

CT5

CROSSTRAINER



VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle testet og repræsenterer derfor de 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 leveringssedlen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.

Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder fast, inden maskinen tages i brug for første gang, og med jævne mellemrum for at sikre, at træneren er i sikker 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 helbredsskader eller dødsfald. Kontakt en læge, før du starter 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 det 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 60 minutter/dagligt.

Brug træningstøj og sko, der er egnet til fitnessstræning med maskinen. Dit tøj skal være af en sådan art, at det ikke kan sætte sig fast under træning på grund af sin form (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, brystsmerte eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.

Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. Dette apparat kan bruges af børn fra 8 år og opefter samt personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller har fået instruktioner i sikker brug af apparatet og forstår de involverede farer. Børn må ikke lege med apparatet. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn. 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.

Når dette produkt er brugt op, må det ikke bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald, men 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. Ved genbrug, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg venligst den lokale myndighed om det ansvarlige bortskaffelsessted.

For at beskytte miljøet må emballage, brugte batterier eller dele af maskinen ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Smid disse i de dertil egnede 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 15 trin. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 1 reducerer bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 15 øger bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen.

Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 110 kg. Denne maskine er testet i overensstemmelse med EN ISO20957-1 / 2025 og EN ISO 20957-9:2019 „H/C“. Denne vares computer overholder de grundlæggende krav i EMV-direktivet 2014/30/EU.

Samle- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller overdragelse 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 der på bunden af samletrinet. Bemærk venligst, at en række dele er forbundet direkte til hovedrammen, når den er forsamlet. Derudover er der flere andre individuelle dele, der er fastgjort til separate enheder. Dette gør monteringen nemmere og hurtigere for dig. Samlingstid: 35-45 min.

TRIN 1

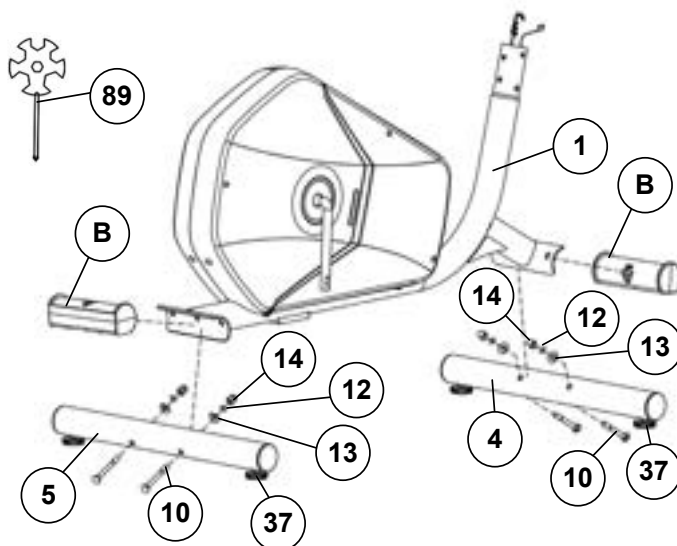
Fastgør stabilisatoren (4+5) på hovedrammen (1).

Komponenterne (B) fungerer som transportlåse og er ikke længere nødvendige efter montering.

Monter den forreste fod (4) med den formonterede transportlås.

ruller til hovedrammen (1). Brug for at gøre dette to M8x65 skruer (10), buede skiver 8//19 (13), fjederskiver (12) og M8 hættetrækker (14).

3. Monter den bagerste fod (5) på hovedrammen (1). Brug for at gøre dette to M8x65 skruer (10), buede skiver 8//19 (13), fjederskiver (12) og M8 hættetrækker (14). Når hele hjulsamlingen er færdig, kan du kompensere for mindre ujævnheder i overfladen ved at dreje de to skruer (37). Dette justerer enheden, så utilsigtet bevægelse af enheden under træning forhindres.



TRIN 2

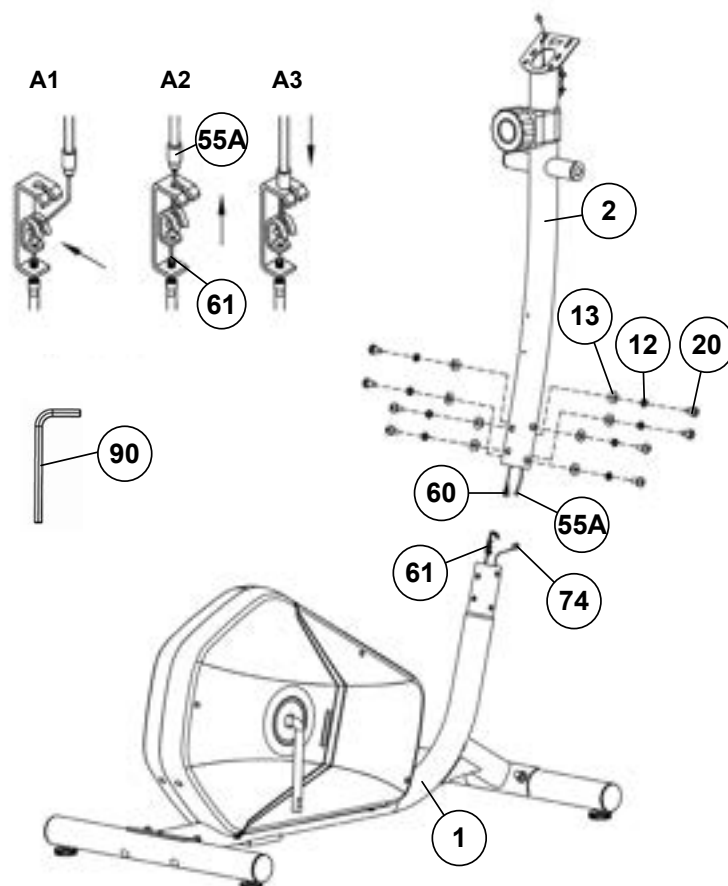
Fastgør støtten (2) på hovedrammen (1).

1. Placer den nederste ende af støtten (2) mod holderen på hovedrammen (1). Sæt enderne af de to computerkabler (60) og (74), der stikker ud fra (1) og støtten (2), sammen. (Bemærk: Computerkabelsættet (60), der stikker ud fra støtten (2), må ikke glide ind i røret, da det er nødvendigt til senere installationstrin.)

Tilslut spændingskablet til modstandskontrollen (55A) til beslaget på den nederste sektion af spændingskablet (61) (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 (55A) i den lille krog på det nederste spændingskablet (61) (figur A1). Træk i det, indtil den lille krog kommer i den øverste position (figur A2), og sæt derefter kablet i beslaget (figur A3). Sørg for, at kabelforbindelsen ikke sidder fast, når du samler rørene.

Sæt en fjederskive M8 (12) og en skive 8//19 i.

(13) på hver skrue M8x15 (20). Skub skrue M8x15 (20) gennem hullerne i støtten (2), skru dem ind i gevindhullerne i hovedrammen (1), men spænd dem ikke hårdt. (Dette skrueforbindelsespunkt vil i det mindste være fastspændt i trin 4)



TRIN 6

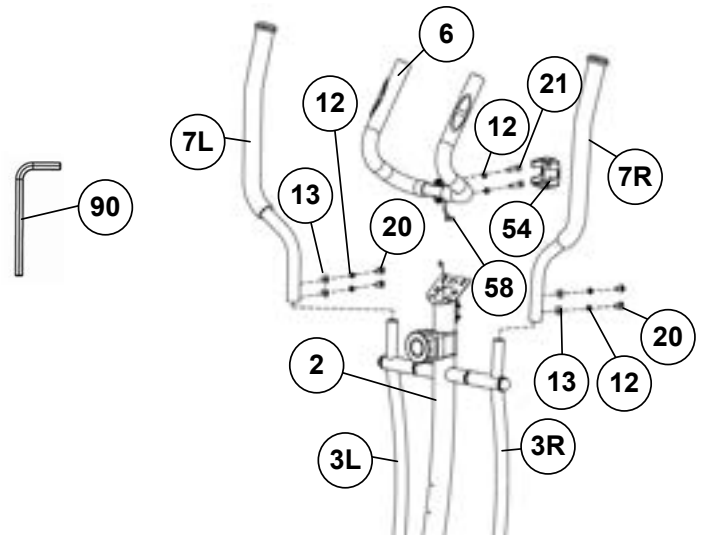
Fastgør pulsgrebet (6) og håndgrebene (7).

Sæt håndgrebsstængerne (7L+7R) på forbindelsesrørene (3L+3R), og juster hullerne i rørene, så de flugter. (Bemærk: Håndgrebsstængerne skal justeres efter montering, så de øverste ender hælder udad (væk fra støtten (2)).

Skub boltten M8x15 (20) gennem hullerne, og spænd Håndgrebsstængerne (7) ved forbindelsesrørene (3) med skiver 8/19 (13) og fjederskiver M8 (12) fast.

3. Før pulsgrebet (6) gennem den passende holder på støtten (2), og juster holderen, så hullerne og grebene flugter. Sæt en skive 8/16 (12) på hver skrue M8x30 (21), og spænd pulsgrebet (6) fast ved støtten (2).

4. Før pulskablet (58) gennem hullerne ved støtten (2) i den øverste position, og fastgør grebdækslet (54) på pulsgrebet (6) ved forbindelsespunkt.



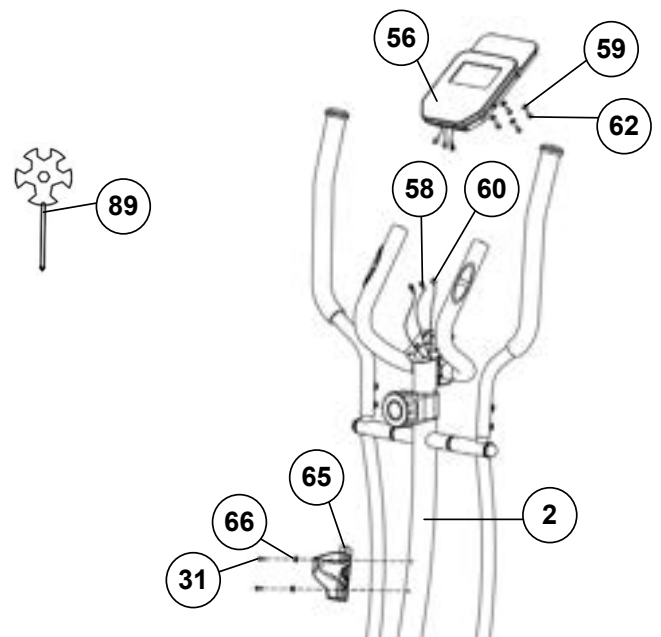
TRIN 7

Montér computeren (56) og flaskeholderen (65) på støtterøret (2).

1. Take the computer (56) 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 (56). (Batteries for the computer are not included in this item. Please buy them at your located market.)

2. Place the computer (56) to support (2) and put the plug of connection cable (60) into the socket from monitor (56) back-side and insert the plugs of pulse (58) too. Push the computer (9) til det øverste skærmbeslag på den forreste stolpe (2) og fastgør det med skruer M4x12 (62) og skive 4//10 (59). (Advarsel: Sørg for, at kabeltrådene ikke bliver klemt eller klemt under installationen. Skrue til computeren findes på bagsiden af computeren.)

3. Før flaskeholderen (65) til styrets støtterør (2), og juster den, så hullerne passer sammen. Skru skrue (31) med skiverne (66) ind i gevindhullerne i støtterøret (2), og spænd dem godt fast.



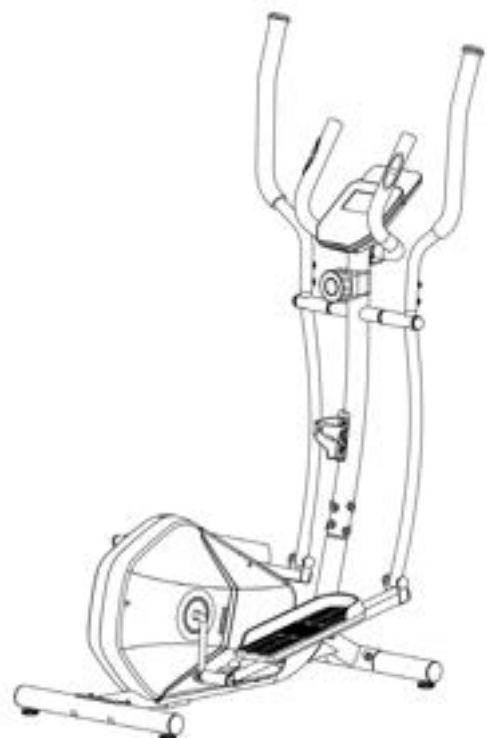
KONTROL

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 værktøjs sættet og instruktionerne et sikkert sted, da de kan være nødvendige i forbindelse med reparationer eller senere bestilling af reservedele.



BRUG AF ENHEDEN

Stig på:

Stå ved siden af genstanden, sæt den nærmeste fodstøtte i den dybeste position, og hold fast i det faste styr. Sæt din fod på fodstøtten, prøv at lægge hele din kropsvægt på din fod, og sæt samtidig din anden fod på den anden side af fodstøtten, og placer den der også på fodstøtten. Nu er du i position til at starte din træning.

Stig af:

Sænk pedalhastigheden, indtil den stopper. Hold hænderne fast i det faste styr, sæt den ene fod over styret og land på gulvet, og land derefter den anden.

Anvendelse:

Hold dine hænder i den ønskede position på det faste styr. Træd med din træningsgenstand ved at træde fødderne på fodstøtterne og balancer kropsvægten på venstre og højre side af fodstøtten. Hvis du også kan lide at træne overkroppen, kan du placere hænderne fra det faste styr på venstre og højre håndtag. Derefter kan du gradvist øge pedalhastigheden og justere bremsemodstanden for at øge træningsintensiteten. Hold altid dine hænder på det faste styr eller håndtag til venstre og højre.

Transport:

Der er to ruller på den forreste fod. For at flytte den kan du løfte den bagerste fod og køre den hen til det sted, hvor du vil placere eller opbevare den.

Bemærk:

Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere en kombination af cykling, skridt og gang uden at forårsage for stort pres på leddene, hvilket mindsker risikoen for stødskaader. Denne træningsmaskine tilbyder en konditionstræning uden stød, der kan variere fra let til høj intensitet baseret på brugerens foretrukne modstand. Den vil styrke dine muskler i over- og underkroppen, øge din kondition og samtidig opretholde din krops kondition.

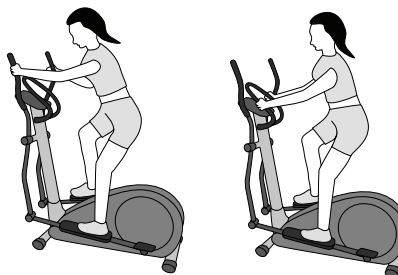
Obs! Dette produkt har ikke friløb. Det betyder, at bevægelige dele ikke kan stoppes med det samme.

Af og på stigning



Brug: Håndtag

Fast håndtag



Transport



COMPUTER



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 ført distance og den aktuelle puls. Alle værdier tælles fra nul og oppefter. 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 den ene funktion til den næste med intervaller på ca. 6 sekunder.

Computeren tændes ved kort at trykke 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. Hvis du genoptager træningen inden for denne tid, kan du fortsætte træningen fra disse værdier eller nulstille alle funktioner med [R]-knappen. Computeren slukker automatisk ca. 4 minutter efter træningens afslutning.

VISNINGER

[HASTIGHED] - Km/t-visning:

Den aktuelle hastighed vises i kilometer i timen. Det er ikke muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af [E]-tasten. De senest opnåede værdier med denne funktion gemmes ikke. (Visningens grænse: 999,9 km/t.)

[TID] - Tidvisning:

Den aktuelt ønskede tid vises i minutter og sekunder. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af [E]-tasten. Hvis en bestemt tid er angivet, vises den resterende tid. Når den angivne værdi er opnået, angives dette med et akustisk signal. De senest opnåede værdier med denne funktion gemmes. (Visningens grænse: 99 minutter.)

[AFSTAND] - Km-visning:

Den aktuelle status for den tilbagelagte afstand vises. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af [E]-tasten. Hvis en bestemt afstand er angivet, vises den resterende afstand. Når den angivne værdi er opnået, angives dette med et akustisk signal. De senest opnåede værdier med denne funktion gemmes. (Visningsgrænse: 999,9 km.)

[CAL] - Kalorievisning:

Den aktuelle status for de forbrugte kalorier vises. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af [E]-tasten. Hvis et bestemt forbrug er angivet, vises det resterende antal kalorier, der skal forbruges. Når den angivne værdi er opnået, angives dette med et akustisk signal. De senest opnåede værdier med denne funktion gemmes. (Visningsgrænse: 999,0 kalorier.)

[ODO] - Display

Distancen i kilometer for alle gennemførte træningspas vises.

[PULS] - Pulsvisning:

Den aktuelle puls vises i slag pr. minut. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af [E]-tasten.

De senest opnåede værdier med denne funktion gemmes ikke. (Grænse for begge visninger: 40 – 240 pulsslag pr. minut.)

Obs! Ved pulsmåling skal de to kontaktflader på pulsmålerens håndtag gribes samtidigt. Kontaktfladerne skal være placeret centralt i håndfladerne.

[SCAN] - Funktion:

Hvis denne funktion er valgt, vises de aktuelle værdier for alle funktioner successivt i en konstant rækkefølge ca. hvert 6. sekund.

[STOP] - Display:

Visning af stoptilstand. Forudindstillinger kan indstilles.

TASTER

[M] - Key (Funktion):

Ved at trykke kort på denne tast kan man skifte fra en funktion til en anden, dvs. de respektive funktioner kan vælges, og der kan foretages indtastninger med [E]-tasten. Den aktuelt valgte funktion vises i vinduet.

[E] - Key (Enter):

Ved at trykke én gang på denne tast er det muligt at angive værdier trin for trin i de respektive funktioner. For at gøre dette skal den ønskede funktion først vælges med [M]-tasten. Holdes tasten nede aktiveres hurtigere løb. Når træningen starter, tælles de angivne værdier ned til nul.

[R]-tast (Slet):

Når der trykkes kort på denne tast, nulstilles de værdier, der er valgt med [M]-tasten. Hvis der trykkes længere på knappen (ca. 3 sekunder), slettes alle senest opnåede værdier på alle displays, undtagen ODO.

UDSKIFTNING AF BATTERIER

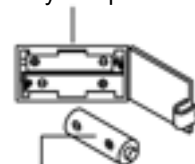
Åbn batteridækslet, og fjern derefter de brugte batterier. (Hvis batterierne lækker, skal du fjerne dem under øget belastning, så sørg for at batterisuren ikke kommer i kontakt med huden, og rengør batteridækslet grundigt.)

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 du lukke ned for funktionen. Fjern batterierne i 10 sekunder og sæt dem i igen.

Bortsmid de tomme batterier korrekt i overensstemmelse med bortskaffelsesforskrifterne, og giv dem ikke restaffald.

Battery compartment



AAA batteries

RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

Rengøring

Brug kun en let våd klud til rengøring. Forsigtig: Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da dette kan forårsage skader. Enheden er kun til privat brug i hjemmet og egnet 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. Vælg et tørt opbevaringssted, og påfør lidt sprayolie på det forreste og bageste fodrørsforbindelsespunkt og håndgrebets aksel. Også på gevindet på monteringskruerne til håndtag og sadelrør. Dæk cyklen til for at beskytte den mod misfarvning fra sollys og snavs fra støv.

Kontrol

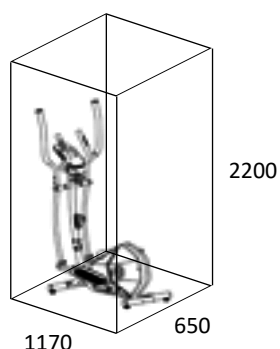
Vi anbefaler at kontrollere skrueforbindelserne for tæthed hver 50. time, som blev forberedt under samlingen. For hver 100. driftstime bør du påføre lidt sprayolie på det forreste og bageste fodrørsforbindelsespunkt og håndgrebets aksel.

FEJLSØGNING

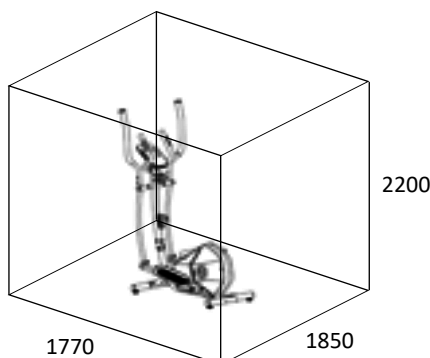
Hvis du ikke kan løse problemet med følgende oplysninger, bedes du kontakte det autoriserede servicecenter.

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.	Manglende sensorimpuls på grund af dårligt tilsluttet forbindelse.	Kontrollér stikforbindelserne på computeren og indersiden af styrstøtten.
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. Kontroller pulskablets forbindelser.
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.	Modstandsforbindelsen er ikke god.	Kontroller modstandsforbindelsen inde i styrstøtten som anvist i manualen.

KRAV TIL TRÆNINGSPLADS



Træningsareal i mm (for hjemmetræner og bruger)



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.



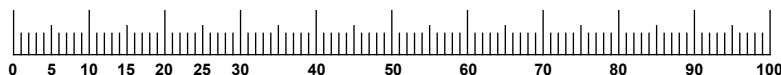
Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.

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 (engelsk)

Type: **CT5**
 Order-Nr.: **2543**
 Date of technical data: **10.10.2025**
 Dimensions approx: [cm]: L 117 x B 65 x H 154 cm
 Space requirements [m²]: 3,5
 Weight approx. [kg]: 27
 Load max. (User weight) [kg]: 110



FEATURES

- Magnetic brake system
- approx. 7 KG flywheel
- 15-manually adjustable load steps
- Hand Pulse measurement
- moveable hand grips for exercising forward and backwards
- separate fixed handgrips
- Wheels for easier transportation
- Floor level adjustment
- Big LCD Computer showing speed, time, distance, approx calories, pulse frequency, ODO and Scan
- Holder for smartphone / tablet
- Input of limits for time, distance, approx calories and upper puls limit.
- Announcement of higher limits

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.

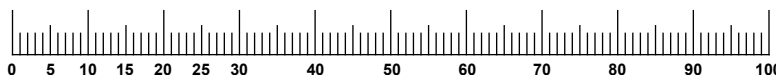
Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Main frame		1		33-2543-01-SW
2	Handlebar post		1	1	33-2543-02-SW
3L	Connection tube left		2	7L+9L	33-2543-03-SW
3R	Connection tube right		1	7R+9R	33-2543-04-SW
4	Front stabilizer		1	1	33-2543-05-SW
5	Rear stabilizer		1	1	33-2543-06-SW
6	Armrest		1	2	33-2543-07-SW
7L	Hand grip left		1	3L	33-2543-08-SW
7R	Hand grip right		1	3R	33-2543-09-SW
8	Foot tube holder		2	9L+9R	33-2543-10-SW
9L	Foot tube left		1	3L+8	33-2543-11-SW
9R	Foot tube right		1	3R+8	33-2543-12-SW
10	Carriage bolt	M8x65	4	4+5	39-10001-SW
11	Steel bushing		4	3	36-1321-18-BT
12	Spring washer	for M8	18	20,21+10	39-9864-SW
13	Arc washer	8//19	16	10+20	39-9966-SW
14	Cap nut	M8	4	10	39-9900-SW
15	Hex bolt	M8x15	2	34	39-10247
16	Hex bolt	M8x55	2	3+9	39-10056-SW
17	Hex bolt	M10x45	4	47	39-10131-SW
18	Hex bolt	M10x50	2	8	39-10400-SW
19	Hex bolt	M6x45	2	38	39-10410-CR
20	Allen screw	M8x15	12	2+7	39-9823-SW
21	Hex bolt	M8x30	2	6	39-9906
22	Nylon nut	M6	2	19	39-9861
23	Nylon nut	M8	2	16	39-9918-SW
24	Nylon nut	M10	6	17+18	39-10021-SW
25	Washer	10//20	7	17,18+69	39-9989-SW
26	Washer	8//16	2	16	39-9962-SW
27	Washer	8//32	2	15	39-10166
28L	Axle screw left	½"L	1	8+35	36-1320-07-BT
28R	Axle screw right	½"R	1	8+35	36-1320-08-BT
29	Spring washer	for ½"	2	28	36-9111-18-BT
30L	Nylon nut left	½"L	1	28L	36-9111-19-BT
30R	Nylon nut right	½"R	1	28R	36-9111-20-BT
31	Cross tapping Screw	4.2x18	14	57,65+85	36-9111-38-BT
32	Wave washer	20//28	2	34	36-9217-31-BT

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
33	Wave washer	17//22	2	28	39-9918-22-BT
34	Hand grip axle		1	2+3	33-1321-12-SI
35	Crank with belt pulley		1	1	33-2543-13-SW
36	Steel bushing	14x10x10	4	9	36-1122-12-BT
37	Adjustable foot		4	4+5	36-2543-07-BT
38	Transportation wheel		2	4	36-9825212-BT
39	Grip end cap		2	7	36-9111-25-BT
40	Round cap	25	2	6	36-9211-21-BT
41	Cable plug		1	6	36-9821-13-BT
42	Square end cap		4	9	36-9214-09-BT
43	Round cap	50	4	4+5	36-2543-09-BT
44	Axle screw bushing	16x20x24	4	8	36-9111-12-BT
45	Hand grip axle bushing		6	2+3	36-1122-16-BT
46	Round cap	28	2	3	36-1122-09-BT
47L	Pedal left		1	9L	36-2543-05-BT
47R	Pedal right		1	9R	36-2543-06-BT
48	Screw cap	M8-14	4	15+16	36-9214-33-BT
49	Nut cap	M8-13	2	23	39-10409
50	Nut cap	½"-19	2	30	39-10402
51	Screw cap	M10-17	4	24	36-9214-34-BT
52	Hand grip foam		2	7	36-9111-22-BT
53	Pulse grip foam		2	6	36-1321-10-BT
54	Handlebar cover		1	6	36-9110-13-BT
55a	Tension controller		1	2	36-2543-08-BT
55b	Half round cover		1	2	36-1321-12-BT
56	Computer		1	2	36-2543-03-BT
57	Hand pulse sensor		2	6+58	36-9821324-BT
58	Pulse cable		2	56+57	36-2543-12-BT
59	Washer	4//10	4	67	39-10097
60	Connection cable		1	56+74	36-1122-08-BT
61	Tension cable		1	55a+69	36-2543-11-BT
62	Cross pan screw	M4x12	4	56	39-10188
63	Arc washer	5//14	1	64	39-10111-VC
64	Cross pan screw	M5x45	1	55a	39-10406
65	Bottle rack		1	2	36-2403-07-BT
66	Washer	5//10	2	31	39-10111-SW
67	Cross head screw	4x12	4	86	36-9825339-BT
68	Crank cover		2	85	36-2543-10-BT
69	Flywheel		1	1	33-1321-17-SI
70	Bolt	M6x50	2	1+69	39-10000
71	U-shaped washer		2	70	36-9713-56-BT
72	Nut	M6	2	70	39-9861-VZ
73	Cross tapping screw	3x12	2	74	39-9909-SW
74	Sensor		1	1+60	36-1122-06-BT
75	Magnet		1	35	36-1122-23-BT
76	Axle nut		3	69	39-9820-SW
77	Flat belt		1	35+69	36-2543-13-BT
78	Washer	23//38	1	35	36-9713-07-BT
79	Bearing holder		2	1	36-9713-01-BT
80	Ball bearing	30/45	2	79	36-9713-02-BT
81	Bearing cover	M22	1	35	36-9713-03-BT
82	Nut	M22	2	35	36-9713-05-BT
83	Washer	22//35	1	35	36-9713-04-BT
84	Bearing cover	M23	1	35	36-9713-06-BT
85L	Chain cover left		1	1+85R	36-2543-01-BT
85R	Chain cover right		1	1+85L	36-2543-02-BT
86	Decor insert		2	85	36-2543-04-BT
87	Open end wrench	13/14	1		36-1321-16-BT
88	Open end wrench	17/19	1		36-2466-16-BT
89	Multi wrench		1		36-9107-28-BT
90	Allen wrench	6	1		36-9107-27-BT
91	Allen wrench	8	1		36-2543-14-BT
92	Assembly and exercise instruction		1		36-2543-15-BT

SEZNAM DÍLŮ - SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Typ: **CT5**
 Objednávací číslo: **2543**
 Vydání: **10.10.2025**

Přibližné rozměry: [cm]: L 117 x B 65 x H 154 cm
 Požadavky na prostor [m²]: 3,5
 Hmotnost přibližně [kg]: 27
 Maximální zatížení (hmotnost uživatele) [kg]: 110



FUNKCE

- Systém s magnetickou brzdou a setrvační hmotností cca 7kg
- 15 stupňové ruční nastavení
- Ruční měření pulsu
- Pohyblivá madla pro pohyb vpřed a vzad
- Speciální držadlo
- nastavení úrovně na úrovni země
- přepravní kolečka
- Velký LCD display s digitálním ukazatelem: čas, rychlost, vzdálenost, přibl. spotřeba kalorií, srdeční frekvence, ODO a scan.
- Držák pro tablet a smartphone
- Zadání mezních hodnot jako čas, vzdálenost a přibližná spotřeba kalorií.
- Změna mezních hodnot se zobrazuje

POZNÁMKA

Kontaktujte nás, pokud jsou některé součásti vadné nebo chybí, nebo pokud budete v budoucnu potřebovat náhradní díly nebo výměnu.

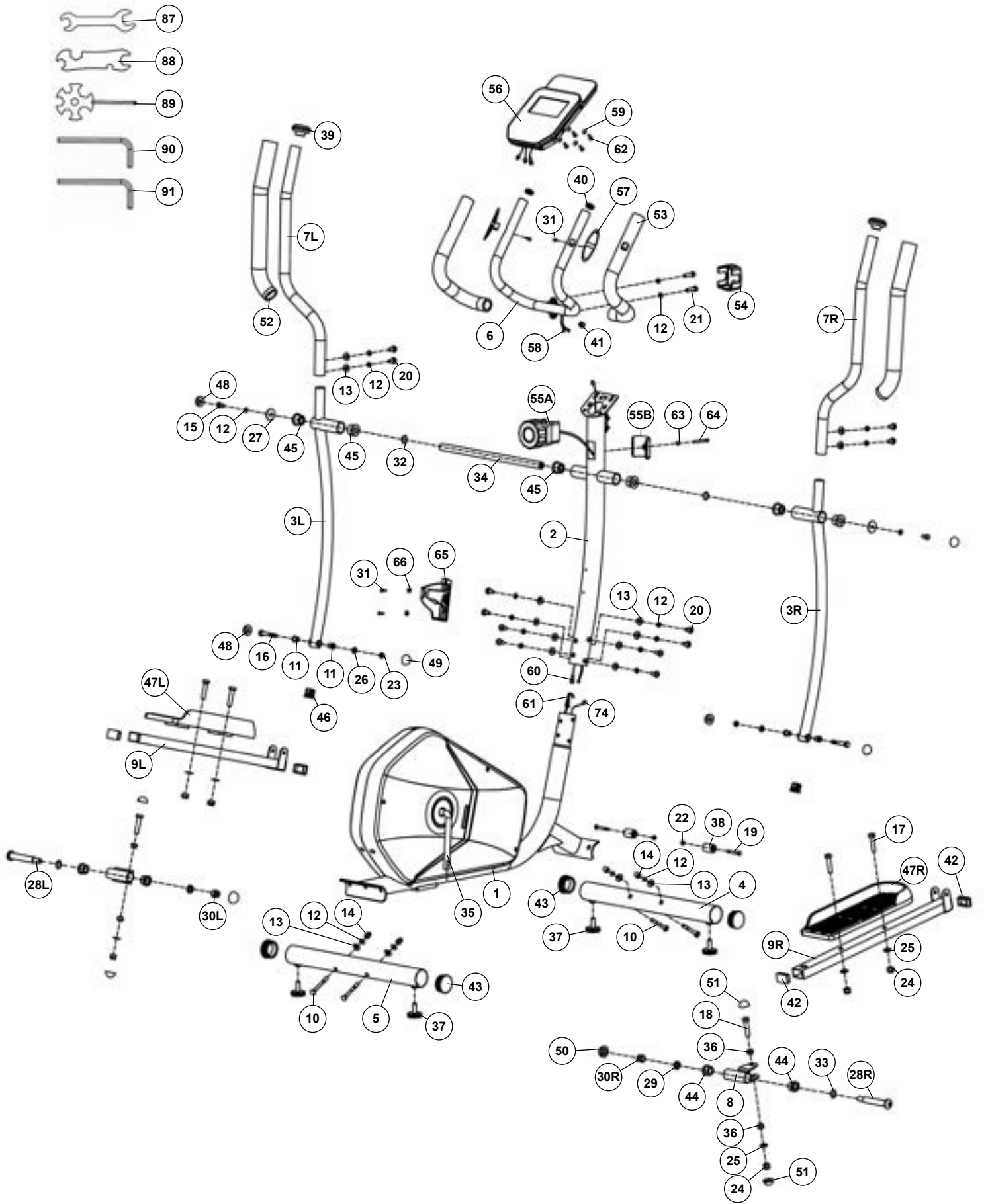
Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

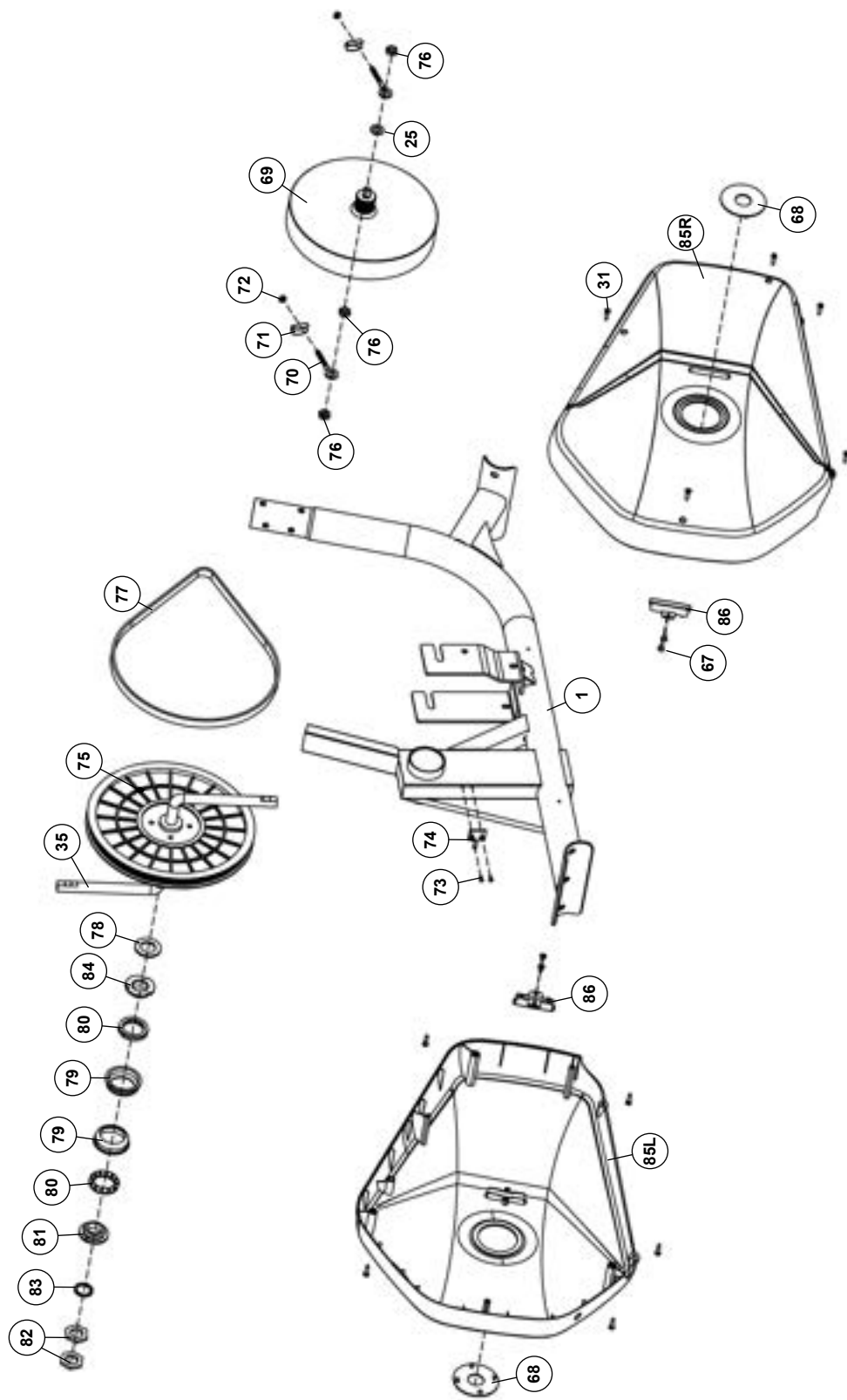
Tento produkt je určen pouze pro soukromé domácí sportovní aktivity a není povoleno jej používat v komerční nebo profesionální oblasti. Třída použití Home Sport H/C.

Ilustrační č.	Označení	Rozměr mm	Množství	Přiloženo k ilustraci č.	ET-číslo
1	Základní rám		1		33-2543-01-SW
2	Podpůrná trubka		1	1	33-2543-02-SW
3L	Spojovací potrubí vlevo		2	7L+9L	33-2543-03-SW
3R	Spojovací potrubí vpravo		1	7R+9R	33-2543-04-SW
4	Přední stupačka		1	1	33-2543-05-SW
5	Zadní stupačka		1	1	33-2543-06-SW
6	Rukojeť Pulse		1	2	33-2543-07-SW
7L	Levá rukojeť		1	3L	33-2543-08-SW
7R	Pravá rukojeť		1	3R	33-2543-09-SW
8	Uchycení nožní páky		2	9L+9R	33-2543-10-SW
9L	Levá nožní páka		1	3L+8	33-2543-11-SW
9R	Pravá nožní páka		1	3R+8	33-2543-12-SW
10	Vratový šroub	M8x65	4	4+5	39-10001-SW
11	Ocelová ložiska		4	3	36-1321-18-BT
12	Pruzinová podložka	pro M8	18	20,21+10	39-9864-SW
13	Podložka ohnutá	8//19	16	10+20	39-9966-SW
14	Uzavřená matice	M8	4	10	39-9900-SW
15	Šestihranný šroub	M8x15	2	34	39-10247
16	Šestihranný šroub	M8x55	2	3+9	39-10056-SW
17	Šestihranný šroub	M10x45	4	47	39-10131-SW
18	Šestihranný šroub	M10x50	2	8	39-10400-SW
19	Šestihranný šroub	M6x45	2	38	39-10410-CR
20	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x15	12	2+7	39-9823-SW
21	Šestihranný šroub	M8x30	2	6	39-9906
22	Nylonová matice	M6	2	19	39-9861
23	Nylonová matice	M8	2	16	39-9918-SW
24	Nylonová matice	M10	6	17+18	39-10021-SW
25	Podložka	10//20	7	17,18+69	39-9989-SW
26	Podložka	8//16	2	16	39-9962-SW
27	Podložka	8//32	2	15	39-10166
28L	Šroub vlevo	½"L	1	8+35	36-1320-07-BT
28R	Šroub vpravo	½"R	1	8+35	36-1320-08-BT
29	Pruzinová podložka	pro ½"	2	28	36-9111-18-BT
30L	Nylonová matice vlevo	½"L	1	28L	36-9111-19-BT
30R	Nylonová matice vpravo	½"R	1	28R	36-9111-20-BT
31	Phillips šroub	4.2x18	14	57,65+85	36-9111-38-BT
32	Vlnitá podložka	20//28	2	34	36-9217-31-BT

Ilustrační č.	Označení	Rozměr mm	Množství	Přiloženo k ilustraci č.	ET-číslo
33	Vlnitá podložka	17//22	2	28	39-9918-22-BT
34	Osa rukojeti		1	2+3	33-1321-12-SI
35	Pedálová klika s kladkou		1	1	33-2543-13-SW
36	Ocelová ložiska	14x10x10	4	9	36-1122-12-BT
37	Výškově nastavitelná základna		4	4+5	36-2543-07-BT
38	Transportní válec		2	4	36-9825212-BT
39	Zátky s úchyty		2	7	36-9111-25-BT
40	Kulaté zátky	25	2	6	36-9211-21-BT
41	Chrániče kabelů		1	6	36-9821-13-BT
42	Čtvercové zátky		4	9	36-9214-09-BT
43	Koncové zátky	50	4	4+5	36-2543-09-BT
44	Plastová ložiska	16x20x24	4	8	36-9111-12-BT
45	Plastová ložiska		6	2+3	36-1122-16-BT
46	Koncové zátky	28	2	3	36-1122-09-BT
47L	Ľavý pedál		1	9L	36-2543-05-BT
47R	Pravý pedál		1	9R	36-2543-06-BT
48	Klobouk matka	M8-14	4	15+16	36-9214-33-BT
49	Klobouk matka	M8-13	2	23	39-10409
50	Klobouk matka	½"-19	2	30	39-10402
51	Klobouk matka	M10-17	4	24	36-9214-34-BT
52	Kryt řídítek		2	7	36-9111-22-BT
53	Kryt rukojeti		2	6	36-1321-10-BT
54	Kryt rukojeti		1	6	36-9110-13-BT
55a	Nastavení odporu		1	2	36-2543-08-BT
55b	Kryt		1	2	36-1321-12-BT
56	Počítač		1	2	36-2543-03-BT
57	Snímač pulsu		2	6+58	36-9821324-BT
58	Kábel na meranie pulzu		2	56+57	36-2543-12-BT
59	Podložka	4//10	4	67	39-10097
60	Kábel k počítaču na opornú rúrku		1	56+74	36-1122-08-BT
61	Tahání lana		1	55a+69	36-2543-11-BT
62	Phillips šroub	M4x12	4	56	39-10188
63	Podložka ohnutá	5//14	1	64	39-10111-VC
64	Phillips šroub	M5x45	1	55a	39-10406
65	Držák na lahve		1	2	36-2403-07-BT
66	Podložka	5//10	2	31	39-10111-SW
67	Phillips šroub	4x12	4	86	36-9825339-BT
68	Kryt klikové hřídele		2	85	36-2543-10-BT
69	Setrvačnick		1	1	33-1321-17-SI
70	Šroub s okem	M6x50	2	1+69	39-10000
71	U-podložka		2	70	36-9713-56-BT
72	Matice	M6	2	70	39-9861-VZ
73	Phillips šroub	3x12	2	74	39-9909-SW
74	Senzor		1	1+60	36-1122-06-BT
75	Magnet		1	35	36-1122-23-BT
76	Osová matice		3	69	39-9820-SW
77	Plochy řemen		1	35+69	36-2543-13-BT
78	Podložka	23//38	1	35	36-9713-07-BT
79	Ložisková pánev		2	1	36-9713-01-BT
80	Kuličkové ložisko	30/45	2	79	36-9713-02-BT
81	Kryt ložiska 1	M22	1	35	36-9713-03-BT
82	Šestihranná matice	M22	2	35	36-9713-05-BT
83	Podložka	22//35	1	35	36-9713-04-BT
84	Kryt ložiska 2	M23	1	35	36-9713-06-BT
85L	Ľavý kryt		1	1+85R	36-2543-01-BT
85R	Pravý kryt		1	1+85L	36-2543-02-BT
86	Dekoratívny intarzie		2	85	36-2543-04-BT
87	Otevřený klíč	13/14	1		36-1321-16-BT
88	Otevřený klíč	17/19	1		36-2466-16-BT
89	Multifunkční nářadí		1		36-9107-28-BT
90	Imbusový klíč	6	1		36-9107-27-BT
91	Imbusový klíč	8	1		36-2543-14-BT
92	Pokyny k montáži a cvičení		1		36-2543-15-BT

NOTIZEN - NOTES - REMARQUES - NOTITIES - POZNÁMKY





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)