

ACTIVE

HEIMTRAINER



VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle TÜV-testede og repræsenterer derfor de højeste gældende sikkerhedsstandarder. Dette gør det dog ikke unødvendigt at overholde følgende principper nøje.

Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, at leverancen er fuldstændig i forhold til leveringseddelen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.

Før første brug og med jævne mellemrum (ca. hver 50. driftstime) skal du kontrollere, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser er tætte, samt at adgangsaksler og samlinger er spændte med lidt smøremiddel, så udstyrets sikre driftstilstand er sikret. Især skal justeringen af sadel og styr fungere problemfrit og være i god stand.

Opstil maskinen på et tørt, plant sted, og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal udlignes med passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke opstår kontakt med fugt eller vand.

Placer et passende underlag (f.eks. gummimåtte, træplade osv.) under maskinen, hvis maskinens område skal beskyttes særligt mod indrykninger, snavs osv.

Før træningen påbegyndes, skal alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen fjernes.

Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun de medfølgende værktøjer eller egne egnede værktøjer til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter træning.

Advarsel! Systemer til overvågning af hjertefrekvens kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbreds-skader eller dødsfald. Kontakt en læge, før du påbegynder et planlagt træningsprogram. Lægen kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du må udsætte dig selv for, og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider. Denne vare er ikke egnet til terapeutiske formål!

Træn kun på maskinen, når den er i korrekt driftsklar stand. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. Advarsel! Udskift snekkedelene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil de er repareret.

Ved indstilling af de justerbare dele skal du være opmærksom på den korrekte position og de markerede maksimale indstillingspositioner, og sørg for, at den nyligt justerede position er korrekt fastgjort.

Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen. Træningstiden bør ikke overstige 45 minutter/dagligt. Brug træningstøj og sko, der er egnet til fitnessstræning med apparatet. Dit tøj skal være af en sådan form, at det ikke kan sætte sig fast under træningen (f.eks. længde). Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.

Advarsel! Hvis du oplever svimmelhed, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.

Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i overensstemmelse med deres formål og af passende informerede og instruerede personer.

Personer som børn, handicappede og handicappede bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan give hjælp og rådgivning. Tag passende foranstaltninger for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn. Sørg for, at den person, der udfører træningen, og andre personer aldrig bevæger eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.

Det skal sikres, at brugeren og andre personer aldrig går eller står med nogen kropsdele i nærheden af stillestående bevægelige dele.

Ved slutningen af sin levetid må dette produkt ikke bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald, men det skal afleveres på et opsamlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen. Materialerne kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Med genbrug, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg venligst de lokale myndigheder om det ansvarlige affaldssted.

For at beskytte miljøet må emballage, brugte batterier eller dele af maskinen ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Smid disse i de dertil indrettede indsamlingsbeholdere eller aflever dem på et egnet indsamlingssted.

Denne maskine er en hastighedsafhængig maskine, dvs. effekten stiger med stigende hastighed og omvendt.

Maskinen er udstyret med en modstandsjustering med 14 trin. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemotstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 1 reducerer bremsemotstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 14 øger bremsemotstanden og dermed træningsbelastningen.

Denne maskine er testet i overensstemmelse med EN ISO 20957-1:2025 og EN ISO 20957-5:2017 „H/C“. Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 110 kg. Klassificeringen H/C betyder, at denne motionscykel kun er designet til hjemmebrug og med en god nøjagtighedsklasse. Denne vares computer overholder de grundlæggende krav i EMC-direktivet 2014/30/EU.

Samle- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

SAMLEVEJLEDNING

Fjern alle separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet, og kontroller groft, at alle er på plads på bunden af monteringsstrinnene. Bemærk venligst, at en række dele er blevet forbundet direkte til hovedrammen og formonteret. Det nødvendige skruemateriale til montage findes på de komponenter, der skal samles. Dette gør det nemmere og hurtigere for dig at samle udstyret. Samlingstid: 35-40 min.

TRIN 1

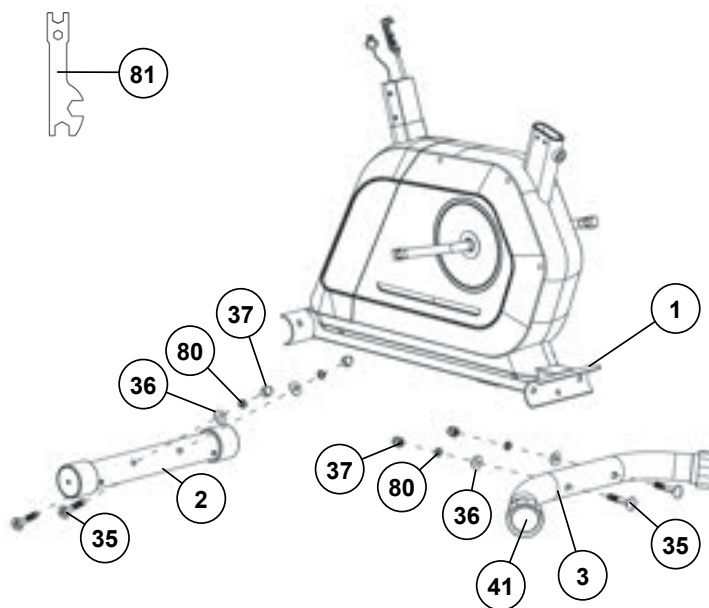
Monér for- og bagfod (2+3) på hovedrammen (1).

Placer to skrue (35), fjederskiver (80), buede skiver (36) og møtrikker (37) let tilgængelige ved siden af hovedrammens (1) forreste og bageste del.

Sæt fodstængerne (2+3) i hovedrammens (1) holder, og juster dem, så holdernes og fodstængernes (2+3) hulmønstre flugter. Den bagerste fod (3) har formonterede excentriske hætter (41).

Skub en skrue (35) gennem hvert hul. Monter en skive (36) og en fjederskive (80) i skruendeerne af (35), og fastgør dem med en møtrik (37).

(Bemærk! Hvis maskinen er placeret til træning på et ujævnt gulv, kan dette kompenseres et hvilket som helst sted ved at dreje de excentriske hætter (41)).



TRIN 2

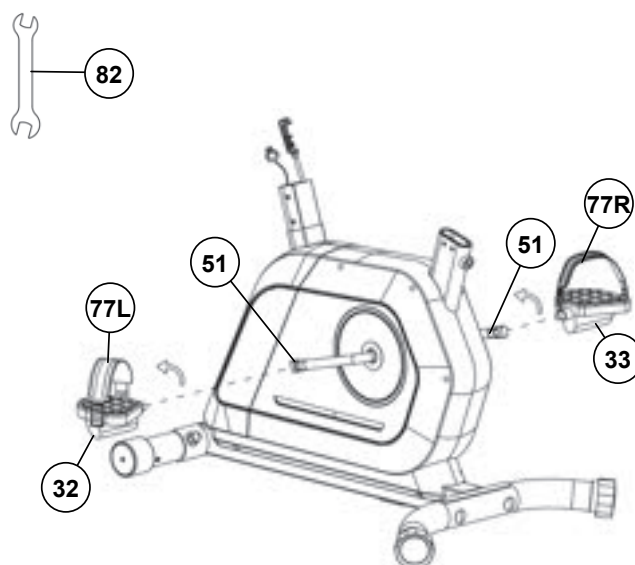
Montering af pedalerne (32+33) ved pedalhåndtaget (51).

Pedalerne og pedalremmene er mærket "R" for højre og "L" for venstre. Skru den højre pedal (33) ind i gevindhullet på højre side af pedalarmen (51), og spænd den godt fast. (Bemærk: Højre og venstre er specificeret, set siddende på maskinen under træning. Det skal også bemærkes, at den gevindskårne del af den højre pedal skal skrues med uret ind i gevindhullet på pedalarmen.)

Skru den venstre pedal (32) ind i gevindhullet på

venstre side af pedalarmen (51) og spænd den godt fast. (Bemærk: Den gevindskårne del af venstre pedal skal skrues mod uret ind i gevindhullet på pedalarmen.)

4. Monter derefter pedalstropperne på venstre (77L) og højre (77R) til de tilsvarende pedaler (32-33). Det lille antal huller i pedalstropperne skal fastgøres på undersiden af pedalen.



TRIN 3

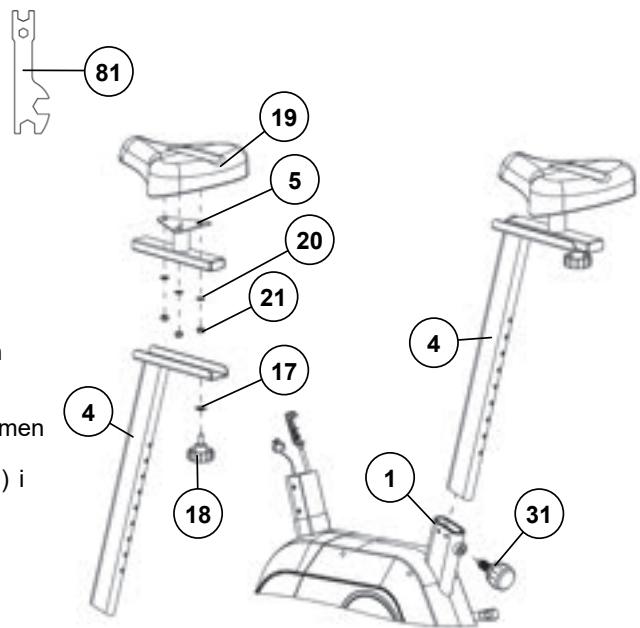
Montering af sadel (19) og sadelstøtte (4).

Placer sadlen (19) med sædefladen nedad.
Placer sadelslæderens (5) fastholdelsesplade på den opadvendende bund af sadlen (19). Gevindestykkerne på sadlens bund (19) skal stikke ud gennem de tilsvarende huller i sadelslæderens (5) fastholdelsesplade.

Placer skiver (20) på gevindstykkerne, og skru møtrikkerne på. (21) og spænd godt fast.

Placer den bevægelige sædeglider (5) i holderen på sadelstøtten (4), indstil den i den ønskede vandrette position, og spænd den med skiven (17) og håndgrebsmøtrikken (18). Sæt sadelstøtten (4) ind i den medfølgende holder på hovedrammen (1), og fastgør den i den ønskede position ved at skrue hurtigudløseren (31) i. Bemærk: For at skrue hurtigudløseren (31) i skal gevindhullet i hovedrammen

(1) og et af hullerne i sadelstøtten (4) skal være justeret. Sørg desuden for, at sadelstøtten (4) ikke trækkes ud af hovedstellet ud over den markerede maksimale justeringsposition. Indstillingen af sadelstøtten kan justeres efter behov senere. For at gøre dette skal hurtiglåsen (31) løsnes med kun et par omdrejninger, låsens hætte skal trækkes væk, og sadlen justeres. Derefter skal den nye indstilling sikres ved at stramme hurtiglåsen.) Desuden skal du ved indstilling af denne ønskede position sikre dig, at sadelstolpen ikke trækkes længere ud af hovedstellet end den højeste indstillingsposition, som er markeret. Advarsel! Sørg før hver træning for, at sadlen er spændt godt fast.



TRIN 4

Montering af styrestøtte (6) på hovedstellet (1).

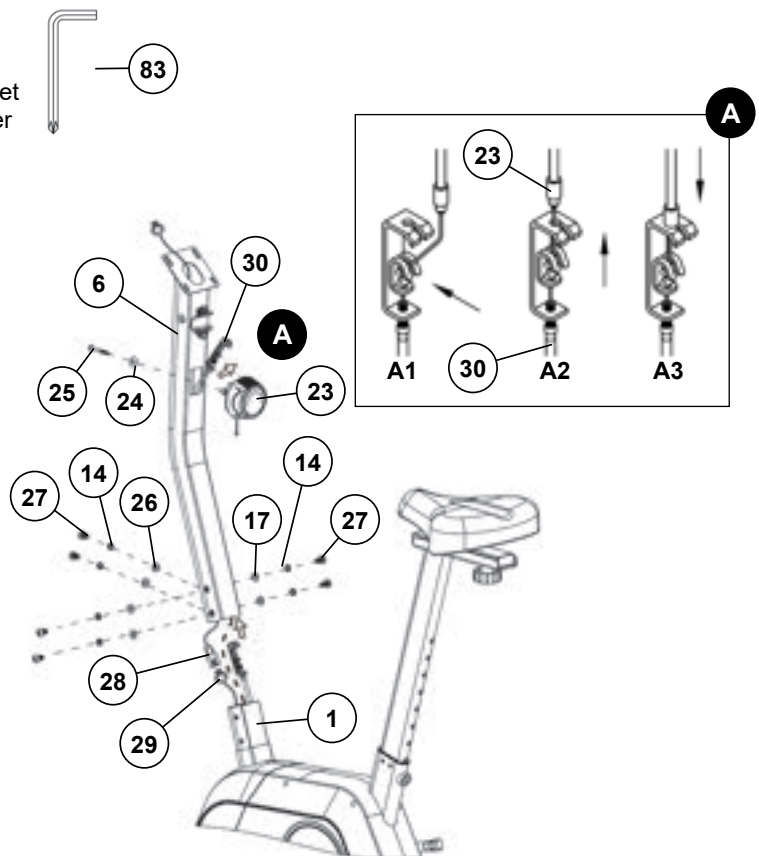
Placer skrue (27), fjederskive (14) og skiverne (17) / (26) let tilgængelige ved siden af hovedrammens (1) forreste del. Placer den nederste ende af støtten (6) mod hovedrammen.

ramme (1) og sæt enderne af de to computerkabler (28+29), der stikker ud fra (1) og (6), sammen. (Bemærk: Computerkabelsættet (28), der stikker ud fra støtten (6), må ikke glide ind i røret, da det er nødvendigt til senere installationstrin. Sørg for, at kabelforbindelsen ikke kommer i klemme, når du samler rørene.) Skub strammekablet (30) opad fra bunden af støtterøret, så det kan fjernes gennem åbningen i støtterøret (6). Sæt støtterøret (6) på bundrammen (1).

Tilslut spændingskablet til modstandskontrollen (23) til beslaget på den nederste del af spændingskablet (30) (se figur A1-A3). Før dette trin i installationen anbefales det at justere modstandsindstillingen til den position, hvor kablet stikker længst ud fra kappen. Sæt den nederste del af kablet til modstandskontrollen (23) ind i den lille krog på det nederste spændingskablet (30) (figur A1). Træk derefter modstandskontrollen (23) (med kabelknappen hægtet i), så kroger glider opad i holderen (figur A2), og kappen kan låses fast på holderen foroven (figur A3).

Skub styrestøtten (6) på hovedstellet (1).

og monter en fjederskive (14) og en skive (17) / (26) på hver skrue (27). Pas på ikke at klemme kabler. Skub skrue (27) gennem hullerne i støtten (6), skru dem ind i gevindhullerne på hovedrammen (1), og spænd dem godt fast.

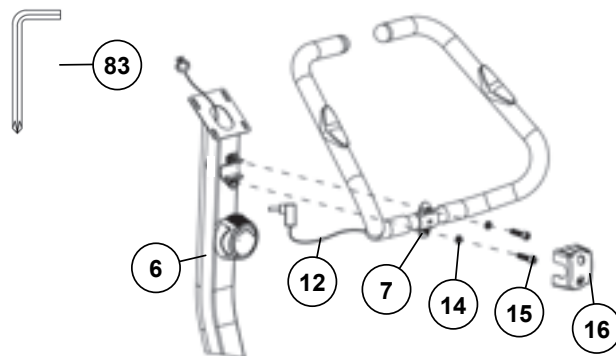


TRIN 5

Montering af styr (7) på styrstøtte (6).

Placer styret (7) mod styrstøtten (6), og juster det, så hulmønstrene i styret og styrstøtten flugter. Sæt en fjederskive (14) på hver skrue (15). Skub skrue (15) gennem hullerne i støtten, skru dem ind i gevindhullerne på støtten (6), og spænd dem godt fast.

Dæk styrforbindelsen med styrdækslet (15).



TRIN 6

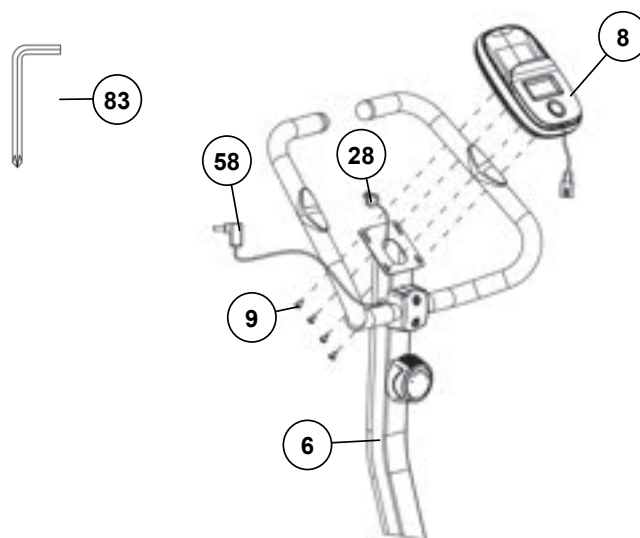
Montering af computeren (8) på styrstøtten (6).

Tag den medfølgende computer (8) ud af emballagen, og isæt batterierne (type "AAA" - 1,5 V penceller) ved at kontrollere den korrekte polaritet på bagsiden af computeren (8). (Batterier til computeren er ikke inkluderet i denne vare. Køb dem i dit lokale forhandler.)

Før computeren (8) op til toppen af den øverste styrstøtte (6), og tilslut stikkene på det øverste tilslutningskabl.

(28) med computerkabler.

Placer kabelforbindelserne i støtterøret, og placer computeren (8) på styrets støtterør (6), og fastgør computeren med skrue (9). Fastgørelsesskrue (9) er placeret på bagsiden af computeren.



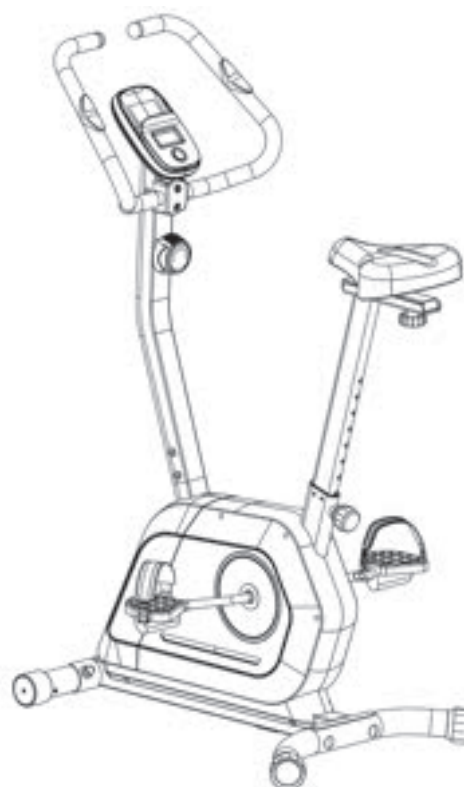
Sæt pulskablet (58) i bagsiden af computeren (8).

CHECK

Kontrollér korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.

Når alt er i orden, skal du gøre dig bekendt med maskinen ved lav modstand og foretage dine individuelle justeringer.

Bemærk: Opbevar venligst værktøjssettet og instruktionerne et sikkert sted, da de kan være nødvendige i forbindelse med reparationer eller senere bestilling af reservedele.



BRUG AF ENHEDEN

Justering – Sædeposition

For en effektiv træning skal sædet justeres korrekt. Mens du træder i pedalerne, skal dine knæ være let bøjede, når pedalerne er i den yderste position. For at indstille den korrekte siddeposition skal du skrue hurtigudløseren (13) af og derefter trække sadlen med sædestøtterøret (4) til den ønskede siddeposition. Fastgør derefter denne position korrekt igen med hurtigudløseren (13).

Obs! Sørg for at sætte hurtigudløseren (13) tilbage på plads i sadelpinden og stramme den helt. Overskrid aldrig sadelpindens maksimale højde. Stig altid af cyklen, før du foretager nogen justeringer.

Transport

Der er to ruller på forfoden (6). For at flytte den kan du løfte den bagerste fod op og køre den til, hvor du vil placere eller opbevare den.

Påstigning

Når sædet er justeret korrekt, skal du sætte din fod i pedalens fastholdelsesstroppen, træde på pedalen og holde fast i styret. Prøv at lægge hele din kropsvægt på din fod, og kryds samtidig over motionscyklen, og land med den anden fod på den anden side. Nu er du i position til at starte din træning.

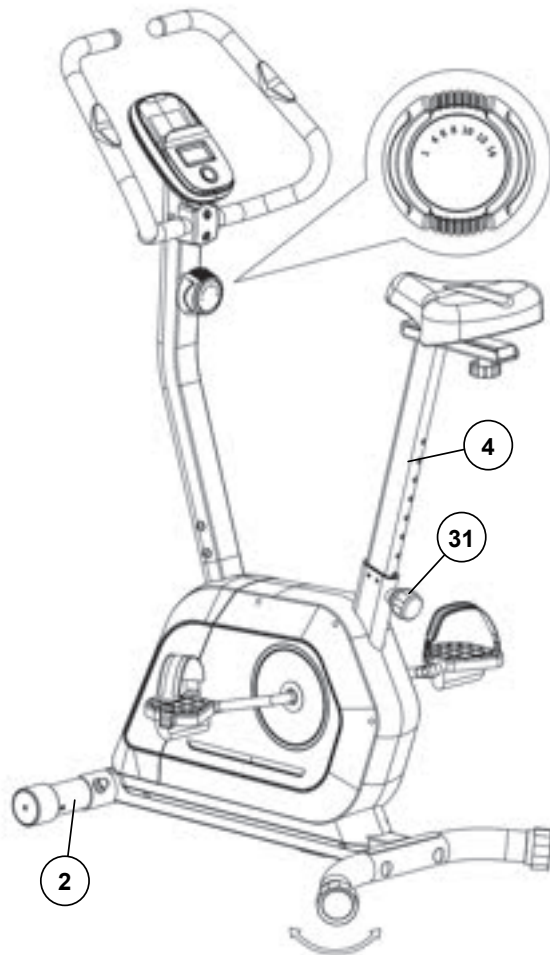
Brug

Hold dine hænder på styret, og begge fødder er korrekt sat i fastholdelsesstroppene på begge pedaler. Træk skiftevis på din motionscykel med begge fødder. Derefter kan du gradvist øge pedalhastigheden og justere bremsemodstanden for at øge træningsintensiteten.

Stig af

Sænk pedalhastigheden, indtil den hviler. Hold venstre hånd fast i venstre styr, sæt dine fødder krydset over udstyret og land på gulvet, og land derefter med den anden.

Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere uden at forårsage for stort tryk på leddene, hvilket reducerer risikoen for stødsår. Motionscykler tilbyder en konditionstræning uden stød, der kan variere fra let til høj intensitet baseret på brugerens præference for modstand. Det vil styrke dine benmuskler, øge din kondition og opretholde din krops kondition.



COMPUTERCOMPUTERINSTRUKTIONER

Den medfølgende computer muliggør den mest bekvemme træning. Enhver værdi, der er relevant for træningen, vises i et tilsvarende vindue.

Fra begyndelsen af træningssessionen vises den nødvendige tid, den aktuelle hastighed, det omtrentlige kalorieforbrug, den tilbagelagte distance og den aktuelle puls. Alle værdier tælles fra nul og opæfter. Hvis du ønsker at se én værdi vist konstant under træningen, skal du vælge denne med [M]-tasten. Hvis du ønsker at se disse værdier skiftevis, skal du vælge funktionen "SCAN". Displayet skifter derefter fra én funktion til den næste med intervaller på ca. 6 sekunder. Computeren tændes ved at trykke kort på [M]-tasten eller blot ved at starte træningen. Computeren begynder at registrere og vise alle værdier.

For at stoppe computeren skal du blot stoppe træningen. Computeren stopper alle målinger og gemmer de sidst opnåede værdier. De sidst opnåede værdier i funktionerne TID, KALORIER og KM gemmes i 4 minutter, og træningen kan fortsætte med disse værdier, når træningen genoptages. Computeren slukker automatisk ca. 4 minutter efter, at træningen er afsluttet.
VISNINGER

[SCAN]:

Hvis denne funktion er valgt, vises de aktuelle værdier for alle funktioner successivt i en konstant rækkefølge ca. hvert 5. sekund.

[SPD]:

Den aktuelle hastighed vises i kilometer i timen.

(Displayets grænse: 999,9 km/t.)

[DIST]:

Den aktuelle status for den tilbagelagte distance vises.

(Displayets grænse: 999,9 km.)

[TIME]:

Den aktuelt nødvendige tid vises i minutter og sekunder.
(Displayets grænse: 99 minutter.)

[CAL]

Den aktuelle status for de forbrugte kalorier vises.

(Displayets grænse: 999,0 kalorier.)

[ODO]:

Den aktuelle status for de tilbagelagte kilometer for alle tidligere træningssessioner, inklusive den aktuelle træningssession, vises.
(Displayets grænse: 9999 km.)

[PULS]:

Den aktuelle puls vises i slag i minuttet.

(Viser: 40 – 240 pulsslag pr. minut.)

TASTE

[M-tilstand]:

Ved at trykke kort på denne tast kan man skifte fra en funktion til en anden, dvs. de respektive funktioner kan vælges. Hvis tasten holdes nede i længere tid (ca. 3 sekunder), slettes alle senest opnåede værdier.



PULS

1. Håndpuls måling
2. På venstre og højre side af styret er der indsat to metalkontaktplader som pulssensorer. Sørg for, at begge hænder samtidig er i normal tryk på sensorerne. Under hjertepuls målingen blinker et hjertesymbol ved siden af pulsskærmen. (Håndpuls målingen tjener kun til orientering, da den er forårsaget af bevægelse, friktion, sved osv., og kan afvige fra den faktiske puls. Nogle få personer kan forårsage fejl i håndpuls målingen. Hvis du har problemer med håndpuls målingen, anbefaler vi brug af et cardio-brystbælte med ekstern pulsvisning.)
Advarsel! Pulsmålere kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlig skade eller muligvis død. Hvis du mærker svimmelhed eller svaghed, skal du stoppe træningen med det samme.
3. UDSKIFTNING AF BATTERIER

1. Åbn batteridækslet, og tag derefter de brugte batterier ud. (Hvis batterierne lækker, skal du fjerne dem under øget belastning, så batterisyren ikke kommer i kontakt med huden, og rengør batteridækslet grundigt.)
 2. Isæt de nye batterier (type (AAA) 1,5 V) i den rigtige rækkefølge og under hensyntagen til polariteten i batteridækslet, og luk batteridækslet, så det klikker på plads.
- Hvis computeren ikke starter med det samme, skal funktionen udløses. Batterierne skal tages ud i 10 sekunder og sættes i igen.

De tomme batterier skal bortskaffes korrekt i henhold til bortskaffelsesforskrifterne og må ikke smides i restaffald.



RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

Rengøring

Brug kun en let våd klud til rengøring. Advarsel! Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da dette kan forårsage skader. Enheden er kun til privat brug i hjemmet og til indendørs brug. Hold enheden ren og fjern fugt fra enheden.

Opbevaring

Fjern batterierne fra computeren, hvis du ikke har til hensigt at bruge enheden i mere end 4 uger. Skub sadelskinnen mod styret og sadelstøtterøret så dybt ind i stellet som muligt. Vælg et tørt opbevaringssted, og spray pedallejerne til venstre og højre samt gevindet på quick release-mekanismen til sadelstøtte.

Dæk cyklen til for at beskytte den mod misfarvning fra sollys og snavs fra støv.

Kontrol

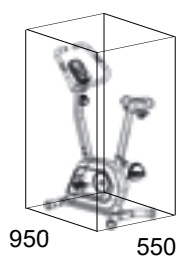
Vi anbefaler, at du kontrollerer skrueforbindelserne for tæthed hver 50. time, som blev forberedt under samlingen. For hver 100. driftstime bør du spraye pedallejerne til venstre og højre samt gevindet på quick release-mekanismen til sadelstøtte.

FEJLSØGNING

Hvis du ikke kan løse problemet med følgende oplysninger, bedes du kontakte det autoriserede servicecenter.

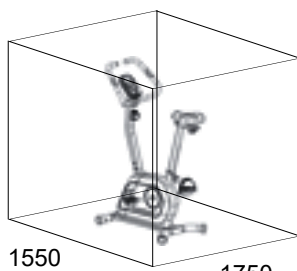
Problem	Mulig årsag	Løsning
Computeren har ingen værdi ved skærm, hvis du trykker på en tast.	Ingen batterier isat eller batterierne er tomme	Kontroller batteriernes placering i batterirummet, eller udskift batterierne.
Computeren tæller ikke data og tænder ikke efter start af cyklingen.	Sensorimpuls mangler på grund af ikke ordentligt tilsluttet forbindelse	Check the plug connections at computer and inside of handlebar support.
Computeren tæller ikke data og tænder ikke efter start af cyklingen.	Manglende sensorimpuls på grund af forkert sensorposition.	Tag dækslet af, og kontroller afstanden mellem magneten og sensoren. Magneten ved det drejende remhjul må kun have en afstand på mindre end < 5 mm fra sensorens position.
Ingen pulsværdi	Pulskablet er ikke tilsluttet.	Kontroller, at det separate pulskabel er korrekt forbundet med computeren.
Ingen pulsværdi	Pulssensorer ikke godt forbundet	Skrue skruen ud til pulsmåling, og kontroller, om stikkene er korrekt tilsluttet, og at pulskablet ikke er beskadiget.
Modstand ændrer sig ikke	Ikke god forbindelse af modstand	Kontroller modstandsforbindelsen inde i styrstøtten som anvist i manualen.

KRAV TIL TRÆNINGSPLADS



2200

Træningsareal i mm
(for hjemmetræner og bruger)



2200

Frit areal i mm
(træningsområde og sikkerhedsområde (cirkulerende 600 mm))

GENERAL 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.

INTENSITY

The level of physical exertion during training must exceed the point of normal exertion, without going beyond the point of breathlessness and/or exhaustion. A suitable reference value can be the pulse. With each training session, the condition increases and therefore the training requirements should be adjusted. This is possible by extending the duration of the training, increasing the level of difficulty or changing the type of training.

TRAINING HEART RATE

To determine the training heart rate, you can proceed as follows. Please note that these are guide values. If you have health problems or are unsure, consult a doctor or fitness trainer.

01 Maximum heart rate calculation

The maximum pulse value can be determined in many different ways, since the maximum pulse depends on many factors. You can use the main-formula for the calculation (maximum heart rate = $220 - \text{age}$). This formula is very general. It is used in many home sport products to determine the maximum heart rate. We recommend the Sally-Edwards-formula. This formula calculates the maximum heart rate more precisely and takes gender, age and body weight into account.

Sally-Edwards-formula:

Men:

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Women:

Maximum heart rate = $210 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

02 Training heart rate calculation

The optimal training heart rate is determined by the goal of the training. Training zones were defined for this.

Health - Zone: Regeneration and Compensation

Suitable for: Beginners

Type of training: very light cardio training

Goal: recovery and health promotion. Building the basic condition.

Training heart rate = 50 to 60% of the maximum heart rate

Fat-Metabolism - Zone: Basics endurance training 1

Suitable for: beginners and advanced users

Type of training: light cardio training

Goal: activation of fat metabolism (calorie burning). improvement in endurance performance.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Aerobic - Zone: Basics endurance training 1 to 2

Suitable for: beginners and advanced

Type of training: moderate cardio training.

Goal: Activation of the fat metabolism (calorie burning), improving aerobic performance, Increase in endurance performance.

Training heart rate = 70 to 80% of the maximum heart rate

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2

Suitable for: advanced and competitive athletes

Type of training: moderate endurance training or interval training

Goal: improvement of lactate tolerance, maximum increase in performance.

Training heart rate = 80 to 90% of the maximum heart rate

Competition - Zone: Performance / Competition Training

Suitable for: athletes and high-performance athletes

Type of training: intensive interval training and competition training /

Goal: improvement of maximum speed and power.

Attention! Training in this area can lead to overloading of the cardiovascular system and damage to health.

Training heart rate = 90 to 100% of the maximum heart rate

Sample calculation

Male, 30 years old and weighs 80 kg. I am a beginner and would like to lose some weight and increase my endurance.

01: Maximum pulse - calculation

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times 30) - (0.11 \times 80)$

Maximum pulse = approx. 190 beats/min

02: Training heart rate calculation

Due to my goals and training level, the fat metabolism zone suits me best.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Training heart rate = 190×0.6 [60%]

Training heart rate = approx. 114 beats/min

After you have set your training heart rate for your training condition or Once you have identified goals, you can start training. Most of our endurance training equipment have heart rate sensors or are heart rate belt compatible. So you can check your heart rate on the monitor during the workouts. If the pulse rate is not shown on the computer display or you want to be on the safe side and want to check your pulse rate, which could be incorrectly displayed due to possible application errors or similar, you can use the following tools:

- Pulse measurement in the conventional way (sensing the pulse beat, e.g. on the wrist and counting the beats within a minute).
- Heart rate measurement with suitable and calibrated heart rate measuring devices (available from medical supply stores).
- Heart rate measurement with other products such as heart rate monitors, smartphones....

FREQUENCY

Most experts recommend the combination of a health-conscious diet, which must be adjusted according to the training goal, and physical exercise three to five times a week. A normal adult needs twice a week exercise to maintain its current condition. To improve his condition and change his body weight, he needs at least three training sessions per week. Ideal of course is a frequency of five training sessions per week.

TRAINING PLAN

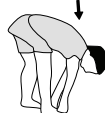
Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After that you start with actual training „training phase“. The training load should be adapted according to the training heart rate. In order to support the circulation after the training phase and to preventaching 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.

Example - stretching exercises for the warm-up and cool-down phases

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.

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.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type - Order.Nr.: **Active - 2561**
 Date of technical data: **12.11.2025**
 Dimensions approx: [cm]: L 95 x B 55 x H 131 cm
 Space requirements [m²]: 2,5 m²
 Weight approx. [kg]: 22 kg
 Load max. (User weight) [kg]: 110 kg

FEATURES

- Magnetic brake system
- Approx. 5 kg flywheel mass
- 14 -stepped resistance control
- Saddle horizontally- and vertically-adjustable
- Hand pulse measurement
- Floor level compensation and transport rollers
- Bottle holder
- Computer with LCD display shows: Time, Speed, Distance, ODO, approx. calories and pulse frequency.
- Integrated holder for smartphones and tablets

NOTE

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

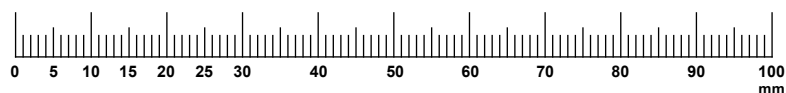
Top-Sports Gilles GmbH

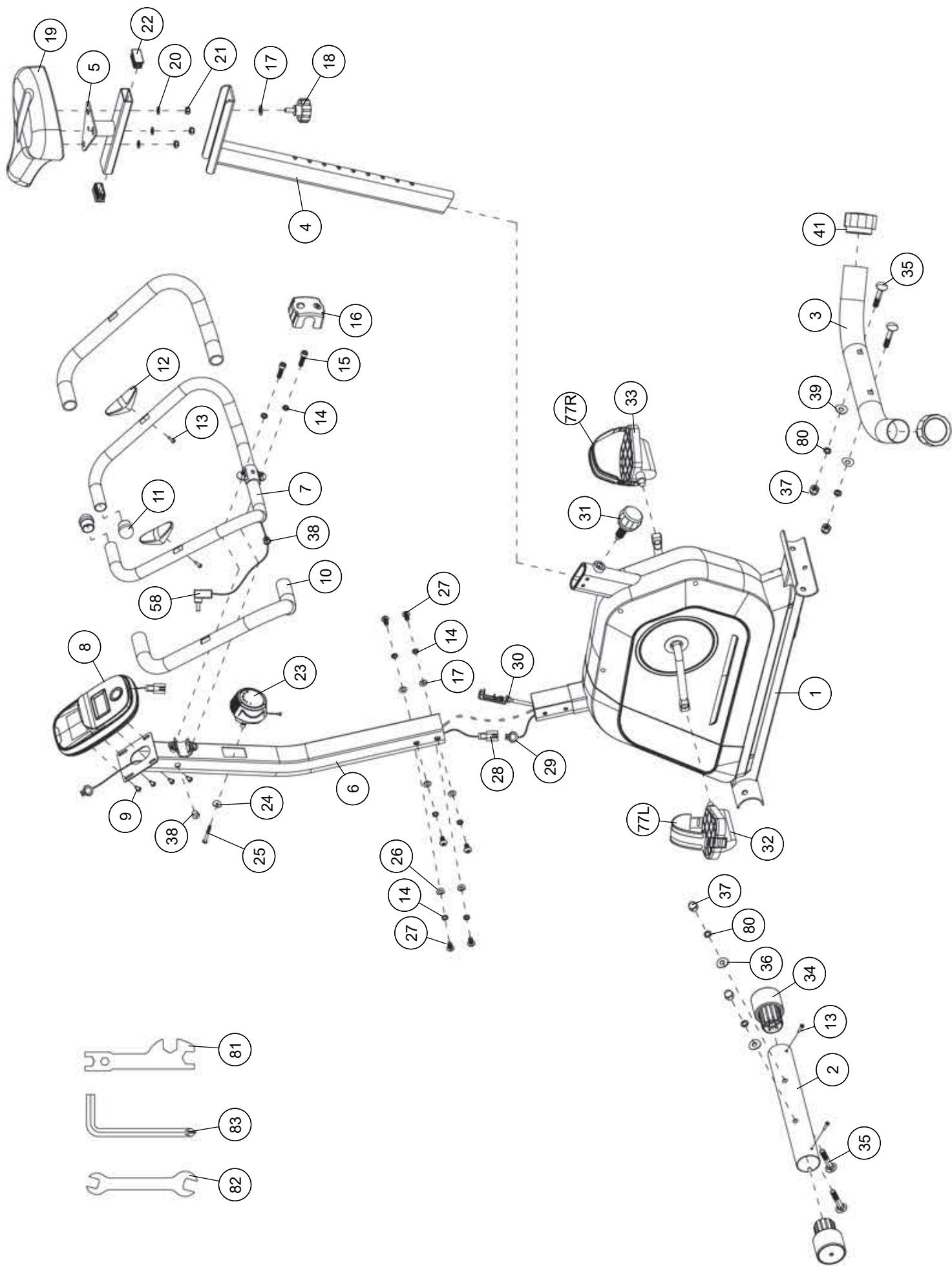
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

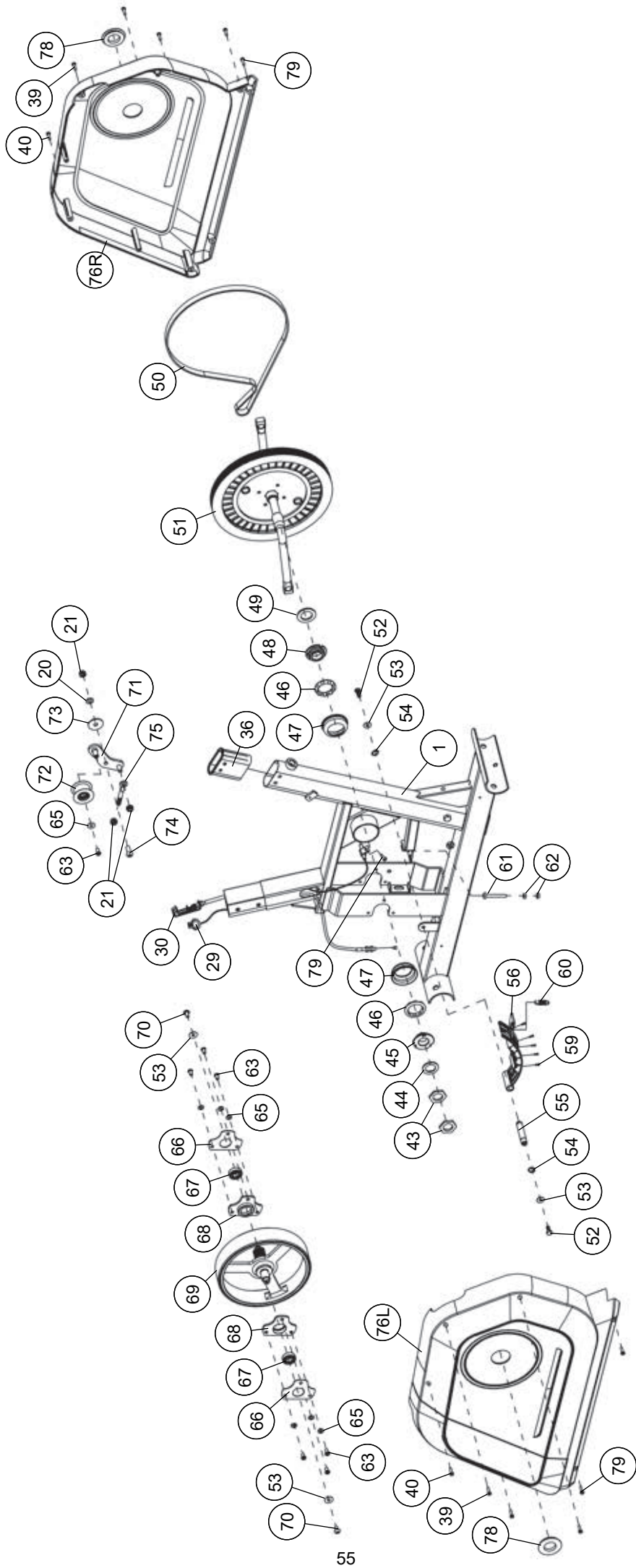
This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H/C.

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number
1	Main frame		1	2+3	33-2561-01-SW
2	Front stabilizer		1	1	33-2561-02-SW
3	Rear stabilizer		1	1	33-2561-03-SW
4	Seat support		1	1	33-2561-04-SW
5	Seat slide		1	4	33-2561-05-SW
6	Handlebar tube		1	1	33-2561-06-SW
7	Handlebar		1	6	33-2561-07-SW
8	Computer		1	6	36-2561-03-BT
9	Crosshead screw	M5x10	4	8	39-9903-SW
10	Handlebar foam		2	7	36-2561-05-BT
11	End cap	25	2	7	36-1206-13-BT
12	Pulse sensor		2	7	36-1820-28-BT
13	Crosshead screw	4.2x18	4	12+34	36-9211-38-BT
14	Spring washer	for 8	8	15+27	39-9864-SW
15	Inner hex screw	M8x30	2	7	39-9906
16	Handlebar cover		1	7	36-9110-13-BT
17	Washer	8//16	5	18+27	39-9962-SW
18	Handgrip screw	M8x20	1	5	36-9903-21-BT
19	Saddle		1	5	36-2561-06-BT
20	Washer	8//16	4	19+74	39-9962-CR
21	Nylon nut	M8	6	19,71+74	39-9918-CR
22	Square cap		2	5	36-9103-24-BT
23	Tension control knob		1	6+30	36-2561-07-BT
24	Arc washer	5//14	1	25	39-10111-VC
25	Crosshead screw	M5x50	1	6+23	39-10406
26	Arc Washer	8//20	2	27	39-9966-SW
27	Allen bolt	M8x20	6	2	39-10247
28	Connection cable		1	8+29	36-9211-07-BT
29	Sensor cable		1	1+29	36-9211-12-BT
30	Tension cable		1	23+56	36-2561-08-BT
31	Quick release	M16	1	1	36-2561-09-BT
32	Pedal left	½" L	1	51	36-9110-04-BT
33	Pedal right	½" R	1	51	36-9110-05-BT
34	End cap with transport roller		2	2	36-2561-10-BT
35	Carriage bolt	M10x60	4	2+3	39-10026-SW
36	Arc washer	10//25	4	35	39-10233-SW
37	Cap nut	M10	4	35	39-10021-SW
38	Cable safe		1	7	36-9821-13-BT
39	Crosshead screw	4.2x12	2	76	36-9825339-BT
40	Crosshead screw	4.2x25	6	76	39-9825338-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number
41	Eccentric cap		2	3	36-1321-07-BT
42	Seat post bushing		1	1	36-2561-11-BT
43	Nut	M22	2	51	36-9713-05-BT
44	Washer	22//35	1	51	36-9713-04-BT
45	Bearing cover 1	M22	1	51	36-9713-03-BT
46	Ball bearing	30//45	2	51	36-9713-02-BT
47	Bearing seat		2	51	36-9713-01-BT
48	Bearing cover 2	M23	1	51	36-9713-06-BT
49	Washer	23//38	1	51	36-9713-07-BT
50	Belt		1	51+69	36-2541-12-BT
51	Belt wheel with crank		1	1	33-2561-08-SI
52	Bolt	M6x15	2	55	39-10120-SW
53	Washer	6//16	4	52+70	39-10013-VC
54	Safety clip	C12	2	55	36-9514-26-BT
55	Magnetic bracket axle		1	56	36-2561-13-BT
56	Magnetic bracket with magnets		1	55	33-2561-09-SW
57	Magnet		1	51	36-1122-23-BT
58	Pulse cable		1	8+12	36-2561-14-BT
59	Crosshead screw	3x10	5	56	39-9909-SW
60	Spring		1	71+75	36-2561-15-BT
61	Bolt	M6x45	1	56	39-10410-CR
62	Nut	M6	2	61	39-9861
63	Bolt	M6x12	6	66+71	39-10120-VC
64	Bolt	M6x10	1	66	39-10120
65	Washer	6//12	7	63	39-10013-VC
66	Bearing seat holder		2	67+68	36-2561-16-BT
67	Bearing	6001	2	68	36-9516-27-BT
68	Bearing seat		2	1	36-2561-17-BT
69	Flywheel mass		1	1	33-2561-10-SW
70	Allen bolt	M6x12	2	69	39-9958
71	Idle wheel bracket		1	1	33-2561-11-SW
72	Idler wheel		1	71	36-2561-18-BT
73	PVC pad		1	71	36-2561-19-BT
74	Bolt	M8x20	1	1+71	39-10095-SW
75	Eye bolt	M8x75	1	1+71	36-2561-20-BT
76L	Chain cover left		1	1+76R	36-2561-01-BT
76R	Chain cover right		1	1+76L	36-2561-02-BT
77L	Pedal strap left		1	32	36-9308-12-BT
77R	Pedal strap right		1	33	36-9308-10-BT
78	Crank cover		2	76	36-2561-04-BT
79	Crosshead screw	4.2x20	5	76+29	39-10253-VC
80	Spring washer	for M10	4	35	39-9995
81	Multi key		1		36-2466-16-BT
82	Open end wrench		1		36-9107-28-BT
83	Allen key	6	1		36-9107-27-BT
84	Assembly and exercise instruction		1		36-2561-20-BT







Service / Hersteller

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

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

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

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

info@christopeit-sport.com



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