-1903-02-SI
3	Fussrohr vorne		1	1	33-1903-03-SI
4	Fussrohr hinten		1	6	33-1903-04-SI
5	Sitzrahmen		1	6	33-1903-05-SI
6	Grundrahmen hinten		1	1	33-1903-06-SI
7	Haltegriff		1	5	33-1903-07-SI
8	Lagerabdeckung	M23	1	13	36-9713-06-BT
9	Sensor		1	10+25	36-1721-13-BT
10	Sensorhalter		1	1+9	36-9808-10-BT
11	Computer		1	2	36-1903-03-BT
12	Schwungmasse		1	1	33-1903-08-SI
13	Tretkurbel mit Riemenscheibe		1	1	33-1903-09-SI
14	U förmige Halteplatte		1	5+6	33-1903-10-SI
15	Flachriemen	320J6	1	12+13	36-1903-15-BT
16	Spannrolle		1	55	36-9211-28-BT
17	Kugellager	6000z	2	16	39-9998
18	Lageraufnahme		2	1	36-9713-01-BT
19	Kugellager	30/45	2	18	36-9713-02-BT
20	Sechskantmutter	M22	1	13	36-9713-05-BT
21	Unterlegscheibe	23//38	1	13	36-9713-07-BT
22	Unterlegscheibe	22//35	1	13	36-9713-04-BT
23	Lagerabdeckung 2	M22	1	13	36-9713-03-BT
24L	Seitenverkleidung links		1	1+24R	36-1903-01-BT
24R	Seitenverkleidung rechts		1	1+24L	36-1903-02-BT
25	Verbindungskabel		1	9+11	36-1903-04-BT
26	Griffpolster		4	2+7	36-1903-05-BT
27	Gummiring		2	24	36-1903-10-BT
28	Stopfen		4	2+7	36-9211-21-BT
29	Widerstandsregulierung		1	12+24	36-1903-06-BT
30	Rechteckstopfen		2	5	36-1903-11-BT
31	Handgriffmutter		1	5	36-1903-07-BT
32	Rückenpolster		1	5	36-1903-08-BT
33L	Pedal links		1	13	36-9110-04-BT
33R	Pedal rechts		1	13	36-9110-05-BT
34	Schraube	4,2x16	11	24	36-9111-38-BT
35L	Pedalsicherungsband links		1	33L	36-9504-48-BT

1. Important Recommendations and Safety Information	Page 12
2. Assembly Instructions, Assembly overview Mount, Use & Dismount	Page 3, 13-15
3. Computer instructions	Page 16
4. Cleaning, Storage, Checks, Troubleshooting, Warm up exercises (Warm Up)	Page 17
5. Training Instructions	Page 18
6. Parts List	Page 19 - 20
7. Summary of Parts/Exploded Diagram	Page 47

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

Internet service- and spare parts data base:
www.christopeit-service.de

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



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. Assembly 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. Before the first use and at regular intervals (approximately every 50 Operating hours) check the tightness of all screws, nuts and other connections and the access shafts and joints with some lubricant so that the safe operating condition of the equipment is ensured. In particular, the adjustment of saddle and handlebar need smooth function and good 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 in compliance with EN ISO 20957-1 and EN 957-5 „H,C“. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30EU.

21. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the step drawings in these instructions for assembly and use. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled.

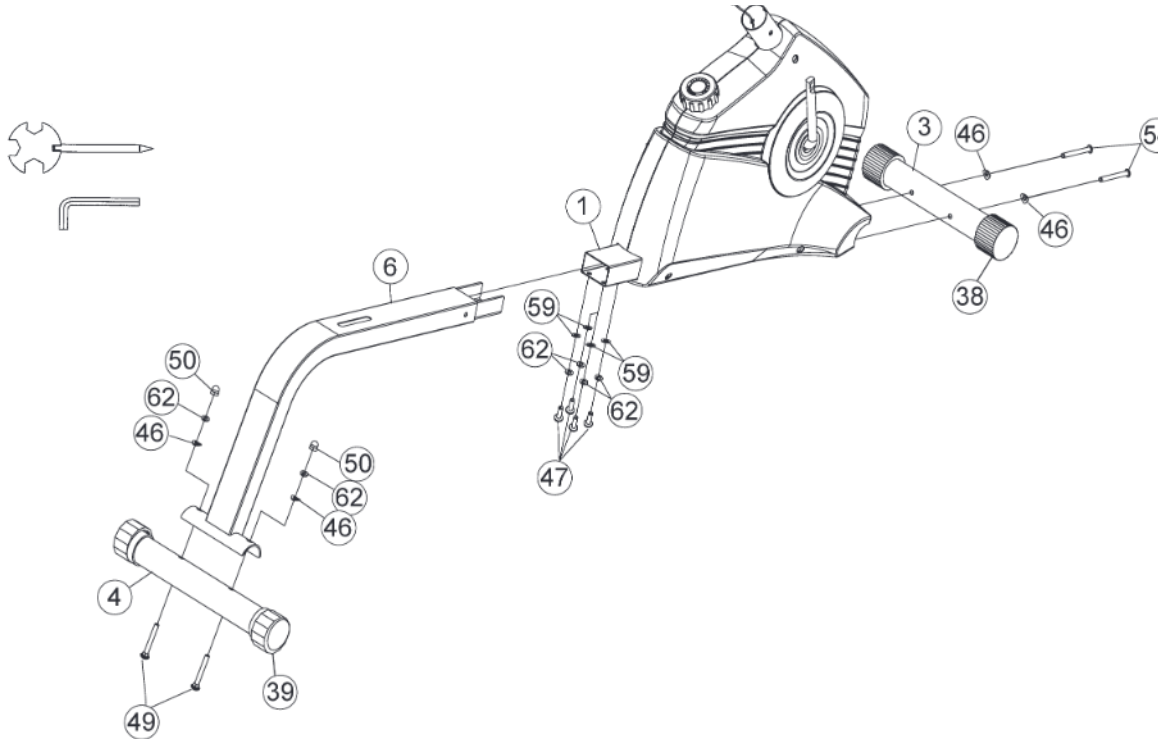
In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment. Assembly time: 30 - 40 min.

Step 1:

Attach the stabilizer (3+4) and seat frame (6).

1. Push the seat frame (6) into the locator provided for it at the main frame (1). Screw the seat frame (6) at the main frame (1) with screws M8x20 (47), washers 8//16 (59) and spring washers (62).
2. Attach the front foot (3) with the preassembled transport rollers (38) to the main frame (1). Do this with the two screws M8x65 (54) and washers 8//20 (46).
3. Attach the rear foot (4) with preassembled end caps (39) to the seat frame (6). Do this with the two screws M8x65 (4), washers (46), spring washers (62) and cap nuts (50).

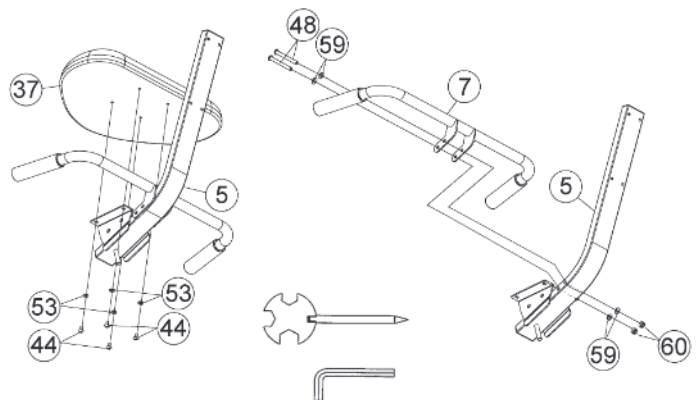
The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session. If you like to change the position of the recumbent bike, lift up at rear foot (4) until you can move easy on the front transportation rollers to another place.



Step 2:

Attach the seat (37) and handrail (7) at seat support (5).

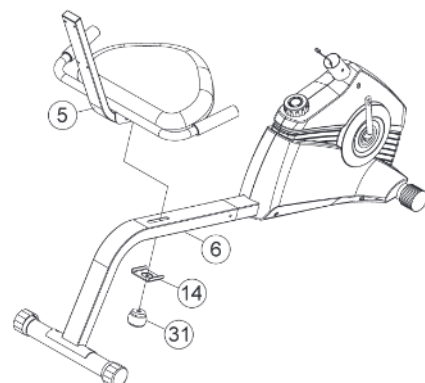
1. Place the seat (37) with backside onto the seat support (5) so that the holes are align.
2. Put on each screw M6x15 (44) one washer 6//12 (53) and tighten the seat (37) at seat support (5) firmly.
3. Place the handrail (7) near to the seat support (5) adjust the holes in the tubes so that they aligned
4. Push the bolts M8x75 (48) through the holes and tighten the handrail (7) at seat support (5) with washers 8//16 (59) and nylon nuts (60) firmly.



Step 3:

Attach the seat support (5) at seat frame (6).

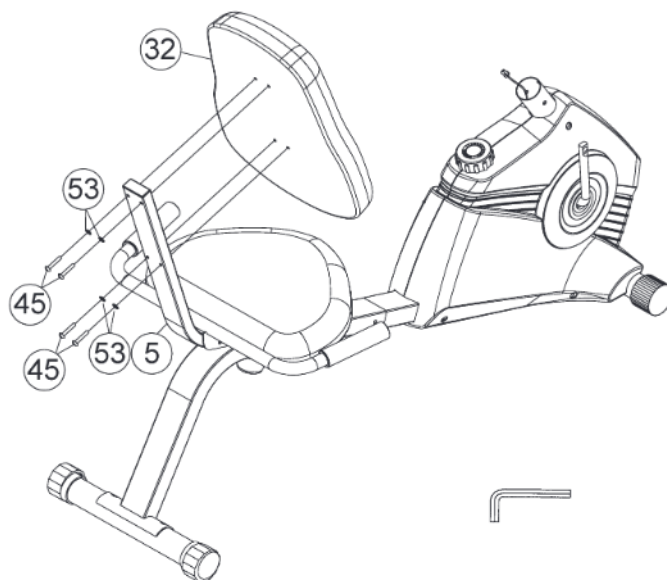
1. Place the seat support (5) onto the seat frame (6) and screw it with u-shape bracket (14) and hand grip nut (31).



Step 4:

Attach the back cushion (32) at seat support (5)

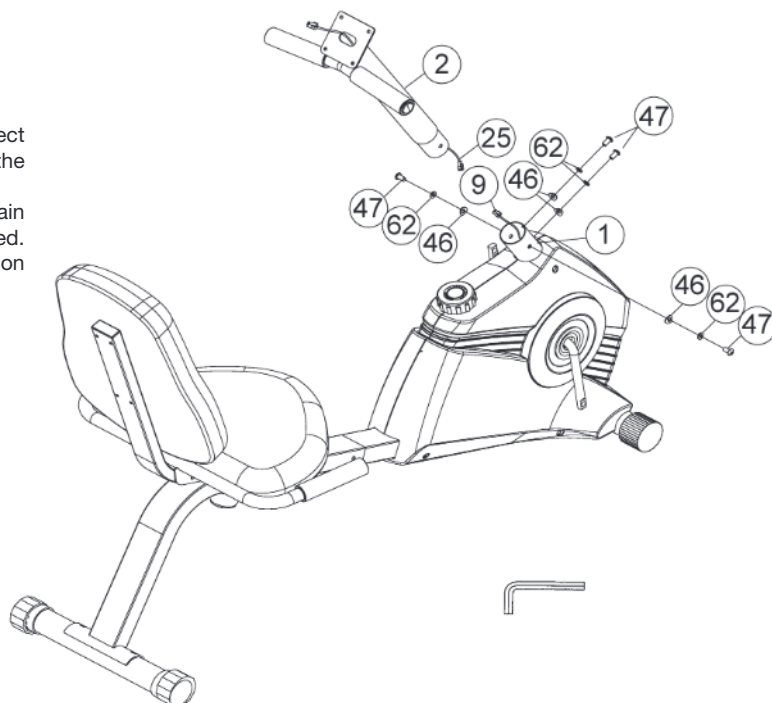
1. Place the backside of back cushion (32) against den seat support (5) so that the holes align.
2. Screw the back cushion (32) at seat holder (5) tightly by using screws M6x35 (45) and washers 6//12 (53).



Step 5:

Attach the computer holder (2) at main frame (1).

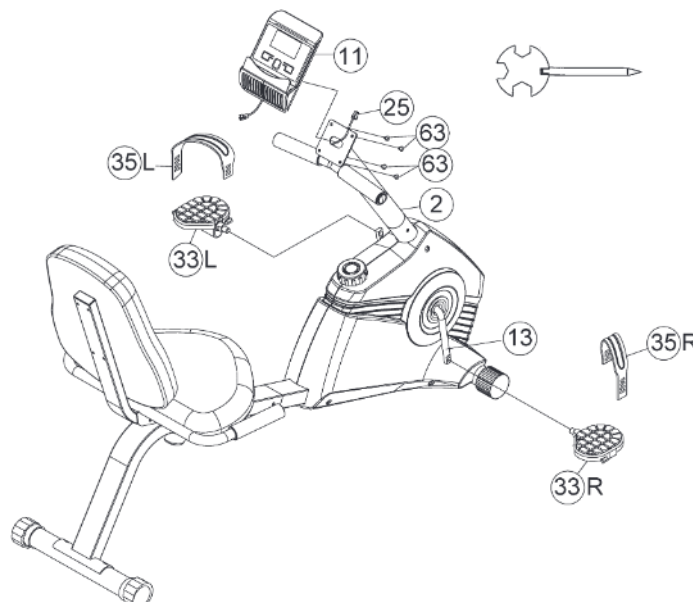
1. Place the computer holder (2) against the main frame (1) and connect the plug for the computer cable (25) with the matching plug for the sensor cable (9).
2. Put the computer holder (2) onto the locator provided for it at the main frame (1). Ensure that the cable connection made are not squashed. Screw the computer holder (2) at main frame (1) in straight direction with screws M8x20 (47), spring washers (62) and arc washers 8//20 (46).



Step 6:

Attach the pedals (33L+33R) and computer (11).

1. Screw the right pedal (33R) into the locator on the right-hand side (as seen in exercise position) for the pedal crank (13) (**Warning!** The screw direction is clockwise).
2. Screw the left pedal (33L) into the locator on the left-hand side (as seen in exercise position) for the pedal crank (13) (**Warning!** The screw direction is anti-clockwise).
3. Then mount the pedal straps left and right (35L+35R) on the associated pedals (33L+33R). (The pedals are marked with sign "L" for Left and "R" for Right.)
4. Take the computer (9) that has been supplied out of the packaging and insert the batteries (Type "AAA"-1.5 V pencils) by watching for the right polarity on the back of the computer (9). (Batteries for the computer are not included in this item. Please buy them at your located market.)
5. Put the plug of connection cable (25) into the cable socket from monitor (11).
6. Attach the monitor (11) to computer holder (2) and tighten with screws M5x12 (63).
(Attention: Ensure that the cable loom were not crunch or pinch during installation.) The screws for computer you find on backside of computer.

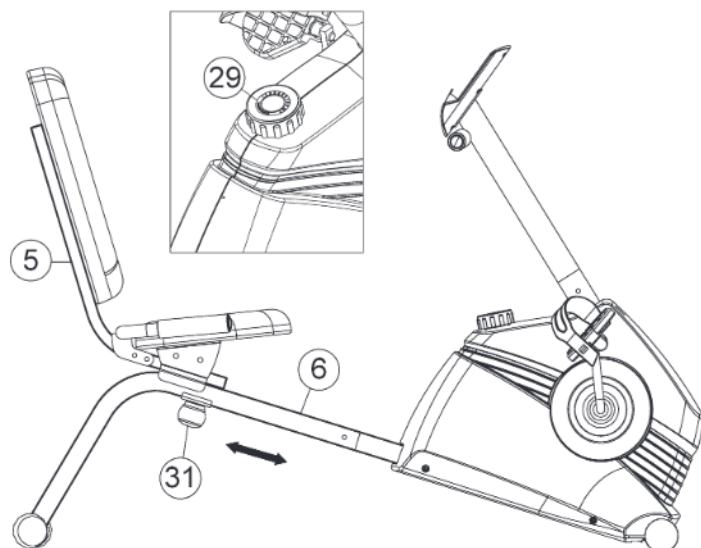


Step 7: Checks

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 (29) setting and make your individual adjustments. Fit the seat position through loosen the hand grip nut (31) and adjust the seat support into the right distance for your body height.

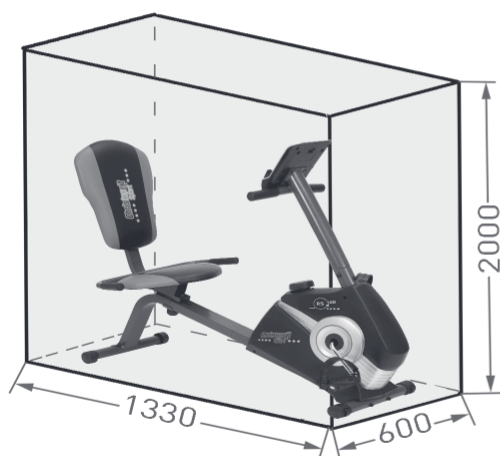
Note:

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.

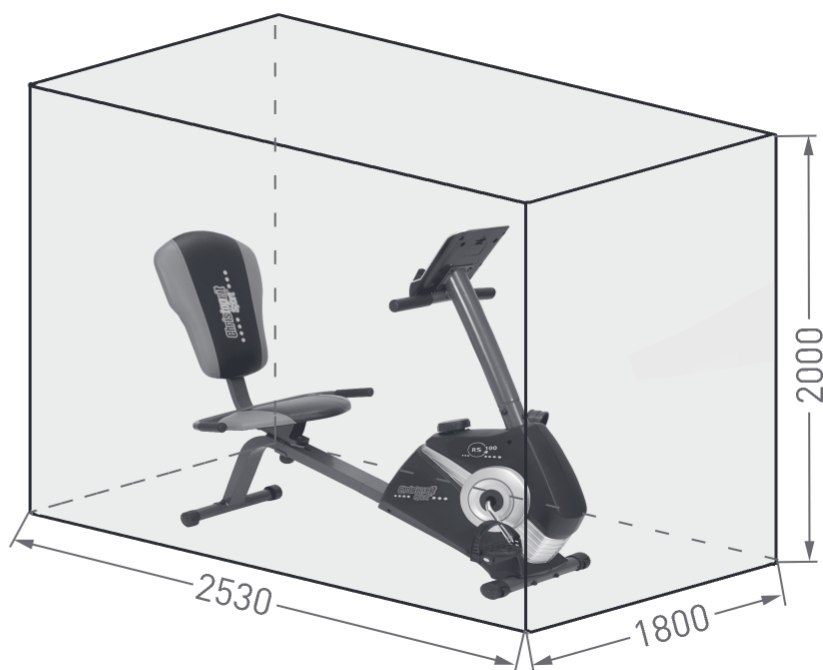


English

Training area in mm
(for home trainer and user)



Free area in mm
(Training area and security area
(rotating 60cm))



Computer instructions for 1903

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 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 for 4 Min. and training can continue with these values when training is resumed.

The computer switches off automatically approx. 4 minutes after training is stopped.

Displays:

1. „KM/H“ Speed-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: 99.9 km/h.)

2. „ZEIT“ Time-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. „KM“ Distance-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 km.)

4. „CALORIEN“ Calory-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: 999 calories.)

5. „ODO“ Km Total-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: 9.999 km.)

6. „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.

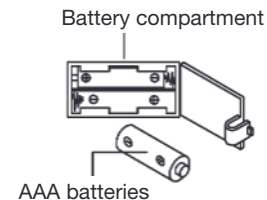
3. „L“ = Delete:

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.



Replacing the batteries:

1. Open the battery compartment cover and then remove the used Batteries. (If the batteries should leak remove them under increased considering that the battery acid is not into contact with skin come and clean the battery compartment thoroughly.)
2. Insert the new batteries (type (AAA) 1.5 V in the correct order and taking into account the polarity in the battery compartment and close the battery cover so that it clicks into place.
3. If the computer does not pick up immediately, the function should Batteries are removed for 10 seconds and re-inserted.
4. The empty batteries properly in accordance with the disposal regulations disposed of and do not give residual waste.



Cleaning, Checks and Storage of the home bike:

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning.
Caution: Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused.
The device is only for private home use and for use suitable indoors.
Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage

Remove the batteries from the computer while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Push the saddle slide toward the handlebar and the seat support tube as deeply as possible into the frame. Choose a dry storage in-house and put some spray oil to the pedal bearings left and right, and on the thread of the handgripscrew for saddle support.
Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks

We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should put some spray oil at the pedal bearings left and right, and to the thread of handgripscrew for saddle support.

Troubleshooting

If you cannot solve the problem with the following information, please contact the authorized service center.

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No Batteries insert or batteries empty	Check the position of batteries at battery compartment or replace batteries.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection	Check the plug connections at computer.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Take off the cover and check the distance between magnet and Sensor. The magnet at turning belt wheel should have only less than < 5mm distance against the sensor position.
Resistance don't change	Connection of resistance not well	Check the resistance connection inside the housing in regard to well connection.

English

Warm up exercises (Warm Up)

Start your warm up by walking on the spot for at least 3 minutes and then perform the following gymnastic exercises to the body for the training phase to prepare accordingly. The exercises do not overdo it and only as far run until a slight drag felt. This position will hold a while.

			
Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm.	Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.	Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.	Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.

After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose.
Don't finish the exercise phase abruptly, but will cycle leisurely something without resistance from to return to the normal pulse-zone. (Cool down) We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities.

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 encreasing 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

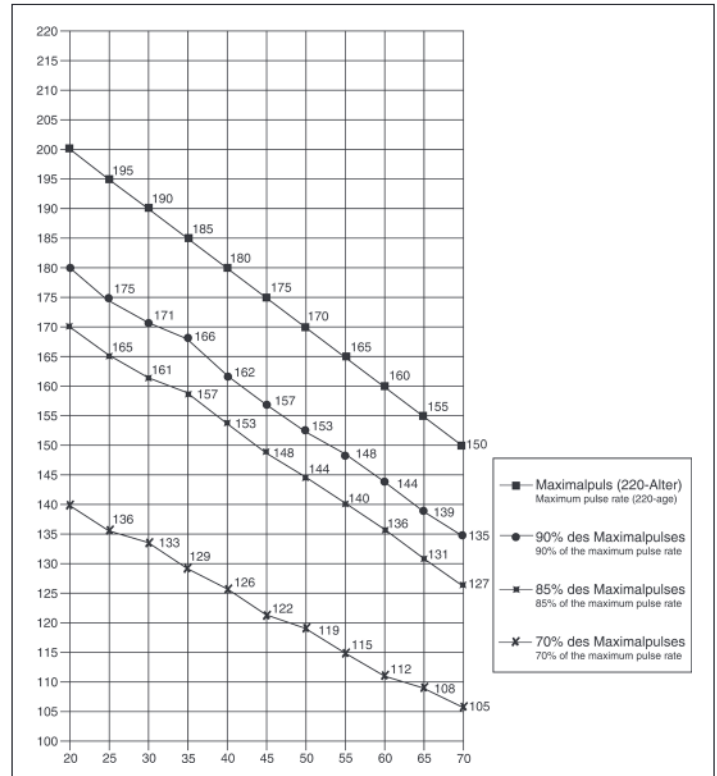
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.

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 be consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

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

Part list-spare part list RS 100

Art.-No. 1903

Technical data: Issue: 01. 05. 2019

- Magnetic brake system
- Approx. 6 kg centrifugal mass
- 8-stage resistance control
- adjustable and comfortable seat with back cushion
- low entrance
- anti slip pedals with pedal strap
- quiet flat belt drive
- Transport rollers at front foot
- Easy to use computer with digital display of: Time, Speed, Distance, ODO, approx. calorie consumption and Scan. Input of limits for time, distance and approx. calories. Announcement of higher limits. Holder for smartphone/tablet.
- Max. body weight 100 KG

Items weight: 24kg
Space requirement approx. L 133 x W 60 x H 95 cm
Exercise space approx.: min. 2,5m²

This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area.

Home Sport use class H/C



Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1	6	33-1903-01-SI
2	Computer bracket		1	1	33-1903-02-SI
3	Front stabilizer		1	1	33-1903-03-SI
4	Rear stabilizer		1	6	33-1903-04-SI
5	Seat bracket		1	6	33-1903-05-SI
6	Rear frame		1	1	33-1903-06-SI
7	Handrail		1	5	33-1903-07-SI
8	Bearing cover 1	M23	1	13	36-9713-06-BT
9	Sensor		1	10+25	36-1721-13-BT
10	Sensor clip		1	1+9	36-9808-10-BT
11	Computer		1	2	36-1903-03-BT
12	Flywheel		1	1	33-1903-08-SI
13	Pedal crank with pulley		1	1	33-1903-09-SI
14	U shape bracket		1	5+6	33-1903-10-SI
15	Flat belt	320J6	1	12+13	36-1903-15-BT
16	Idle wheel		1	55	36-9211-28-BT
17	Ball bearing	6000z	2	16	39-9998
18	Bearing holder		2	1	36-9713-01-BT
19	Ball bearing	30/45	2	18	36-9713-02-BT
20	Hex nut	M22	1	13	36-9713-05-BT
21	Big washer	23//38	1	13	36-9713-07-BT
22	Washer	22//35	1	13	36-9713-04-BT
23	Bearing cover 2	M22	1	13	36-9713-03-BT
24L	Cover left		1	1+24R	36-1903-01-BT
24R	Cover right		1	1+24L	36-1903-02-BT
25	Connection cable		1	9+11	36-1903-04-BT
26	Hand grip foam		4	2+7	36-1903-05-BT
27	Rubber ring		2	24	36-1903-10-BT
28	Round plug		4	2+7	36-9211-21-BT
29	Tension control		1	12+24	36-1903-06-BT
30	Square plug		2	5	36-1903-11-BT
31	Handgrip nut		1	5	36-1903-07-BT
32	Back cushion		1	5	36-1903-08-BT
33L	Pedal left		1	13	36-9110-04-BT
33R	Pedal right		1	13	36-9110-05-BT
34	Screw	4,2x16	11	24	36-9111-38-BT
35L	Pedal strap left		1	33L	36-9504-48-BT

1. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page	21
2. Notice de montage avec Aperçu de l'Assemblée:	Page	3- 22-24
3. Manuel d'utilisation du calculateur électronique	Page	25
4. nettoyage, stockage, Entretien, Corrections Exercices d'échauffement (Warm Up)	Page	26
5. Recommandations pour l'entraînement	Page	27
6. Nomenclature	Page	28 - 29
7. Aperçu des pièces/écorchés	Page	47



Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (environ tous les 50 les heures d'ouverture), le serrage de toutes les vis, écrous et autres vérifiez les connexions et les puits d'accès et les joints avec une certaine traiter lubrifiant afin que le bon état de fonctionnement de l'équipement est assurée. Vérifiez en particulier la selle et réglage de guidon pour l'étanchéité.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. RESPECT! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort

Un entraînement inadéquat ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des enseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 60 Min./ chaque jour.

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.

Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Service- Internet et les pièces de rechange base de données
www.christopeit-service.de

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

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. RESPECT! Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16.  Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.

Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

18. Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse, c.-à-d. la performance augmente avec la croissance de la vitesse et inversement.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 8 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 8, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 100 kg. Cet appareil a été contrôlé suivant les normes EN ISO 20957-1 et EN 957-5 „H,C“. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2014/30EU.

21. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être considérées comme faisant partie du produit. Cette documentation doit être fournie lors de la vente ou du passage du produit.

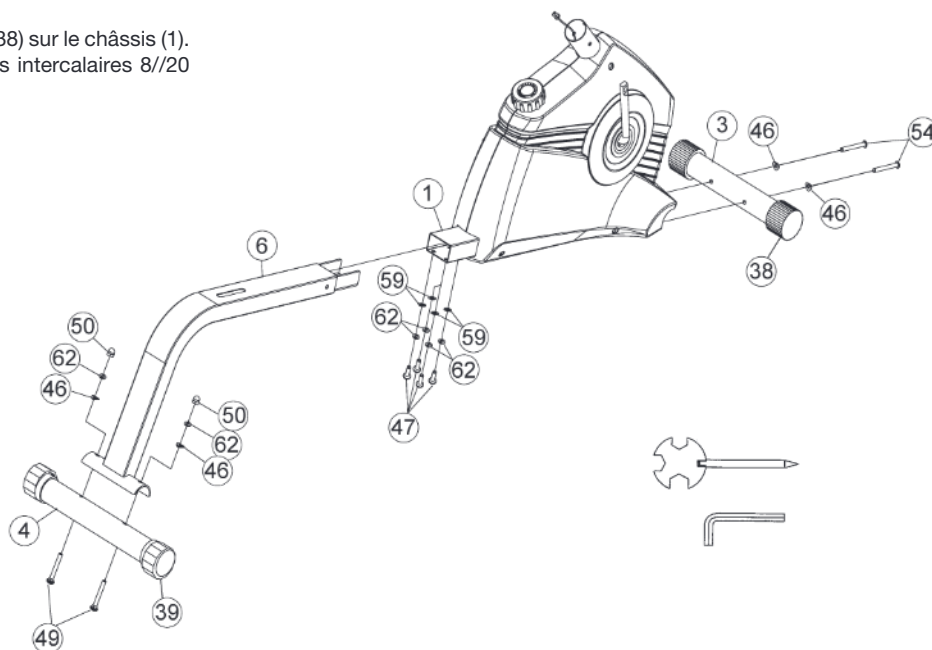
Instructions de montage

Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage ! Avant de commencer avec le montage, respectez absolument nos recommandations et consignes de sécurité ! Retirez tous les éléments du carton et préparez-les de manière ordonnée pour le montage.
Temps de Montage: 30 - 40 min.

Etape n° 1:

Montage du pied (3+4) et cadre de base arrière (6).

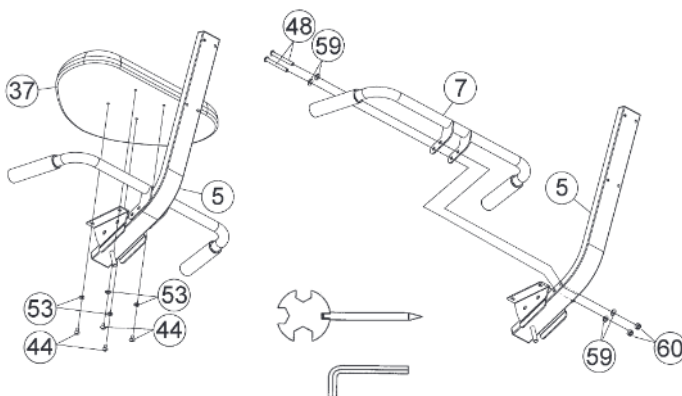
1. Poussez le cadre de base arrière (6) sur le châssis (1). Fixez les deux cadre (1+6) ensemble à l'aide des vis M8x20 (47), les rondelles 8//16 (59) et les rondelles élastique bombée (62).
2. Attachez le pied avant (3) aux coiffé avec roulette (38) sur le châssis (1). Servez-vous des deux vis M8x65 (54) et rondelles intercalaires 8//20 (46).



Etape n° 2:

Installation du siège (37) et de la poignée (7) sur la cadre de siège (5).

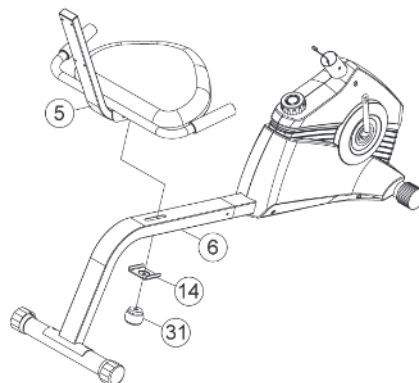
1. Placez le siège (37) sur le cadre de la siège (5) de manière les trous soient tous alignés dans une position identique.
2. Vissez le siège (37) à l'aide des vis M6x15 (44) et rondelles 6//12 (53) sur le cadre de la siège (5).
3. Placer la poignée (7) sur le cadre de la siège (5) en veillant à ce que les trous de forage des tubes soient situés les uns au-dessus des autres.
4. Introduisez les vis M8x75 (48) et monter la poignée (7) sur le cadre de siège (5) avec rondelle 8//16 (59) et écrou autobloquant (60) et serrer à bloc.



Etape n° 3:

Installation du cadre de siège (5) sur la cadre de base arrière (6).

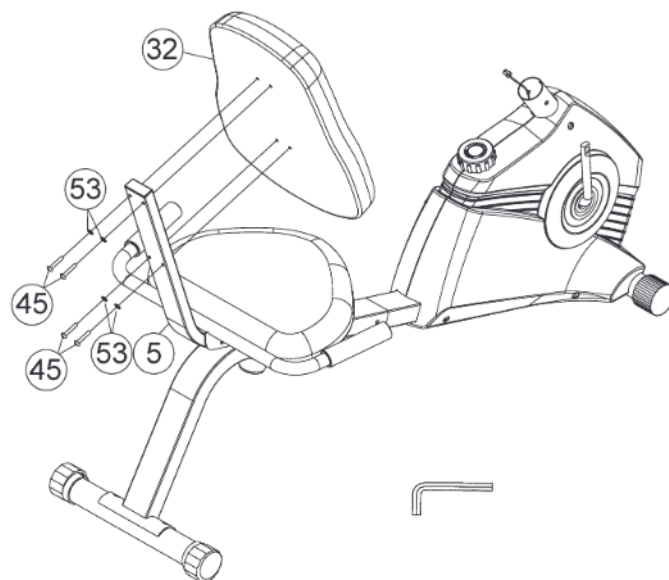
1. Placez le cadre de siège (5) dans le logement, au niveau du cadre de base arrière (9) et fixez-le en position horizontale à l'aide du écrou à poignée étoile (31) et de la plaque de retenue for cadre de siège (14).



Etape n° 4 :

Installation de la repose dos (32) sur la cadre de siège (5).

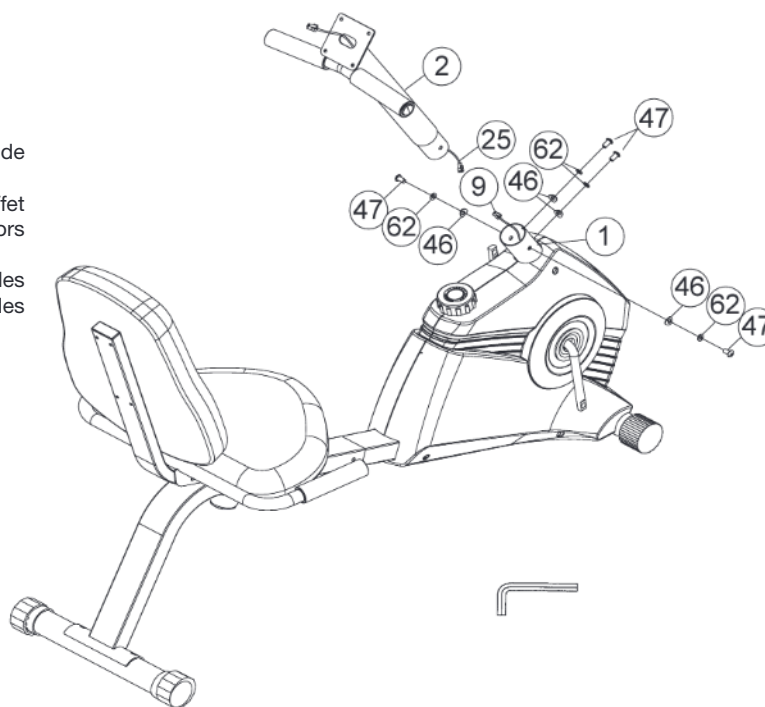
1. Placez la repose dos (32) sur le cadre du siège (5) de manière les trous soient tous alignés dans une position identique.
2. Vissez la repose dos (32) à l'aide des vis M6x35 (45) et rondelle 6//12 (53) sur le cadre du siège (5).



Etape n° 5:

Montage de logement d'ordinateur (2) sur le châssis (1).

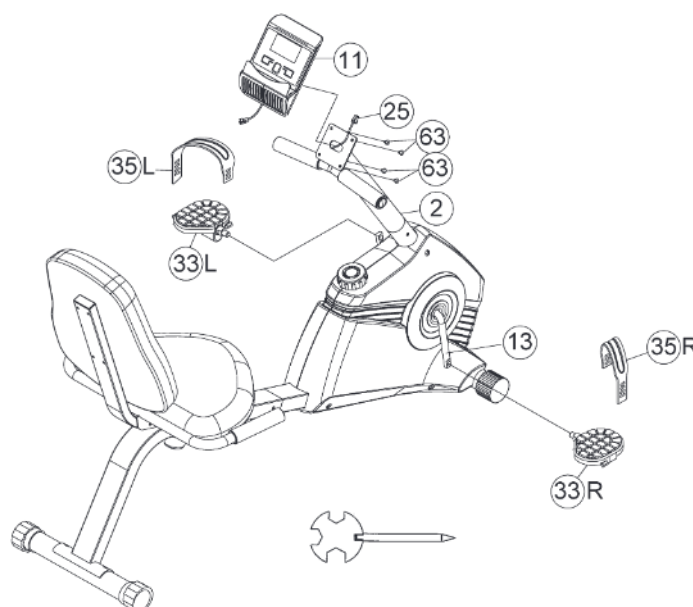
1. Prenez le logement d'ordinateur (2) et reliez la fiche pour le câble de l'ordinateur (25) à la fiche pour le câble du capteur (9).
2. Introduisez logement d'ordinateur (2) dans le support prévu à cet effet du châssis (1). Veillez à ce que les liaisons entre le câble établies lors de la phase 1 ne soient pas écrasées. Vissez le logement d'ordinateur (2) sur le châssis (1) au moyen des vis M8x20 (47), de la rondelle élastique bombée (62) et des rondelles intercalaires 8//20 (46).



Etape n° 6:

Montage des pédales (33L+33R) et de l'ordinateur (11).

1. Vissez la pédale droite (33R) sur la manivelle de pédale à droite (13), dans le sens de fonctionnement, de la manivelle de pédalier. (**Attention!** Serrage des vis: dans le sens d'horloge.)
2. La pédale gauche (33L) doit ensuite être vissée dans la manivelle de pédale à gauche (13) et dans le sens de fonctionnement. (**Attention!** Serrage des vis: dans le sens contraire d'horloge.)
3. Ensuite, montez les bandes cale-pied gauche et droite (35L+35R) sur les pédales (33L+33R) qui leur correspondent.
4. Prenez l'ordinateur fourni (11) de l'emballage et insérer les piles (type AAA - 1,5 V) par rapport au réel polarité à l'arrière de l'ordinateur (11). (Piles pour l'ordinateur ne sont pas à la livraison. S'il vous plaît se référer cette dans le commerce.)
5. Prenez ensuite l'ordinateur (11) et fixez son câble de connexion (25) à l'arrière de l'ordinateur (11).
6. Monter l'ordinateur (11) au logement de l'ordinateur (2) avec les vis M5x12 (63). Evitez ce faisant d'abîmer le câble. Les vis de l'ordinateursont situées à l'arrière de l'ordinateur.



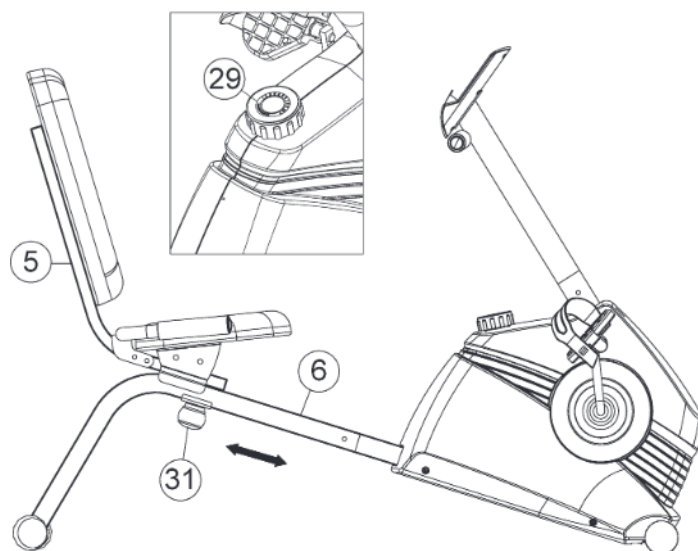
Etape n° 7:

Contrôle

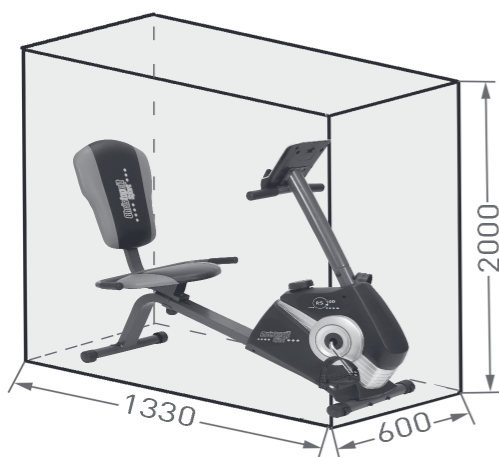
1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels. Réglez la position d'assise en desserrant l'écrou de la poignée (31) et en déplaçant le cadre de siège (5) du cadre de base arrière (6) à votre hauteur.

Remarques :

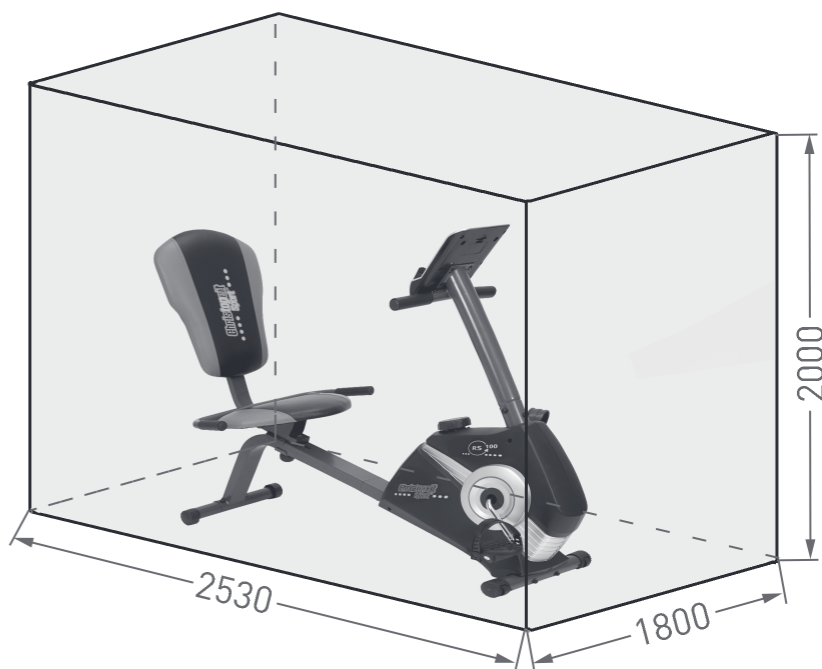
Veuillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.



Centre d'entraînement en mm
(Pour appareil et l'utilisateur)



Surface libre en mm
(Zone de la formation et de la zone de sécurité (60cm rotation))



Mode d'emploi de l'ordinateur 1903

L'ordinateur livré vous offre le plus grand confort d'entraînement. Chaque valeur importante pour l'entraînement est affichée dans une fenêtre correspondante.

Le temps nécessaire, la vitesse actuelle, la consommation de calories approximative, la distance parcourue et le pouls actuel sont affichés dès le commencement de l'entraînement. Toutes les valeurs sont sauvegardées à partir du nombre zéro.

L'ordinateur se met en marche dès que l'on appuie brièvement sur la touche F ou que l'on commence tout simplement l'entraînement.

L'ordinateur commence à saisir l'ensemble des valeurs et à les afficher.

Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement.

L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions ZEIT, KALORIEN et KM sont sauvegardées pour 4 Min. et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement.

L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement.

Affichages :

1. Affichage „KM/H“ (affichage des km/h) :

Permet d'afficher la vitesse actuelle en kilomètres par heure. La touche „E“ ne permet pas de fixer préalablement une valeur déterminée.. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

(Affichage limité au maximum à 99,9 km/h)

2. Affichage „ZEIT“ (affichage du temps) :

Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et en secondes. La touche „E“ permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur déterminée est fixée préalablement, le temps qu'il reste à parcourir est affiché. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique.

Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

(Affichage limité au maximum à 99,59 minutes.)

3. Affichage „KM“ (affichage des km) :

Permet d'afficher les kilomètres parcourus jusqu'à présent. La touche „E“ permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si un parcours déterminé est fixé préalablement, la distance qu'il reste à parcourir est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique.

Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

(Affichage limité au maximum à 999 km)

4. Affichage „KALORIEN“ (affichage des calories) :

Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées. La touche „E“ permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur de consommation déterminée est fixée préalablement, la quantité de calories qu'il reste à consommer est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique.

Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

(Affichage limité au maximum à 999 calories)

5. Affichage „ODO“ (affichage du nombre total de kilomètres):

Permet d'afficher le niveau actuel des kilomètres parcourus pour l'ensemble des unités d'entraînement ainsi que celui de l'unité actuelle d'entraînement. Il n'est pas possible de fixer préalablement une valeur déterminée.

Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

(Affichage limité au maximum à 9999 km)

Mesure des pulsations à la poignée

Les poignées droite et gauche comportent chacune un capteur (pièces de contact métalliques.) Attention, veillez à ce que la paume de vos mains repose simultanément sur les capteurs, avec une pression normale. Dès que les pulsations sont enregistrées, un coeur apparaît en surbrillance à côté de l'affichage des pulsations.

La mesure des pulsations à la poignée n'a qu'une valeur indicative. En effet, tout mouvement, frottement, la transpiration etc. peuvent entraîner des variations par rapport aux pulsations réelles. Chez certaines personnes, la mesure des pulsations peut être erronée. En cas de problèmes avec la mesure des pulsations aux mains, nous vous recommandons d'utiliser une sangle de poitrine cardiologique.

6. Fonction „SCAN“:

Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 5 secondes environ.

Touches :

1. Touche „F“:

Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche ; c'est-à-dire qu'il est possible de sélectionner la fonction en question permettant d'effectuer des entrées à l'aide de la touche „E“. Un symbole s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la fonction sélectionnée.

2. Touche „E“ :

Pour fixer préalablement et par étape des valeurs dans les fonctions individuelles, appuyer une fois sur cette touche. A cet effet, il faut d'abord sélectionner la fonction souhaitée à l'aide de la touche „F“.

Si l'on appuie longuement, un déroulement rapide se produit lequel peut être réinterrompu en appuyant de nouveau. Dès le début de l'entraînement, le comptage s'effectue en arrière en partant de ces valeurs fixées.

3. Touche „L“= effacement:

En appuyant brièvement sur cette touche, la valeur sélectionnée à l'aide de la touche „F“ est remise à zéro. En appuyant plus longuement sur cette touche (pendant environ 5 secondes), il est possible d'effacer la totalité des valeurs atteintes jusqu'à présent.

Toutes les valeurs affichées sont remises à zéro.



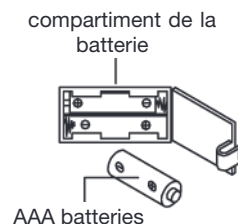
Remplacement des piles:

1. Ouvrez le couvercle du compartiment de la batterie, puis retirez le utilisée Batteries. (Si les piles fuient les supprimer sous augmenté étant donné que l'acide de la batterie n'est pas en contact avec la peau venir et nettoyez le compartiment de la batterie à fond.)

2. Insérez les nouvelles piles (type (AAA) 1,5 V dans le bon ordre et en tenant compte de la polarité dans le compartiment à piles et fermer le couvercle de la batterie pour qu'elle s'enclenche.

3. Si l'ordinateur ne prend pas immédiatement, la fonction devrait Piles sont retirées pendant 10 secondes et réinsérés.

4. Les batteries vides correctement en conformité avec les règlements d'élimination éliminés et ne pas donner les déchets résiduels.



Nettoyage, Entretien et stockage de l'exercice:

1. nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage.

Attention: Ne jamais utiliser de benzène, de diluant ou autre agents de nettoyage agressifs pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés.

L'appareil est uniquement pour un usage domestique privé et pour un usage intérieur appropriés. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. stockage

Retirez les piles de l'ordinateur tout en entendant l'unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Faire glisser le coulisseau de l'étrier vers le guidon et la Tube de selle aussi profondément que possible dans le cadre. Choisissez un stockage à sec dans la maison et mettre un peu d'huile de pulvérisation pour les roulements de la pédale gauche et à droite, et sur les filets de la libération rapide. Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien

Nous recommandons toutes les 50 heures pour examiner les connexions à vis pour l'étanchéité, qui ont été préparés dans l'ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous devriez au peu d'huile de pulvérisation les roulements de la pédale gauche et à droite, et sur les filets de la libération rapide.

Corrections:

Si vous ne pouvez pas résoudre en utilisant les informations énumérées à l'dysfonctionnement, s'il vous plaît contactez votre revendeur ou fabricant.

Problème	Cause	Possible Solution
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Pas de piles ou de batteries insérées vide.	Vérifiez les piles dans le compartiment de la batterie pour un bon ajustement ou de les remplacer.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur pour un bon ajustement.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Dévissez le couvercle et vérifiez la distance entre le capteur et l'aimant. Un aimant dans la manivelle est en regard du capteur, et doit avoir une distance de moins de <5mm.
La résistance ne change pas sensiblement lors de l'ajustement	Câble de connexion n'est pas correctement connecté.	Vérifiez la connexion du câble sur le étrier magnétique.

Exercices d'échauffement (Warm Up)

Commencez votre échauffement en marchant sur place pendant au moins 3 minutes puis effectuer les exercices de gymnastique suivantes à l'organisme pour la phase de formation pour se préparer en conséquence. Les exercices ne faites pas trop et que dans la mesure fonctionnent jusqu'à une légère résistance sentir. Cette position va tenir quelque chose.



Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. Après 20sec. Mettez bras	Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendue. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20sec.	Asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol et se pencher en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20sec.	Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soutenir avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 jambe sec.
---	---	--	---

Après les exercices d'échauffement par des bras et des jambes tremblent lâche.

Écouter après la phase de formation n'est pas brusquement, mais le cycle de volonté quelque chose tranquillement sans résistance de la part de revenir à l'impulsion de la zone normale. (Refroidir) Nous recommandons les exercices d'échauffement à la fin de la formation se déroule et à la fin de votre séance d'entraînement avec le tremblement des extrémités.

Recommandations pour l'entraînement

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensité:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.

Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:

- Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
- Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence

La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:

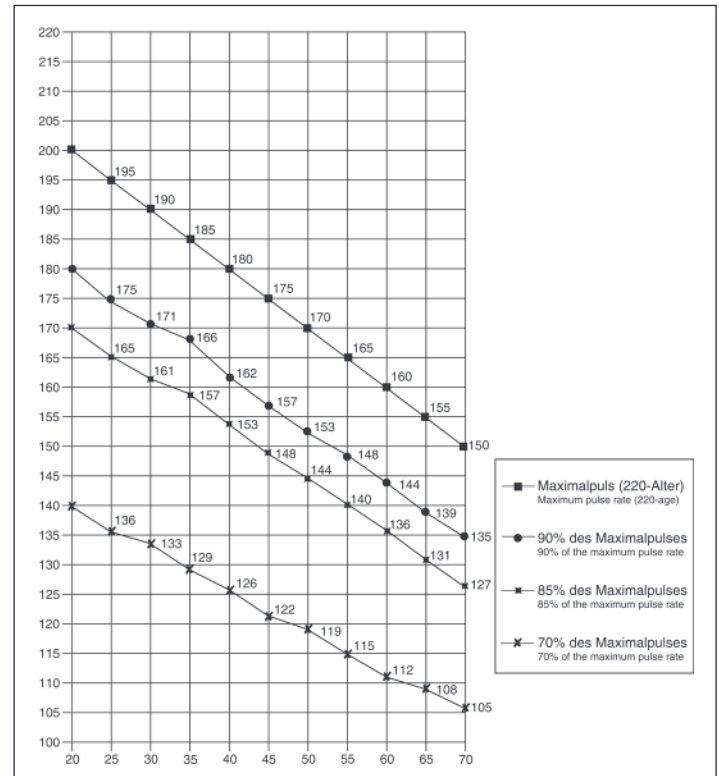
«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.

L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.

Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

4. Motivation

Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.



Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

Liste des pièces – Liste des pièces de rechange
RS 100 N° de commande 1903

Caractéristiques techniques : Version du : 01. 05. 2019

- Système de freinage magnétique
- masse tournante : environ 6 kg
- Changement de cran à 8 degrés
- Entraînement par courroie plate
- Siège confort avec dossier ergonomique
- Pédales à centre de gravité avec ceinture
- Roulettes de déplacement à l'avant
- Réglage de la hauteur au niveau du sol
- Réglable horizontal de la selle
- Ordinateur à grand affichage numérique de : la vitesse, la distance, du temps, de la consommation approximative des calories brûlées et du scan.
- Entrée de limites telles que la durée, la distance et la consommation de calories.
- Affichage du dépassement des limites. Support pour Smartphone / Tab

Adapté pour des poids jusqu'à environ 100 kg.
Dimensions approximatives Longueur 133 x Largeur 60 x Hauteur 95 cm
Poids du produit : 24kg
Espace de formation : au moins 2,5m²

Ce produit est uniquement pour le domaine de sport de maison
privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou
commerciale convenable. Utilisation de sport de maison la classe H/C

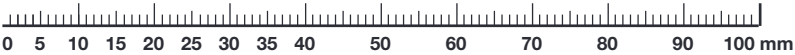


Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Cadre de base		1	6	33-1903-01-SI
2	Titulaire d'ordinateur		1	1	33-1903-02-SI
3	Tube de pied avant		1	1	33-1903-03-SI
4	Tube de pied arrière		1	6	33-1903-04-SI
5	Cadre de selle		1	6	33-1903-05-SI
6	Cadre de base arrière		1	1	33-1903-06-SI
7	Poignée		1	5	33-1903-07-SI
8	Pièce de roulement 1	M23	1	13	36-9713-06-BT
9	Capteur		1	10+25	36-1721-13-BT
10	Capteur titulaire		1	1+9	36-9808-10-BT
11	Ordinateur		1	2	36-1903-03-BT
12	Volant cinétique		1	1	33-1903-08-SI
13	Axe de pédalier avec roue à courroie		1	1	33-1903-09-SI
14	Plaque de retenue for cadre de selle		1	5+6	33-1903-10-SI
15	Câble plat	320J6	1	12+13	36-1903-15-BT
16	Rouleau de tension		1	55	36-9211-28-BT
17	Roulement à billes	6000z	2	16	39-9998
18	Support de roulement		2	1	36-9713-01-BT
19	Roulement à billes	30/45	2	18	36-9713-02-BT
20	Ecrou	M22	1	13	36-9713-05-BT
21	Rondelle	23//38	1	13	36-9713-07-BT
22	Rondelle	22//35	1	13	36-9713-04-BT
23	Pièce de roulement 2	M22	1	13	36-9713-03-BT
24L	Revêtement gauche		1	1+24R	36-1903-01-BT
24R	Revêtement droite		1	1+24L	36-1903-02-BT
25	Câble de connexion		1	9+11	36-1903-04-BT
26	Revêtement de poignée		4	2+7	36-1903-05-BT
27	Anneau en caoutchouc		2	24	36-1903-10-BT
28	Bouchon rond		4	2+7	36-9211-21-BT
29	Réglage de la résistance		1	12+24	36-1903-06-BT
30	Bouchon carré		2	5	36-1903-11-BT
31	Ecrou à poignée étoile		1	5	36-1903-07-BT
32	Rembourrage arrière		1	5	36-1903-08-BT
33L	Pédale gauche		1	13	36-9110-04-BT
33R	Pédale droite		1	13	36-9110-05-BT
34	Vis	4,2x16	11	24	36-9111-38-BT

1. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 30
2. Montagehandleiding met Montageoverzicht	pagina 3, 31-33
3. Handleiding bij de computer	pagina 34
4. Reiniging, Opslag, Onderhoud, Fixes Warming-up oefeningen (Warm Up)	pagina 35
5. Trainingshandleiding	pagina 36
6. Stuklijst	pagina 37 - 38
7. Overzicht van de losse delen explosietekeningen	pagina 47



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Voor het eerste gebruik en met regelmatige tussenpozen (ongeveer iedere 50 Bedrijfsuren) de dichtheid van alle schroeven, moeren en andere controleer de aansluitingen en de toegang assen en verbindingen met een aantal behandel smeermiddel zodat het veilig is voor gebruik van de apparatuur wordt gewaarborgd. Bekijk vooral het zadel en het stuur correctie voor stevig positie.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden

In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Internet service- en onderdelen data base:
www.christopeit-service.de

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

reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 60 min. /dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnessstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16.  Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling elektrische apparaten gebracht te worden. Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop. De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslag tanks werpen of op geschikte inzamel punten afgeven.

18. Bij dit toestel betreft het een van de snelheid afhankelijk toestel. Dit betekent dat het prestatievermogen toeneemt wanneer het toerental hoger is. Omgekeerd geldt hetzelfde.

19. Het toestel is met een 8-trappige weerstandinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Daarbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandinstelling in de richting van niveau 8 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 100 kg bepaald. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1 en EN 957-5 „H,C“ gekeurd en in overeenstemming is met het EG-richtlijn (2014/30EU).

21. De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het product beschouwd. Deze documentatie moet worden met gegeven bij het verkopen of doorgeven van het product.

Montagehandleiding

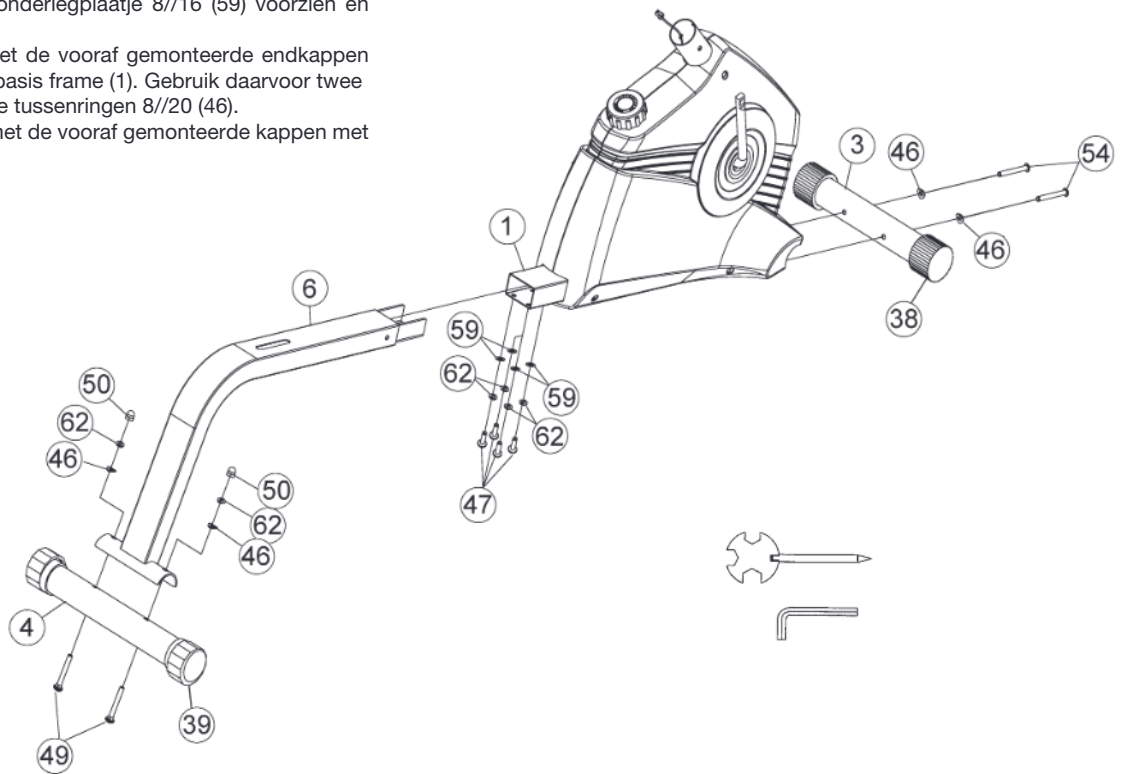
Voordat u met de montage begint, absoluut onze adviezen en veiligheidsvoorschriften in acht nemen!

Vooraleer u met de montage van start gaat, onvoorwaardelijk onze aanbevelingen en veiligheidsinstructies in acht nemen! Verwijder alle individuele onderdelen uit het karton en leg ze overzichtelijk gereed opdat u met de montage kunt beginnen. Montage tijd: 30 - 40 min.

Stap 1:

Montage van de voet (3+4) en de zitframe (6).

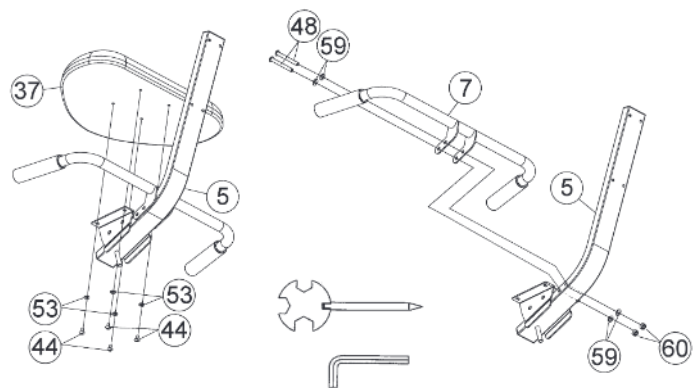
1. Schuif de zitframe (6) in de basis frame (1) en de openingen in de buizen zo uitlijnen dat ze boven elkaar liggen. Elke schroef M8x20 (47) met een veerring (62) en een onderlegplaatje 8//16 (59) voorzien en vastdraaien.
2. Monteer de voorste poot (3) met de vooraf gemonteerde endkappen met transportrollen (38) op het basis frame (1). Gebruik daarvoor twee bouten M8x65 (54) en gebogene tussenringen 8//20 (46).
3. Monteer de achterste poot (4) met de vooraf gemonteerde kappen met



Stap 2:

Montage van de zitpolstering (37) en de handvat (7) aan het zitopname (5).

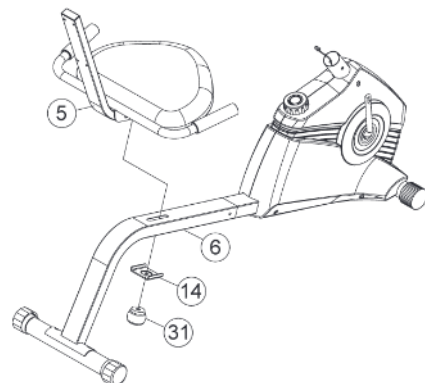
1. Leg de zitpolstering (37) op het zitopname (5) dat de boorgaten in zitopname (5) en de schroefdraad in de zitpolstering (37) overeenkomen.
2. U schroeft de zitpolstering (37) met de schroeven M6x15 (44) en onderlegplaatje 6//12 (53) aan de zitopname (5) vast.
3. Steek de handvat (7) aan de zitopname (5) en de openingen zo uitlijnen dat ze boven elkaar liggen.
4. Elke schroef M8x75 (48) door de openingen steken en de handvat (7) op de zitopname (5) met onderlegplaatje 8//16 (59) en dop zelfborgende moeren (60) voorzien en vastdraaien.



Stap 3:

Montage van de zitopname (5) aan het zitframe (6).

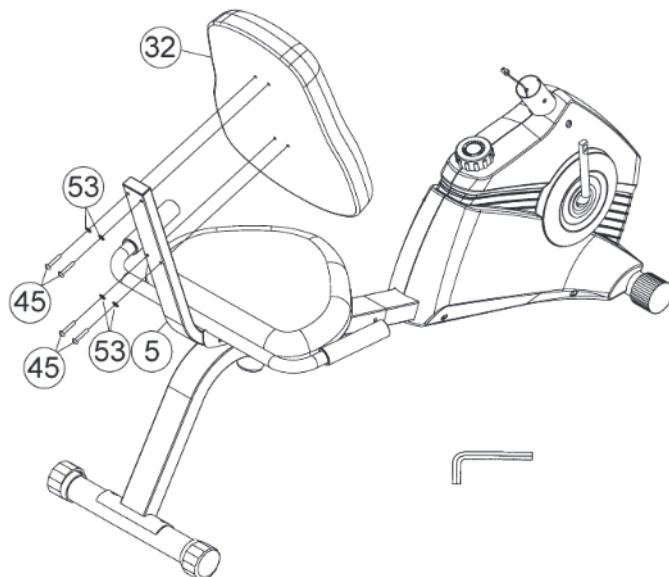
1. Legt de zitopname (5) in de houder aan het zitframe (6) en bevestigt u deze in de gewenste horizontale positie met de hand grep moer (31) en het U-vormige bevestigingsplaat (14).



Stap 4:

Montage van de rugpolstering (32) aan het zitopname (5).

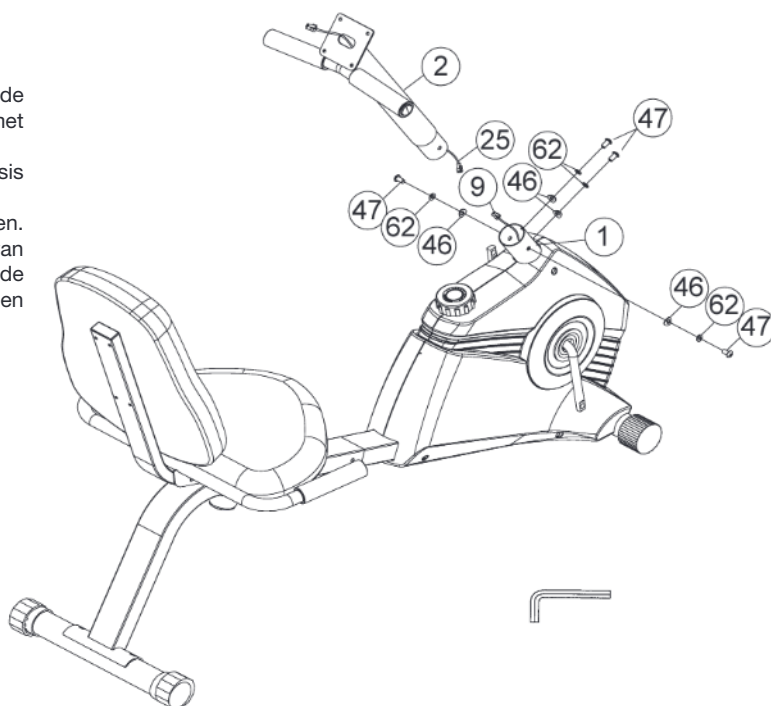
1. Trek de rugpolstering (32) zo over naar het zitopname (5) dat de boorgaten in het zitopname (5) en de schroefdraden in de rugpolstering (32) overeenstemmen.
2. Schroef de rugpolstering (32) met de schroeven M6x35 (45) en onderlegplaatje 6//12 (53) aan het zitopname (5) vast.



Stap 5:

Montage van de computerhouder (2) aan het basis frame (1).

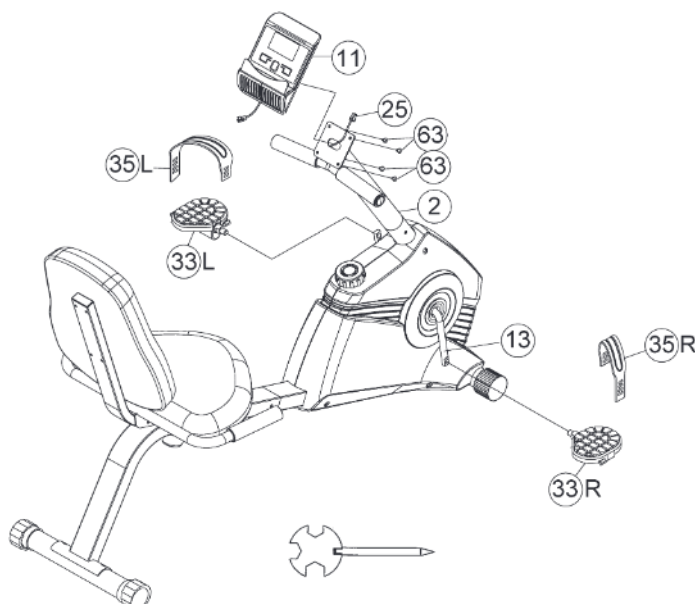
1. Plaats de computerhouder (2) met laager end aan de opname van de basis frame (1) en verbind de stekker voor de computerkabel (25) met de bijbehorende stekker voor de sensorkabel (9).
2. Plaats de computerhouder (2) in de bijbehorende buis van het basis frame (1).
Let hierbij op dat de gemaakte kabelverbindingen niet bekneld raken. (Schuif de kabelverbinding langzaam naar onderen in de buis van het onderstel wanneer u de computerhouder (2) plaatst.) Schroef de computerhouder (2) m.b.v. bouten M8x20 (47), veerringen (62) en gebogene onderlegplaatjes 8//20 (46) op het basis frame (1) vast.



Stap 6:

Montage van de pedalen (33L+33R) en de computer (11).

1. Schroef het rechter pedaal (33R) in de pedaalkruk (13) aan de zijde die tijdens de training rechts is. (**Let op!** De schroefrichting is in wijzerrichting).
2. Schroef het linker pedaal (33L) in de pedaalkruk (13) aan de zijde die tijdens de training links is. (**Let op!** De schroefrichting is in tegenwijzerrichting).
(De rangschikking van de losse onderdelen is vereenvoudigd doordat de rechter onderdelen met de letter R en de linker onderdelen met de letter L zijn gemarkeerd.)
3. Vervolgens monteert u de pedaalvastzetbanden links en rechts (35L+35R) aan de desbetreffende pedaal (33L+33R).
4. Plaats de batterijen (type AAA - 1,5 V) met betrekking tot de reële polariteit aan de achterzijde van de computer (11). (Batterijen voor de Computers zijn niet bij de levering. Raadpleeg deze in de handel.)
5. Neemt u de computer (11) en steekt u de verbindingskabel (25) in de stekker van de computer (11).
6. Plaats de computer (11) op de computerhouder (2) and schroef met de schroef M5x12 (63), zonder de kabel daarbij de beschadigen. De bevestigingsschroeven voor de computer bevinden zich aan de achterkant van de computer.



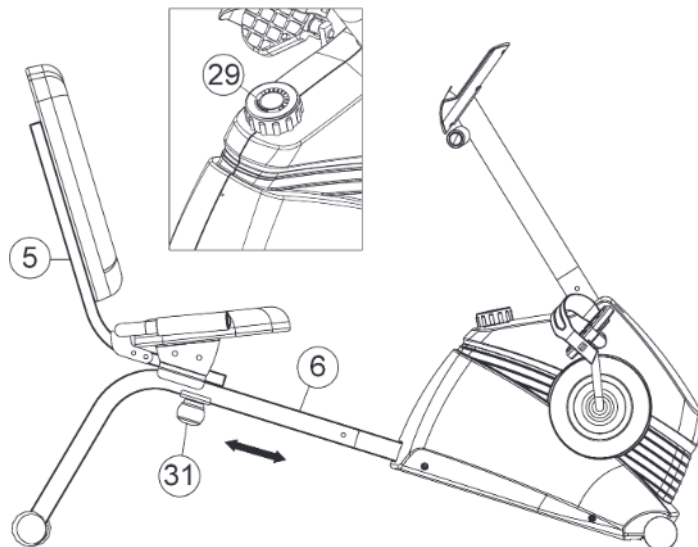
Stap 7:

Controle:

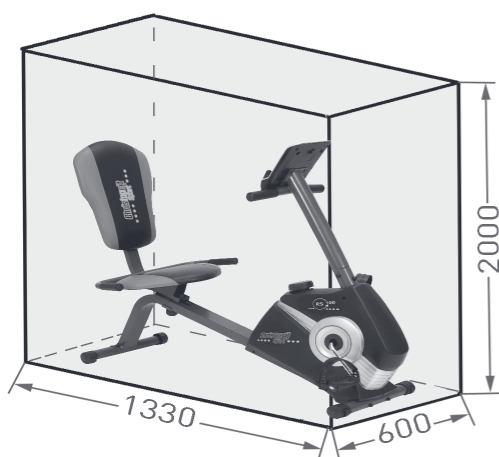
1. Alle schroef- en stekerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandinstellingen (29) vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten. Pas de zitpositie aan door de hand grip moer (31) los te draaien en de zitopname (5) op het zitframe (6) naar uw lengte te verplaatsen.

Opmerking:

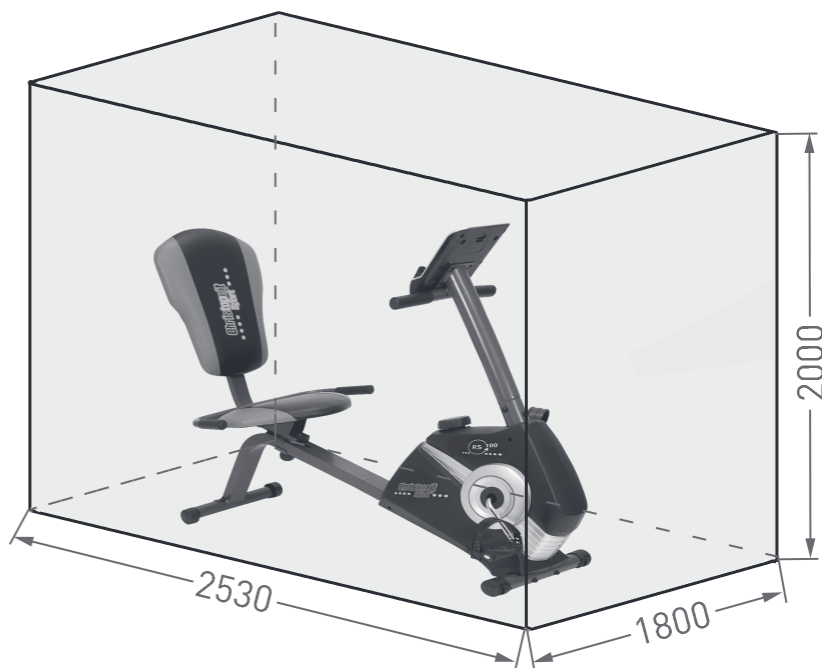
De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Oppervlak mm
(Training gebied en veiligheidszone
(roterende 60cm))



Computerhandleiding voor 1903

De bijgeleverde computer zorgt voor een uitstekend trainingscomfort. Elke trainingsrelevante waarde wordt in een apart venster weergegeven. Vanaf het begin van de training worden de benodigde tijd, de actuele snelheid, het verbruikte aantal calorieën, de afgelegde afstand en de actuele hartslag weergegeven. Vanaf nul worden alle waarden verhoogd en vastgehouden.

De computer wordt door het indrukken van de F-toets of gewoon aan het begin van de training ingeschakeld. De computer registreert dan alle waarden en geeft deze weer.

Om de computer te stoppen kunt u gewoon de training beëindigen. De computer stopt met alle metingen en houdt de laatst bereikte waarden vast. De laatst bereikte waarden voor TIJD, CALORIEËN en KM worden opgeslagen voor 4 Min. in het geheugen en wanneer de training wordt hervat kan vanaf deze waarden verder worden getraind.

Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld.

Weergave:

1. „KM/H“-weergave:

De actuele snelheid wordt in kilometers per uur weergegeven. Een bepaalde waarde kan niet worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (De maximale snelheid bedraagt 99,9 km/h)

2. „ZEIT“-weergave:

De actuele benodigde tijd wordt in minuten en seconden weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Wanneer een bepaalde tijd is ingesteld wordt de nog resterende tijd weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale weergave 99,59 minuten)

3. „KM“-weergave:

De actuele stand van het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Wanneer een bepaalde afstand is ingesteld wordt de nog resterende afstand weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 999 km/h)

4. „KALORIEN“-weergave:

De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Wanneer het aantal te verbruiken calorieën is ingesteld wordt het aantal nog te verbruiken calorieën weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale waarde bedraagt 999 calorieën)

5. „ODO“-weergave:

De actuele stand van de afgelegde kilometers van alle trainingsunits tot dan toe incl. de actuele trainingsunit wordt weergegeven. Het is niet mogelijk om vooraf een bepaalde waarde in te voeren. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 9.999 km/h)

6. „SCAN“-functie:

Wanneer deze functie wordt geselecteerd, worden in een voortdurende wisseling in ca. 5 seconden de actuele waarden van alle functies na elkaar aangegeven?.

Toetsen:

1. „F“-toets:

Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies worden gewisseld; d.w.z. dat de betreffende functie waarin m.b.v. de E-toets een waarde moet worden ingevoerd, kan worden geselecteerd. De gewenste functie wordt door een symbool in het venster weergegeven.

2. „E“-toets:

Door telkens één keer kort op deze toets te drukken kunnen waarden in de afzonderlijke functies trapsgewijs worden ingesteld. Daarvoor moet eerst de gewenste functie met de „F“-toets worden geselecteerd.

Door deze toets langer ingedrukt te houden verspringen de waarden sneller, deze functie kan worden gestopt door de toets nogmaals in te drukken. Bij het begin van de work-out wordt dan vanaf de ingestelde waarde teruggeteld naar nul.

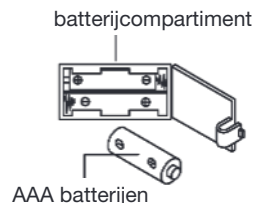
3. „L“-toets: (Uitschakelen)

Door deze toets kort in te drukken kan de geselecteerde waarde met de „F“-toets op nul worden gezet.

Door de toets lang in te drukken (ca. 5 seconden) kunnen alle waarden worden gewist. Alle weergegeven waarden worden daarbij teruggezet op nul.

Vervangen van de batterijen:

1. Open het deksel van het batterijcompartiment en verwijder de gebruikte Batterijen. (Als de batterijen lekken verwijder ze onder toegenomen gezien het feit dat het accu zuur niet in aanraking met de huid komen en reinig het batterijcompartiment grondig.)
2. Plaats de nieuwe batterijen (type (AAA) 1,5 V in de juiste volgorde en rekening houdend met de polariteit in het batterijvak en sluit het batterijdeksel zodat het vastklikt.
3. Als de computer niet meteen halen, de functie moet Batterijen worden verwijderd gedurende 10 seconden en weer terugplaatst.
4. De lege batterijen goed in overeenstemming met de afvoervoorschriften afgevoerd en geen restafval niet geven.



Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer:

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen.

Let op: Gebruik nooit benzeen, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen voor oppervlaktereiniging als deze schade veroorzaakt.

Het apparaat is alleen voor prive gebruik en voor gebruik geschikte binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit het apparaat.

2. Opslag

Haal de batterijen uit de computer met de intentie het apparaat voor dan 4 weken te gebruiken. Schuif de zadel glijder naar het stuur en de zadelbuis zo diep mogelijk in het frame. Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan het pedaal lagers links en rechts, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef. Bedek de apparaat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

3. Onderhoud

Wij adviseren om de 50 bedrijfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 100 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray het pedaal lagers links en rechts, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef.

Fixes:

Als u niet kunt oplossen met behulp van de genoemde storing informatie, kunt u contact opnemen met uw dealer of Fabrikant.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen batterijen of accu's geplaatst leeg	Controleer de batterijen in de batterijhouder voor een goede pasvorm of vervangen.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het deksel en controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de Tretkurbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.
Weerstand niet merkbaar veranderen bij verstelling	Kabelverbinding is niet goed aangesloten	Controleer de kabelaansluiting van de magneetbeudel.

Warming-up oefeningen (Warm Up)

Begin uw warming-up door te lopen op de plek voor minimaal 3 minuten en voer de volgende gymnastische oefeningen om het lichaam voor de opleidingsfase dienovereenkomstig te bereiden. De oefeningen overdrijf het niet en alleen zo ver draaien tot een lichte weerstand gevoeld. Deze positie zal iets vast te houden.



Bereik met je linkerhand achter je hoofd naar rechts en trek met de rechterhand iets naar links elleboog. Na 20sec. Switch arm	Buig naar voren zo ver mogelijk naar voren en laat je benen bijna gestrekt. Toon het met je vingers in de richting van de teen. 2 x 20sec.	Ga zitten met een been gestrekt op de grond en buig naar voren en proberen om de voet te bereiken met je handen. 2 x 20sec	Knielen in een breed lunge naar voren en ondersteunen jezelf met je handen op de grond. Druk op de bekken naar beneden. Veranderen na 20 sec heen.
--	--	--	--

Na de warming-up oefeningen door sommige armen en benen los te schudden.

Luister na de training fase is niet abrupt, maar wil cyclus ontspannen iets zonder verzet van om terug te keren naar de normale hartslag-zone. (Afkoelen) Wij raden de warm-up oefeningen op het einde van de training worden uitgevoerd en om uw workout te beëindigen met het schudden van de ledematen.

Trainingshandleiding

De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen: De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

De hartslag met een geschikt en geïkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:

De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

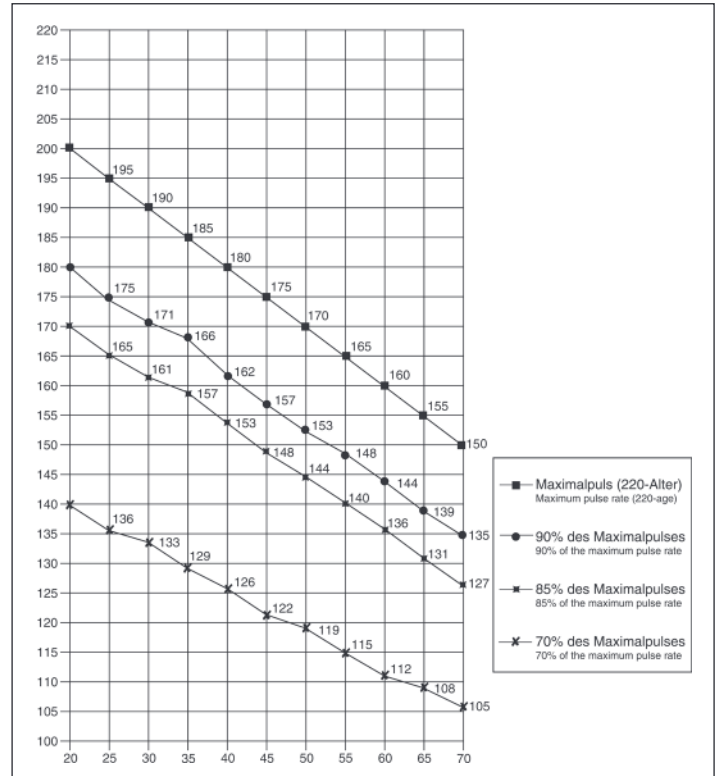
3. Planning van de training

Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen. Daarna moet de eigenlijke training ("trainingsfase") beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.

Om de bloedsomloop na de "trainingsfase" te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een "cooling down" worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.

4. Motivatie

De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.



Berekeningsformules: Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd
90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9
85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85
70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7

Stuklijst - reserveonderdelenlijst RS 100
Art.-No. 1903

Technische specificatie: Stand 01.05.2019

- Magnetisch remsysteem met
- ca. 6 kg vliegwielmassa
- 8-traps vergrendeling
- Comfortabele stoel met ergonomische rugleuning
- rustige vlakke riemaandrijving
- antislip zwaartepunt-pedalen met gordel
- Transportrollen
- Horizontaal verstelbare zadelpositie
- Bedieningsvriendelijke computer met aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, afstand total, ca. calorieverbruik, en Scan.
- Instelbaarheid van de grenswaarden; tijd, afstand en ca. calorieverbruik
- Overschrijding van de grenswaarden worden aangeduid
- Computer bevat houder/plank voor tablet en smartphone

Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 100 kg

Gewicht van het product: 24kg
Afmeting: ca. L 133x B 60 x H 95 cm
Training ruimte: minstens 2,5m²

Deze produkt alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte
en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home
fitness gebruik klasse H / C



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basisframe		1	6	33-1903-01-SI
2	Computeropname		1	1	33-1903-02-SI
3	Voetbuis voor		1	1	33-1903-03-SI
4	Voetbuis achteren		1	6	33-1903-04-SI
5	Zitopname		1	6	33-1903-05-SI
6	Zitframe		1	1	33-1903-06-SI
7	Handvat		1	5	33-1903-07-SI
8	Kogellagerafdekking 1	M23	1	13	36-9713-06-BT
9	Sensorkabel		1	10+25	36-1721-13-BT
10	Sensor clip		1	1+9	36-9808-10-BT
11	Computer		1	2	36-1903-03-BT
12	Vliegwiel		1	1	33-1903-08-SI
13	Pedaalas met riemwiel		1	1	33-1903-09-SI
14	U-vormige bevestigingsplaat		1	5+6	33-1903-10-SI
15	Flakke riem	320J6	1	12+13	36-1903-15-BT
16	Spanrol		1	55	36-9211-28-BT
17	Kogellager	6000z	2	16	39-9998
18	Kogellageropname		2	1	36-9713-01-BT
19	Kogellager	30/45	2	18	36-9713-02-BT
20	Zeskantmoer	M22	1	13	36-9713-05-BT
21	Onderlegplatje	23//38	1	13	36-9713-07-BT
22	Onderlegplatje	22//35	1	13	36-9713-04-BT
23	Kogellagerafdekking 2	M22	1	13	36-9713-03-BT
24L	Bekleding links		1	1+24R	36-1903-01-BT
24R	Bekleding rechts		1	1+24L	36-1903-02-BT
25	Verbindingskabel		1	9+11	36-1903-04-BT
26	Grep overtrek		4	2+7	36-1903-05-BT
27	Rubberring		2	24	36-1903-10-BT
28	End dop		4	2+7	36-9211-21-BT
29	Weerstandinstelling		1	12+24	36-1903-06-BT
30	Vierkante stop		2	5	36-1903-11-BT
31	Hand greep moer		1	5	36-1903-07-BT
32	Rugpolstering		1	5	36-1903-08-BT
33L	Pedaal links		1	13	36-9110-04-BT
33R	Pedaal rechts		1	13	36-9110-05-BT

Nederlands

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр.	39
2. Руководство по сборке иллюстрациями	стр.	40 - 42
3. Пользование тренажером	стр.	43
4. Руководство по использованию компьютера	стр.	44
5. Спецификация	стр.	45 - 46
6. Обзор отдельных деталей с отдельными	стр.	47



Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки по монтажу и эксплуатации.

2. Перед первым использованием и через регулярные промежутки времени (примерно через каждые 50 Часы работы) герметичность всех винтов, гаек и других проверьте соединения и валы доступа и суставы с некоторыми лечить смазку так, что безопасная состояние оборудования обеспечивается. Особенно проверить седло и регулировку руля на герметичность.

3. Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

4. Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую прокладку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

5. Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

6. Для очистки тренажера нельзя пользоваться агрессивными очистными средствами, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент.

Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

7. ВНИМАНИЕ: Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. ВНИМАНИЕ: Если части при использовании устройства становятся чрезмерно горячи они заменяют ее были срочны и они еще не гарантируют устройство против использования до тех пор пока это в состоянии были помещены.

9. Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помещенную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек. Время тренировки не должно было превосходить в целом 60 Min./ежедневно.

Уважаемые покупательницы и покупатели!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряжения для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.

Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

Интернет-сервис и запасные части портала:
www.christopeit-service.de

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

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

12. ВНИМАНИЕ: Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки.

Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

14. Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

15. Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

16. В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке. Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды. Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

17. Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

18. Этот тренажер представляет собой спортивный снаряд, действующий в зависимости от скорости, т. е. его мощность возрастает по мере увеличения частоты вращения и наоборот.

19. Данный прибор является зависимым от скорости, т.е. с увеличением числа оборотов мощность увеличивается и наоборот. Прибор снабжен фиксируемой в 8-ми положениях регулировкой сопротивления, которая позволяет снизить либо повысить тормозное сопротивление и, тем самым, тренировочную нагрузку. При этом вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 1 ведет к снижению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки. Вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 8 ведет к повышению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки.

20. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно норме EN ISO 20957-1 и EN 957-5 „H.C“. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 100 кг. Компьютер прошел сертификацию согласно норме EMV Richtlinie 2014/30EU.

21. Инструкции по сборке и эксплуатации должны рассматриваться как часть продукта. Эта документация должна предоставляться при продаже или передаче продукта.

Руководство по монтажу

Прежде чем приступить к монтажу, внимательно прочитайте наши рекомендации и указания по безопасности!

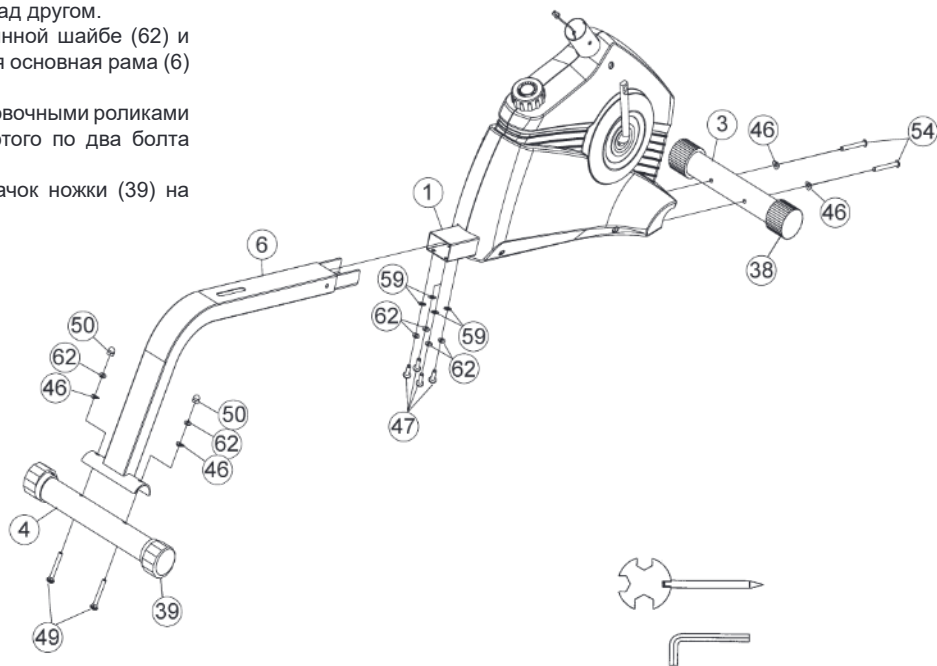
Выньте все части из упаковки, положите их на пол и проконтролируйте их на комплектность в соответствии с рисунками в инструкции по монтажу. Это поможет Вам при сборке тренажера.

Время установки 30-40 мин.

Шаг 1:

Монтаж ножек (3+4) и задняя основная рама (6).

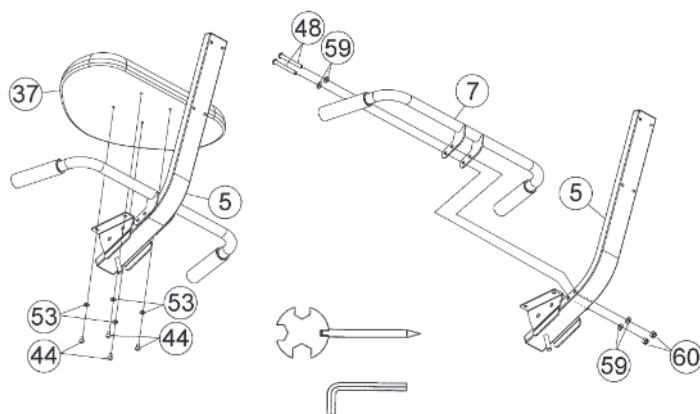
1. Вставьте заднюю основную раму (6) на основную раму (1) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом. Наденьте на болты M8x20 (47) по одной пружинной шайбе (62) и одной подкладной шайбе 8//16 (59) и винт задняя основная рама (6) к основной раме (1).
2. Смонтируйте переднюю ножку (3) с транспортировочными роликами (38) на основную раму (1). Используйте для этого по два болта M8x65 (54) и подкладные шайбы 8//20 (46).
3. Смонтируйте заднюю ножку (4) с задний колпачок ножки (39) на



Шаг 2:

Монтаж сиденья (37) и труба рукоятки (7) на салазки седла (5).

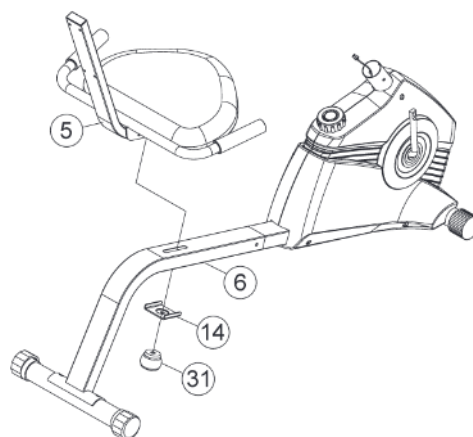
1. Положите сиденье (37) на салазки седла (5) так, чтобы отверстия в салазках седла (5) и резьба в сиденье (37) совпадали.
2. Наденьте на болты M6x15 (44) по одной пружинной шайбе 6//12 (53) и крепко прикрутите сиденье (37) к салазкам седла (5).
3. Вставьте труба рукоятки (7) на салазки седла (5) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
4. Вставьте болты M8x75 (48) в отверстия труба рукоятки (7) и на салазках седла (5) и крепко на подкладная шайба 8//16 (59) и колпачковая гайка (60).



Шаг 3:

Монтаж салазки седла (5) и задняя основная рама (6).

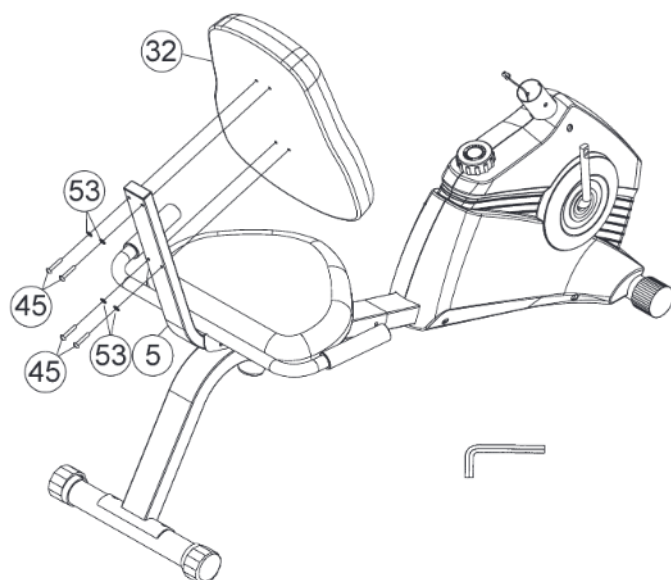
1. Вставьте салазки седла (5) в крепление на задняя основная рама (6) и закрепите в желаемом горизонтальном положении с помощью крепление U-образная удерживающая пластина (14) и Крепежная деталь (31).



Шаг 4:

Монтаж спинки (32) на салазки седла (5).

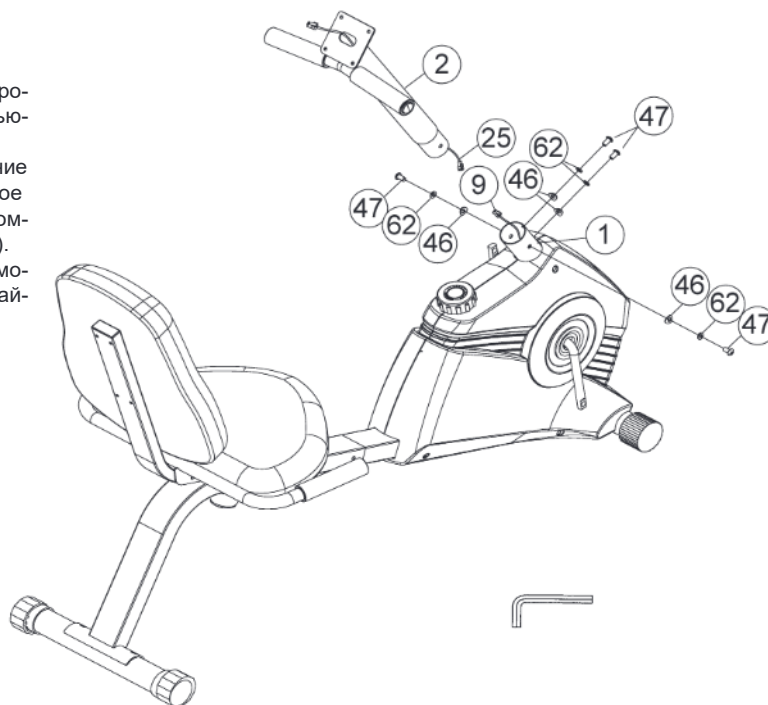
1. Приложите мягкую спинку (32) так, чтобы отверстия в салазках седла (5) и спинку (32) совпадали.
2. Крепко прикрутите мягкую спинку (32) с помощью болтов M6x35 (45), пружинных шайб 6//12 (53) к салазкам седла (5).



Шаг 5:

Монтаж крепление компьютера (2) на основную раму (1).

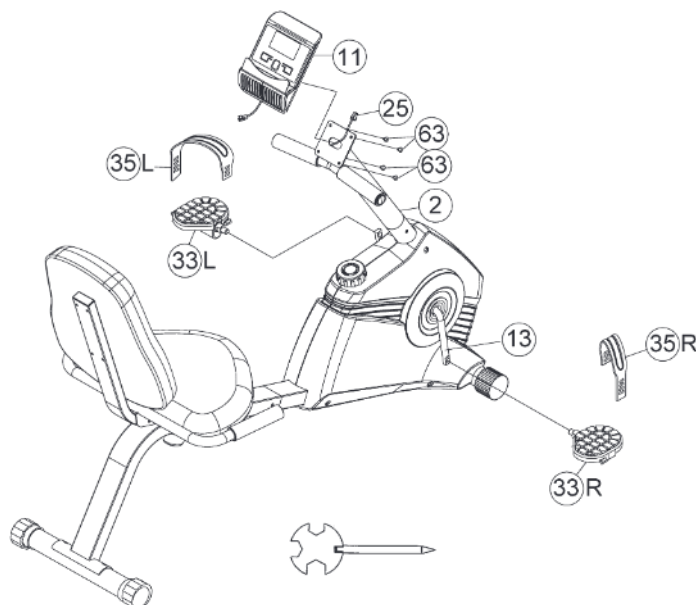
1. Возьмите крепление компьютера (2) с предварительно смонтированным соединительным кабелем (25). Соедините штекер компьютерного кабеля (25) со штекером кабель датчика (9).
2. Вставьте крепление компьютера (2) в соответствующее крепление на основной раме (1). Обратите внимание на то, чтобы кабельное соединение не защемлялось, и медленно вставьте крепление компьютера (2) в соответствующее крепление на основной раме (1). Прикрутите крепление компьютера (2) к основной раме (1) с помощью болтов M8x20 (47), пружинных шайб (62) и подкладные шайбы 8//20 (46).



Шаг 6:

Монтаж педалей (33L+33R) и компьютера (11).

1. Прикрутите правую педаль (33R) на шатун педали (13), находящийся с правой стороны в направлении движения. (**Внимание!** Направление закручивания болта: по часовой стрелке).
2. Прикрутите левую педаль (33L) на шатун педали (13), находящийся с левой стороны в направлении движения. (**Внимание!** Направление закручивания болта: против часовой стрелки).
3. Установите фиксирующие ленты педалей (35L+35R) на соответствующие педали (33L+33R). Для упрощения монтажа левая педаль обозначена буквой L, а правая педаль обозначена буквой R.
4. Достаньте компьютер (11) из упаковки и вставьте батарейки (Type AAA - 1,5V) в гнездо для батареек, находящееся на обратной стороне компьютера (11) in. (Примите во внимание, что батарейки не входят в объем поставки. Купите батарейки в магазине.)
5. Возьмите компьютер (11) и вставьте соединительный кабель (25) с обратной стороны компьютера (11).
6. Вставьте компьютер (11) на крепление компьютера (2), находящееся сверху на крепление и прикрепите его с помощью болтов M5x12 (63). (Обратите внимание на то, чтобы кабель не был зажат.)

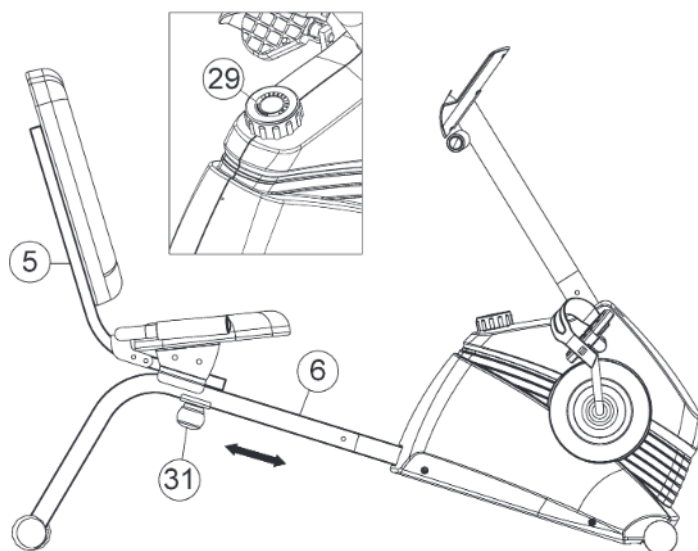


Шаг 7: Контроль

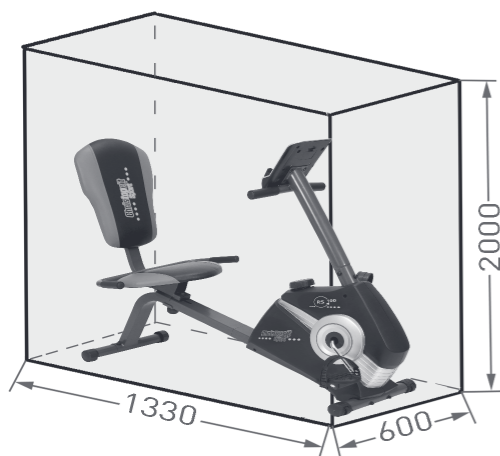
1. Проверьте все соединения на правильность сборки и проведите проверку функциональности. При этом монтаж считается законченным.
2. Если все в порядке, проведите пробную тренировку при маленькой (29) нагрузке, и индивидуально настройте тренажер. Отрегулируйте положение сиденья, ослабив гайку ручки (31) и переместив опору сиденья (5) на раму сиденья (6) на свой рост.

Замечание:

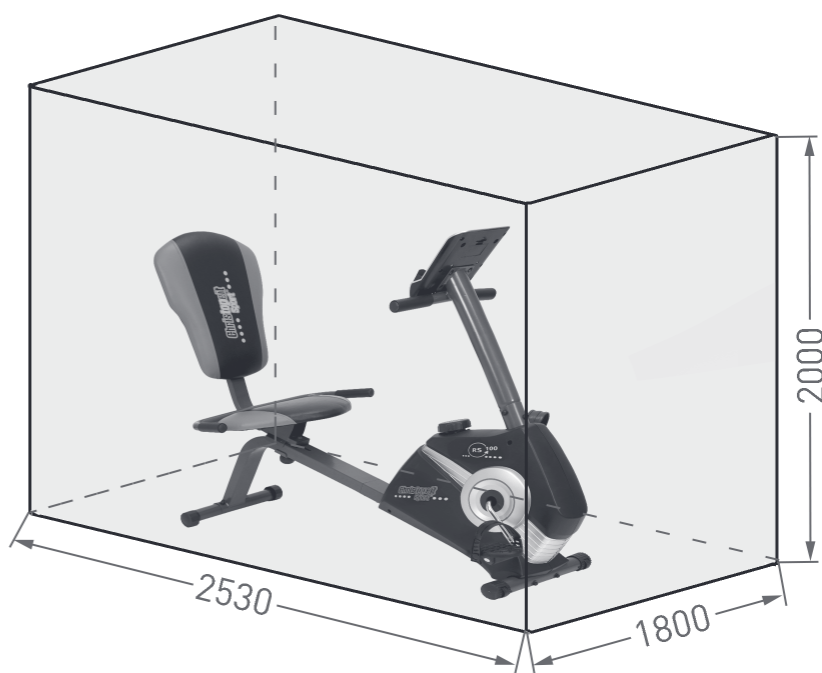
Пожалуйста, сохраняйте набор инструментов для последующих возможных ремонтов и инструкцию по монтажу для возможных заказов запасных частей.



Область обучения в мм
(Для устройства
пользователя)



Бесплатный поверхность в мм
(Площадь Обучение и зоны
безопасности (вращающиеся 60см))



Руководство по использованию компьютера на тренажере серии 1903

Входящий в комплект оборудования тренажера компьютер обеспечит Вам максимальный комфорт во время тренировки. Любой важный для тренировочного процесса показатель отражается на дисплее.

С началом тренировки на дисплее высвечиваются необходимое время, фактическая скорость, примерный расход калорий, пройденное расстояние и пульс тренирующегося в момент снятия показаний. Отсчет всех значений начинается от 0 с установкой счета вперед.

Компьютер включается простым нажатием кнопки „F“ или просто с началом тренировки. Компьютер начинает отсчет всех показаний и отображать их на дисплее.

Чтобы остановить компьютер, необходимо просто завершить тренировку. Компьютер останавливает все измерения и демонстрирует конечные результаты. Самые последние результаты функций ВРЕМЯ, КАЛОРИИ и КИЛОМЕТРАЖ заносятся в память для 4 минуты и при возобновлении тренировки Вы можете начать с этих показателей.

Компьютер автоматически отключается примерно через 4 минуты после окончания тренировки.

Показания:

С помощью кнопки „F“ могут выбираться отдельные функции, и на дисплее демонстрируются соответствующие данные. Выбранная функция указывается на дисплее с помощью символа среди списка всех функций тренажера.

1. Функция „KM/H“ (Км в час):

Показывается фактически достигнутая скорость в километрах в час. Невозможно предварительно задать с помощью кнопки „E“ определенный показатель. Запись в память последних результатов в этой функции не производится.

(Максимальная граница показателя 99,9 км/час)

2. Функция „ZEIT“:

Показывает фактически затраченное время в минутах и секундах.

С помощью кнопки „E“ можно предварительно задать определенные показатели. Если Вы задали определенное время, то указывается время, оставшееся до заданного предела. Как только указанный предел достигнут, тут же раздается акустический сигнал. Производится запись в память последних результатов в этой функции.

(Максимальная граница показателя 99,59 минут.)

3. Функция „KM“ (Километраж):

Показывается количество пройденных километров. Можно предварительно задать определенный показатель в этой функции с помощью кнопки „E“. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела километров. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Производится запись в память последних результатов в этой функции. (Максимальная граница показателя 999 км)

4. Функция „KALORIEN“ (Калории):

Указывается фактическое количество израсходованных калорий.

Можно предварительно задать определенный показатель в этой функции с помощью кнопки „E“. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела калорий. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Запись в память последних результатов в этой функции производится. (Максимальная граница показателя 999 калорий)

5. Функция „Km/Total“ (ОБЩИЙ КИЛОМЕТРАЖ):

Демонстрируется фактическое количество пройденных километров всех предыдущих тренировочных блоков, включая и последний тренировочный блок. Предварительно задать определенный показатель в этой функции нет возможности.

(Максимальная граница показателя 9999 км)

6. Функция „SCAN“ (Демонстрация всех показаний по очереди):

Если выбирается эта функция, то в интервале примерно 5 секунд, постоянно сменяя друг друга, демонстрируются по очереди достигнутые показатели всех функций.

1. Кнопка „F“:

Коротким однократным нажатием клавиши можно переходить от одной функции к другой, то есть выбирается соответствующая функция, в которую с помощью кнопки „E“ вводятся желаемые значения. Каждое значение высвечивается в соответствующем окошке.

2. Кнопка „E“:

Однократным нажатием кнопки производится ввод значений той или иной функции. Для этого с помощью кнопки „F“ необходимо предварительно выбрать желаемую функцию.

Более длительным нажатием инициируется скоростной режим ввода, остановить который можно повторным нажатием.

3. Кнопка „L“= Удаление данных:

Коротким нажатием этой кнопки можно установить выбранный с помощью кнопки „F“ показатель на ноль. Соответствующий показатель высвечивается на дисплее.

Более длительным нажатием (около 5 секунд) можно удалить все достигнутые до этого момента показатели.



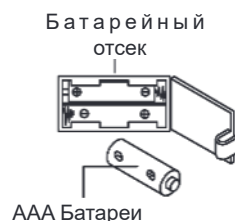
Замена батареек:

1. Откройте крышку батарейного отсека, а затем удалить используется Батареи. (Если батареи все-таки вытекли удалить их под увеличился учитывая, что аккумуляторная кислота не в контакт с кожей прийти и протрите батарейный отсек полностью.)

2. Вставьте новые батарейки (тип (AAA) A.A.A. в правильном порядке 1,5 В и с учетом полярности в батарейный отсек и закройте крышку батарейного отсека, чтобы она щелчка.

3. Если компьютер не подобрать сразу, функция должна Батареи будут удалены в течение 10 секунд и снова вставляется.

4. Пустые батареи должным образом в соответствии с правилами утилизации утилизировать и не дают остаточных отходов



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки. Вы можете предпринять следующее:

- А) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
- В) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

3. Планирование тренировок

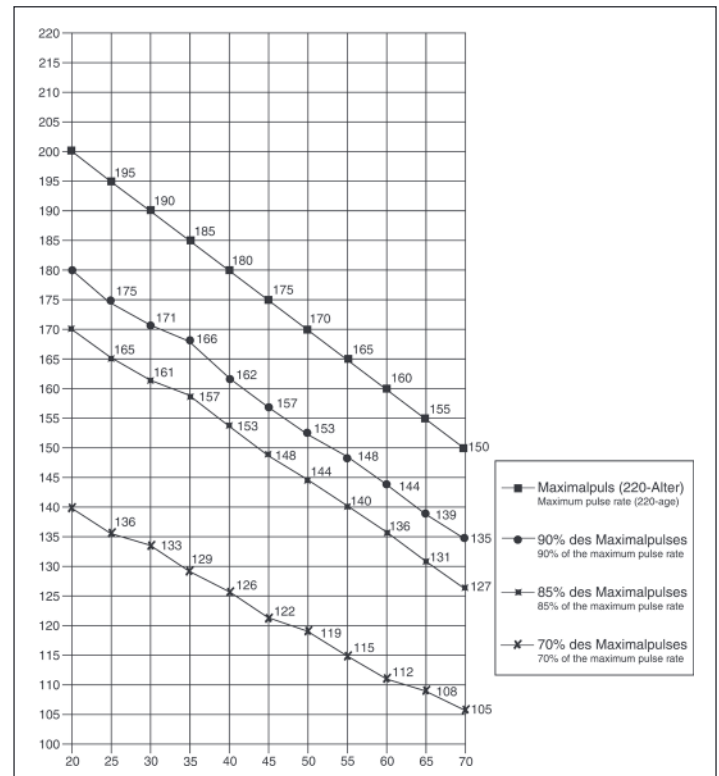
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

4. Мотивация

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Макс. частота пульса = $220 - \text{возраст}$
(220 - Ваш возраст)
90% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.9$
85% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.85$
70% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.7$

Упражнения для разминки перед тренировкой

Начните разминку с ходьбы на месте в течение 3 минут. После этого выполните следующие упражнения, которые помогут вам оптимально подготовиться к тренировке. Во время выполнения упражнений вы не должны испытывать боль. Выполняйте упражнение до появления тянущего чувства в мышце.



Встаньте ровно и заведите одну руку за голову. Вторую руку положите сверху, возьмитесь за локоть и потяните до ощущения растяжения трицепса. Оставайтесь в этом положении на 20 секунд, повторите другой рукой.



Наклонитесь вперед не сгибая ног и попытайтесь достать пальцами рук до пола. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.



Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.



В положении широкого выпада обопритесь руками в пол и потяните мышцы ног. Через 20 секунд поменяйте ногу.

После разминки потрясите ногами и руками, чтобы расслабить мышцы. Не прекращайте тренировку внезапно. Сначала уменьшите темп тренировки, чтобы пульс опустился до обычного показателя (Cool down). Мы рекомендуем в конце тренировки снова выполнить комплекс упражнений для разминки.

Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера

1. Чистка

Для чистки используйте чистую влажную салфетку. Внимание: Никогда не используйте для чистки бензин, разбавитель или другие агрессивные чистящие средства, которые могут повредить поверхность. Тренажер предназначен только для домашнего использования в помещении. Предохраняйте тренажер от сырости и пыли.

2. Хранение тренажера

При не использовании тренажера больше 4 недель, необходимо отключить его от сети. Установите салазки седла как можно ближе к рулю и опорную трубу седла опустите как можно ниже. Поставьте тренажер в сухое помещение и распылите немного масла на подшипники педалей справа и слева, а также на резьбу винта руля и быстродействующего затвора. Накройте тренажер, чтобы защитить его от солнечных лучей и пыли и этим предотвратить изменение окраски

3. Техническое обслуживание

Мы рекомендуем после каждых 50 часов пользования проверять болтовые соединения и после каждых 100 часов пользования смазывать подшипники педалей слева и справа, резьбу винта руля и быстродействующего затвора маслом из распылителя

Исправление неполадок:

Если проблема не может быть решена с помощью нижестоящих указаний, пожалуйста, обратитесь в центр, где вы купили тренажер.

Проблема	Возможная причина	Решение
Компьютер не включается посредством нажатия на любую клавишу.	Батареи не вставлены или батареи пустой.	Проверьте батарейки в батарейный отсек установлены правильно или замените их.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения.	Проверьте штекерное соединение на компьютере и в опорной трубе.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Без датчика пульса, возникающего из-за неправильного положения датчика.	Винт левую крышку и проверьте будь крюка от датчика с маховиком вращается и кабель датчика не имеет повреждений.
Нет индикации пульса	Датчик пульса неправильно подключен	Открутите датчики пульса и проверьте штекерные соединения, проверьте кабель на повреждение

Спецификация - Список запасных частей RS100 № заказа 1903

Технические характеристики По состоянию на 01.05.2019

- Магнитная система нагружения
- пннерционная масса 6 кг
- 8 уровней нагрузки
- Горизонтальная регулировка комфортное сиденье
- Компенсаторы для неровных полов
- транспортные ролики
- Плоский ремень привода
- нескользящие педали с ремнем безопасности
- Большой LCD дисплей с индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, общая дистанция, пригл. расход калорий и Scan

- Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, и пригл. Расход калорий
 - Извещение о превышении заданных параметров
- Держатель для смартфона/планшета

Максимальный вес пользователя 100 кг

Габаритные размеры: пригл. Д 133 x Ш 60 x Н 95 см

Вес продукта: 24 кг

Обучение площадь: не менее 2,5 м²

Этот конвейер к только для частной области спорта дома кажется и не для промышленного или коммерческого использования подходящий. Использование спорта дома класс Н/С

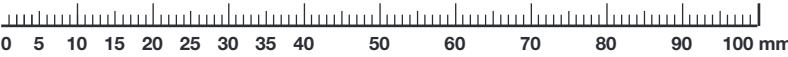
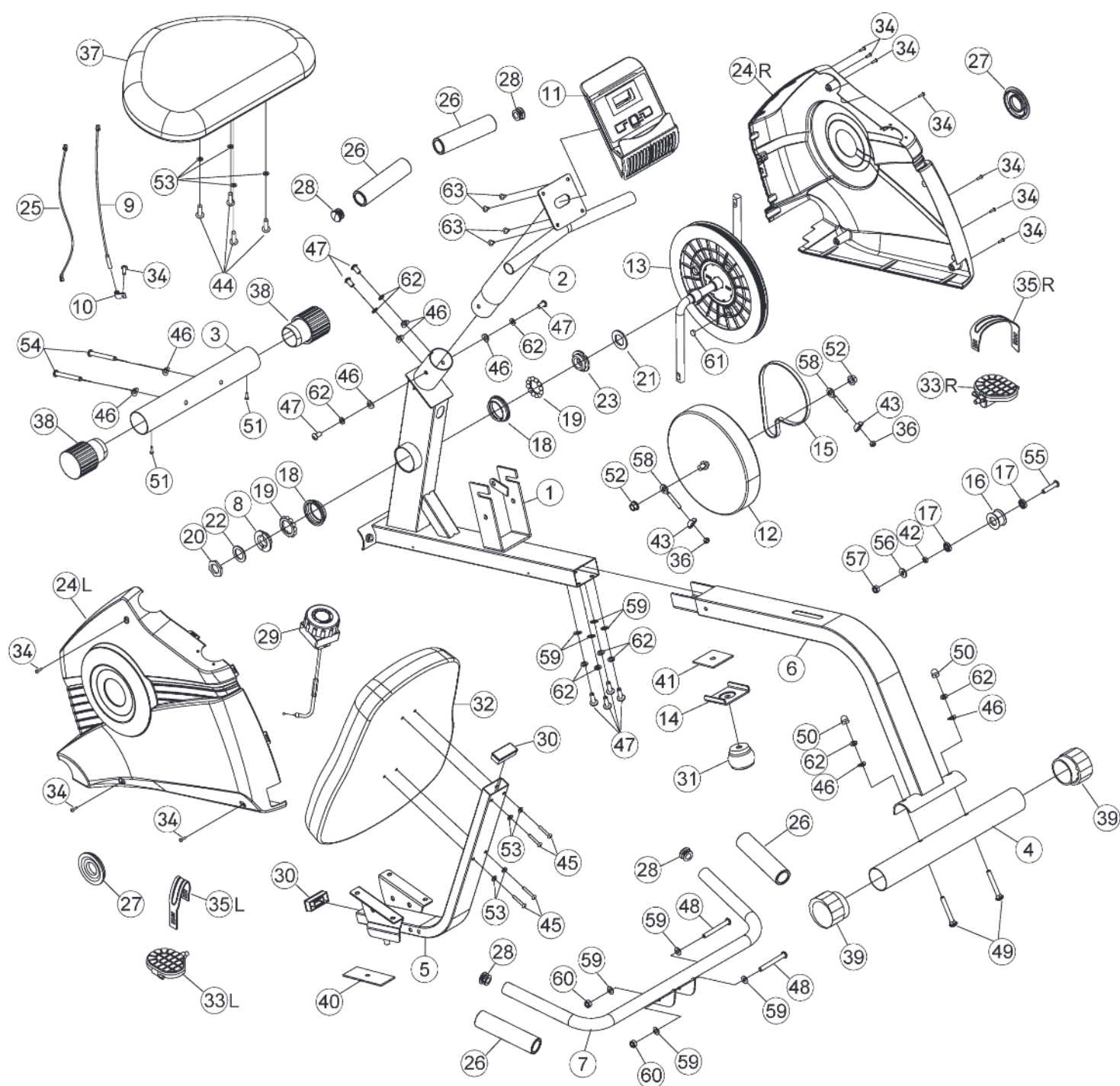


Рис. №	Наименование	Размер, мм	К-во	Монтируется на на	ЕТ- номер
1	Основная рама		1	6	33-1903-01-SI
2	Крепление компьютера		1	1	33-1903-02-SI
3	Передняя ножка		1	1	33-1903-03-SI
4	Задняя ножка		1	6	33-1903-04-SI
5	Каркас сиденья		1	6	33-1903-05-SI
6	Основная рама за		1	1	33-1903-06-SI
7	Труба рукоятки		1	5	33-1903-07-SI
8	Вкладыш подшипника 1	M23	1	13	36-9713-06-BT
9	Кабель датчика		1	10+25	36-1721-13-BT
10	Держатель датчика		1	1+9	36-9808-10-BT
11	Компьютер		1	2	36-1903-03-BT
12	Маховик		1	1	33-1903-08-SI
13	Шатун педали		1	1	33-1903-09-SI

Рис. №	Наименование	Размер, мм	К-во	Монтируется на на	ЕТ- номер
14	U-образная удерживающая пластина		1	5+6	33-1903-10-SI
15	Плоский ремень	320J6	1	12+13	36-1903-15-BT
16	Натяжной ролик		1	55	36-9211-28-BT
17	Шаровая опора	6000z	2	16	39-9998
18	Крепление подшипника		2	1	36-9713-01-BT
19	Шаровая опора	30/45	2	18	36-9713-02-BT
20	Гайка	M22	1	13	36-9713-05-BT
21	Подкладная шайба	23//38	1	13	36-9713-07-BT
22	Подкладная шайба	22//35	1	13	36-9713-04-BT
23	Вкладыш подшипника 2	M22	1	13	36-9713-03-BT
24L	Обшивка слева		1	1+24R	36-1903-01-BT
24R	Обшивка справа		1	1+24L	36-1903-02-BT
25	Соединительный кабель		1	9+11	36-1903-04-BT
26	Оболочка рукоятки		4	2+7	36-1903-05-BT
27	Резина набивание		2	24	36-1903-10-BT
28	Круглые заглушки		4	2+7	36-9211-21-BT
29	Регулировка сопротивления		1	12+24	36-1903-06-BT
30	Заглушка с квадратной головкой		2	5	36-1903-11-BT
31	Крепежная деталь		1	5	36-1903-07-BT
32	Спинка		1	5	36-1903-08-BT
33L	Педаль слева		1	13	36-9110-04-BT
33R	Педаль справа		1	13	36-9110-05-BT
34	Болт	4,2x16	11	24	36-9111-38-BT
35L	Ремень крепления педали слева		1	33L	36-9504-48-BT
35R	Ремень крепления педали справа		1	33R	36-9504-46-BT
36	Гайка	M6	2	58	39-9861-VZ
37	Подушка сиденья		1	5	36-1903-09-BT
38	Передний колпачок ножки		2	3	36-1903-12-BT
39	Задний колпачок ножки		2	4	36-1321-07-BT
40	Противоскользящая накладка большая		1	5	36-1903-13-BT
41	Противоскользящая накладка маленькая		1	14	36-1903-14-BT
42	Промежуточное тело		1	55	39-10207
43	И часть		2	58	36-9713-56-BT
44	Болт с внутренним шестигранником	M6x15	4	5+37	39-10120-SW
45	Болт с внутренним шестигранником	M6x35	4	5+32	36-9301-10-BT
46	Гнутая подкладная шайба	8//20	8	47,49+54	39-9966-SW
47	Болт с внутренним шестигранником	M8x20	8	1,2+6	39-10095-SW
48	Болт с внутренним шестигранником	M8x75	2	5+7	39-10445-SW
49	Болт	M8x65	2	4+6	39-10001-SW
50	Грибковая гайка	M8	2	49	39-9900-SW
51	Болт	4,2x20	2	3+38	36-9825339-BT
52	Ось гайка	M10x1,0	2	12	39-9820
53	Подкладная шайба	6//12	8	44+45	39-9863-SW
54	Болт с внутренним шестигранником	M8x65	2	1+3	39-9814-SW
55	Болт	M10x45	1	1+16	39-10131-CR
56	Подкладная шайба	10//20	1	55	39-9989-CR
57	Самостраховочная гайка	M10	1	55	39-9981
58	болт с проушиной	M6x50	2	1+12	39-10000
59	Подкладная шайба	8//16	8	47+48	39-9962-SW
60	Самостраховочная гайка	M8	2	48	39-9818-SW
61	Магнит		1	13	36-9713-09-BT
62	Пружинная шайба	для M8	10	47,49+54	39-9864-SW
63	Болт	M5x12	4	2+11	39-9903-SW
64	Набор инструментов		1		36-1903-16-BT
65	Инструкция по монтажу		1		36-1903-17-BT



Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de



© 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>

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

