

ET3-SERIE

HEIMTRAINER

DK



ET 3.2 (2408)



ET 3.0 (2406)



ET 3.1 (2407)




Attention!
Before use
read operating
instructions!



VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

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

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i monteringsvejledningen og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, at leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Inden første brug og med jævne mellemrum (ca. hver 50. driftstime) kontrolleres stramheden af alle skruer, møtrikker og andre forbindelser og adgangsaksler og samlinger med lidt smøremiddel, så udstyrets sikre driftstilstand er sikret. Især justeringen af sadlen og styret har brug for jævn funktion og god stand.
3. 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.
4. Placer en passende base (f.eks. gummimåtte, træplade osv.) under maskinen, hvis maskinens område skal være særligt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
5. Før træningen påbegyndes, skal du fjerne alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun det medfølgende værktøj eller eget værktøj til at samle maskinen og til eventuelle nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter endt træning.
7. OBS! Systemer for hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbreds-skader eller til døden. Rådfør dig med en læge, før du påbegynder et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du kan udsætte dig selv for og kan give dig præcis information om den korrekte kropsholdning under træningen, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider. Denne genstand er ikke egnet til terapeutiske formål!
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt stand. Brug kun originale reservedele til eventuelle nødvendige reparationer. Opmærksomhed! Udskift snekkedelene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det repareres.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du være opmærksom på den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre dig, at den nyjusterede position er korrekt sikret.
10. Medmindre andet er beskrevet i vejledningen, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen. Træningstiden bør ikke overhale 45 min/dagligt.
11. Bær træningstøj og sko, der egner sig til konditionstræning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at det ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. længde). Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.
12. OBS! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, brystsmerte eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.
13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i overensstemmelse med deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som børn, handicappede og handicappede bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan give hjælp og råd. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn. Sørg for, at den person, der udfører træning, og andre personer aldrig flytter eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
15. Det skal sikres, at brugeren og andre personer aldrig går eller står med nogen kropsdele i området af stadig bevægelige dele.
16.  Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffes sammen med det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et samlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, på vejledningen eller på emballagen. Materialerne er genanvendelige i overensstemmelse med deres mærkning. Med genbrug, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.
17. For at beskytte miljøet må emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Læg disse i de relevante indsamlingsbeholdere eller bring dem til et passende indsamlingssted.
18. Denne maskine er en hastighedsafhængig maskine, dvs. effekten stiger med stigende hastighed, og omvendt.
19. Maskinen er udstyret med 32-trins modstandsjustering. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af indstillingsknappen for modstandsindstillingen mod trin 1 reducerer bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af indstillingsknappen for modstandsindstillingen mod trin 32 øger bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen.
20. Denne maskine er testet i overensstemmelse med EN ISO 20957-1:2014 og EN ISO 20957-5:2016 "H/C". Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 120 kg. Klassificeringen af H/C betyder, at denne motionscykel kun er designet til hjemmebrug og med god nøjagtighedsklasse. Denne genstands computer svarer til de grundlæggende krav i direktivet 2014/53/EU (RED).
21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

MONTERINGSVEJLEDNING

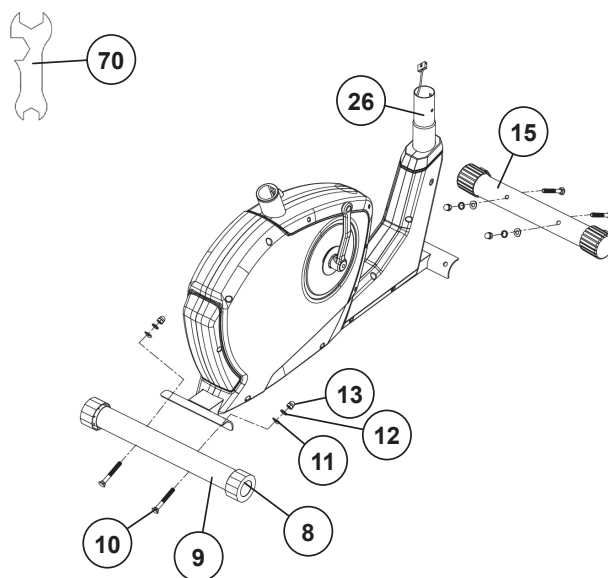
Fjern alle separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet og kontroller groft, at alle er der på bunden af montagetrinene. Bemærk venligst, at en række dele er forbundet direkte til hoveddrammen og formonteret. Det skruemateriale, der kræves til montering, er placeret på de komponenter, der skal samles. Dette vil gøre det nemmere og hurtigere for dig at samle udstyret. Samlingstid: 30 - 40 min.

TRIN 1

Monter forreste og bagerste fod (15+9) på hoveddrammen (26).

1. Placer to skruer (10), spændeskiver (11), fjederskiver (12) og møtrikker (13) tilgængeligt ved siden af den forreste og bageste del af hoveddrammen (26).
2. Indsæt fodstængerne (15+9) i holderen til hoveddrammen (26) og juster, så holdernes og fodstængernes hulmønstre (15+9) er på linje. Den bagerste fod (9) har formonterede excentriske hætter (8).
3. Skub en skrue (10) gennem hvert hul.
4. Monter skruendeerne af (10) med en og skive (11) en fjederskive (12) hver og fastgør med en møtrik (13).

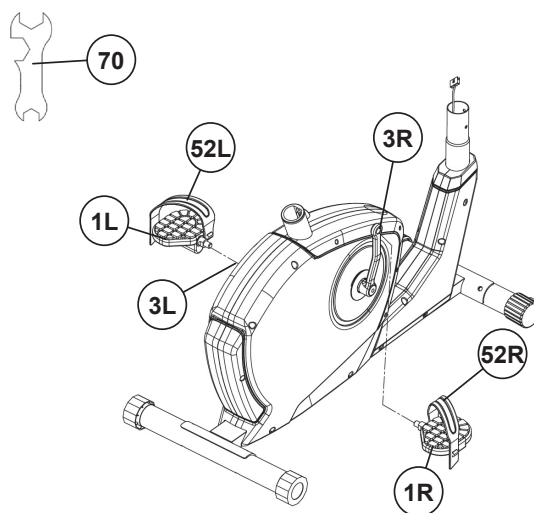
(Bemærk! Hvis maskinen er placeret til træning på et ujævnt gulv, kan dette kompenseres på et hvilket som helst sted ved at dreje de excentriske hætter (8)).



TRIN 2

Montering af højre og venstre pedal (1L+1R) ved pedalhåndsving (70+71).

1. Pedalerne og pedalstropperne er mærket "R" for højre og "L" for venstre.
2. Skru den højre pedal (1R) ind i det gevindskårne hul på højre side af pedalhåndsvinget (3R), og spænd det fast. (Bemærk: Højre og venstre er specificeret set siddende på maskinen under træning. Det skal også bemærkes, at den gevindskårne del af højre pedal skal skrues med uret ind i pedalhåndsvingets gevindhul.)
3. Skru den venstre pedal (1L) ind i det gevindskårne hul på venstre side af pedalhåndsvinget (3L) og spænd det fast. (Bemærk: Den gevindskårne del af den venstre pedal skal skrues mod uret ind i pedalens gevindhul. håndsving.)
4. Monter derefter pedalstropperne til venstre (52L) og højre (52R) til de tilsvarende pedaler (1L+1R). Det lille antal huller i pedalstropperne skal fastgøres på indersiden af pedalen.

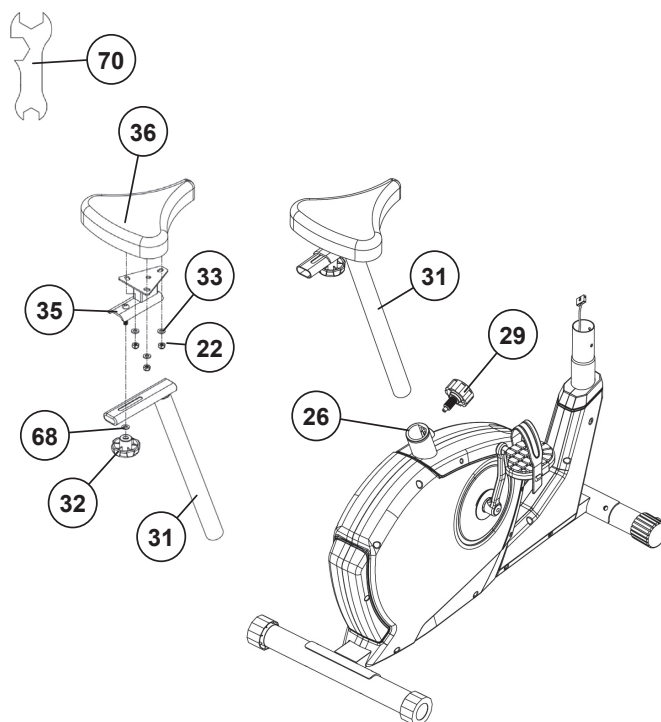


TRIN 3

Montering af sadel (36) og sadelstøtte (31).

1. Placer sadlen (36) med sædefladen nedad.
2. Placer holdepladen på saddelslæden (35) på den opadrettede bund af sadlen (36). De gevindskårne stykker på bunden af sadlen (36) skal stikke ud gennem de tilsvarende huller i holdepladen på saddelslæden (35).
3. Placer spændeskiver (33) på gevindstykkerne, skru møtrikker på (22) og spænd godt til.
4. Placer den bevægelige sædeskyder (35) i holderen til sadelstøtten (31), sæt den i den ønskede vandrette position og spænd den med skiven (68) og håndgrebsmøtrikken (32).
5. Indsæt sadelstøtten (31) i den medfølgende holder på hoveddrammen (26) og fastgør den i den ønskede position ved at skrue hurtigudløseren (29) ind. (Bemærk: For at skrue hurtigudløseren (29) ind, det gevindskårne hul i hoveddrammen

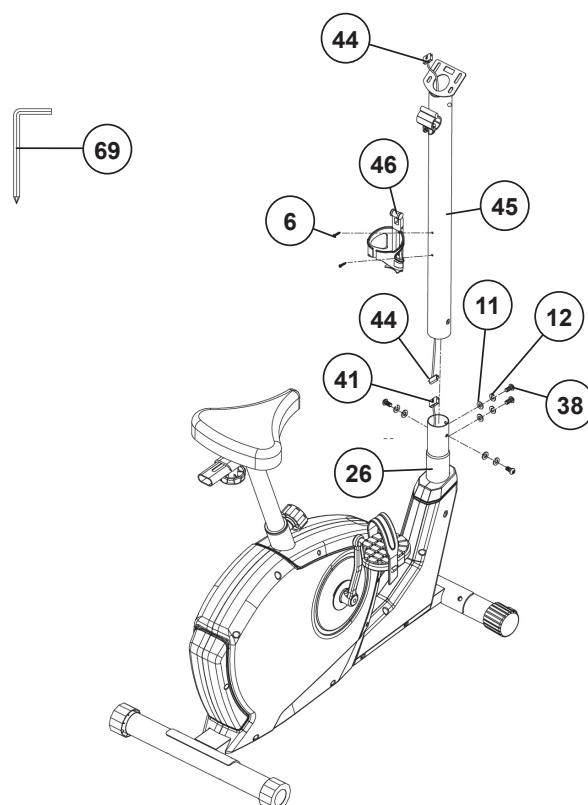
(26) og et af hullerne i sadelstøtten (31) skal være på linje. Sørg desuden for, at sadelstøtten (31) ikke trækkes ud af hoveddrammen ud over den markerede maksimale justeringsposition. Indstillingen af sadelstøtten kan justeres som ønsket senere.)



TRIN 4

Montering af styrstøtte (45) ved hoveddrammen (26).

1. Hold styrstøtten (45) med computerkablet (44) mod hoveddrammeholderen. Tilslut stikket til computerkablet (44), der kommer ud af bunden af styrstøtten (45) på computeren med det tilsvarende stik til motorkablet (41), der kommer ud af hoveddrammen (26). Bemærk: Computerkabelsættet (44), der rager ud fra støtten (45), må ikke glide ind i røret, da det er nødvendigt til senere installationstrin.)
2. Placer styrstøtten (45) i holderen sørget for det i hoveddrammen (26). Sørg for, at de udførte kabelforbindelser ikke bliver klemt. Når du sætter styrerøret på plads, skal du skubbe det langsomt ned i lokatoren i hoveddrammen. Skru styrstøtten (45) fast på bunddrammen (26) med skruerne (38), fjederskiverne (12) og spændeskiverne (11).
3. Før flaskeholderen (46) til støtterøret (45) og juster den, så skruehullerne passer. Skru skruerne (6) ind i gevindhullerne i støtterøret (45) og spænd dem godt.





TRIN 5

Fastgør styret (61) og computeren (54) ved styrstøtten (45).

1. Før styret (61) til det åbne styrbeslag på støtterøret (45), og luk derefter styrbeslaget over styret (61). Træk derefter de to pulskabler op gennem åbningerne på støtterøret. For at gøre dette skal du tage kabelbeskyttelsen (49) ud af støtterøret (45), indsætte impuls-kablet (51) og genindsætte kabelbeskyttelsen (49) med impuls-kabel (51).

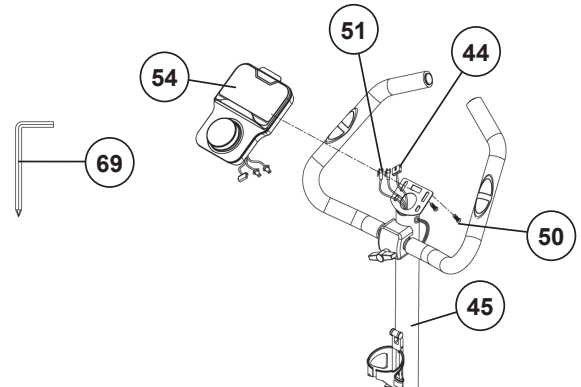
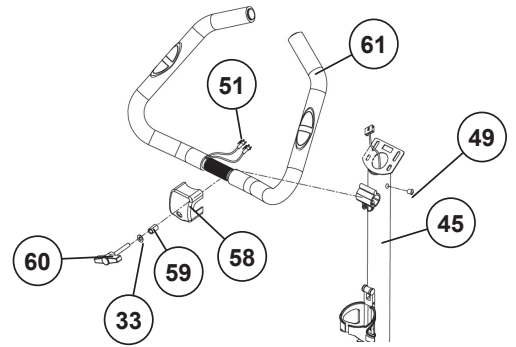
2. Fastgør styrdækslet (58) på styrholderen.

3. Skru styret (61) i den ønskede position ved styrstangen (45) med afstandsstykke (59), skive (33) og styrskrue (60).

4. Skub tilslutningskablets stik (44) ind og puls

kabel (51), der rager fra styrstøtten (45) ind i det tilhørende stik på computeren (54). Impulskablerne har de samme stikforbindelser, og derfor er det ikke nødvendigt med en specifik tildeling.

5. Placer computeren (54) på toppen af styrets støtterør (45) uden at klemme kablerne og stram den godt med skruen (50). Skrue (50) finder du på bagsiden af computeren.



TRIN 6

Tilslut strømmen.

1. Sæt adapterens (67) stik i strømstikket (48) for enden af kædeskærmen (7L).

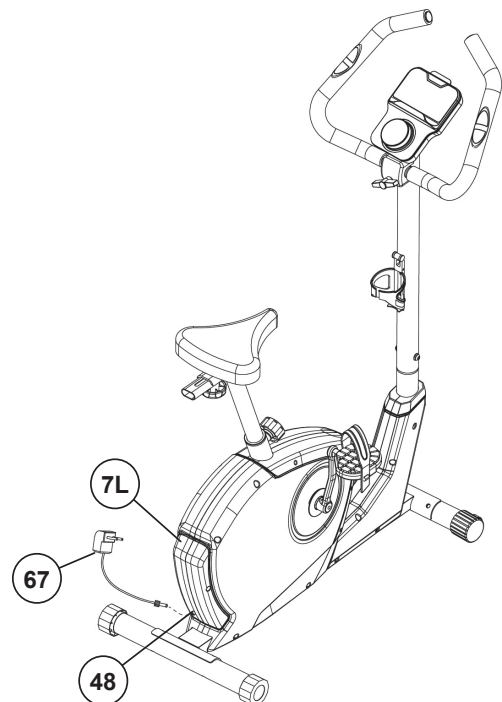
2. Sæt adapterens (67) stik i stikket på vægstrøm (230V~50Hz).

KONTROL

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

2. Når alt er i orden, gør dig bekendt med maskinen ved en lav modstandsindstilling og lav dine individuelle justeringer.

Bemærk: Opbevar venligst værktøjssættet og instruktionerne på et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for reparationer eller reservedelsbestillinger, der bliver nødvendige senere.



BRUG AF ENHEDEN

Justering – Sædeposition

For en effektiv træning skal sædet justeres korrekt. Mens du træder i pedalerne, skal dine knæ være let bøjedede, når pedalerne er i den fjerneste position. For at indstille den korrekte siddeposition skrues hurtigudløseren (29) af og derefter trækkes sadlen med sædestøtterøret (31) til den ønskede siddeposition. Fastgør derefter denne position korrekt igen med hurtigudløseren (29).

Opmærksomhed! Sørg for at sætte hurtigudløseren (29) tilbage på plads i sadelpinden (31) og stram den helt. Overskrid aldrig sædets maksimale højde. Stå altid af cyklen, før du foretager nogen justeringer.

Justering af styr

For at justere styret skal du blot løsne styrskruen (60), indtil styret kan bringes i den ønskede position, og spænde det igen efter justering.

Transport

Der er to ruller (14) på den forreste fod (15). Til flytning kan du løfte den bagerste fod op og køre den til, hvor du gerne vil placere den eller opbevare den.

At komme på den

Når sædet er justeret til korrekt position, skal du indsætte din fod i holderremmen på pedaltrinnet på pedalen og holde styret fast. Prøv at lægge hele kropsvægten på din fod og kryds samtidig træneren og land din anden fod på den anden side. Nu er du i stand til at starte din træning.

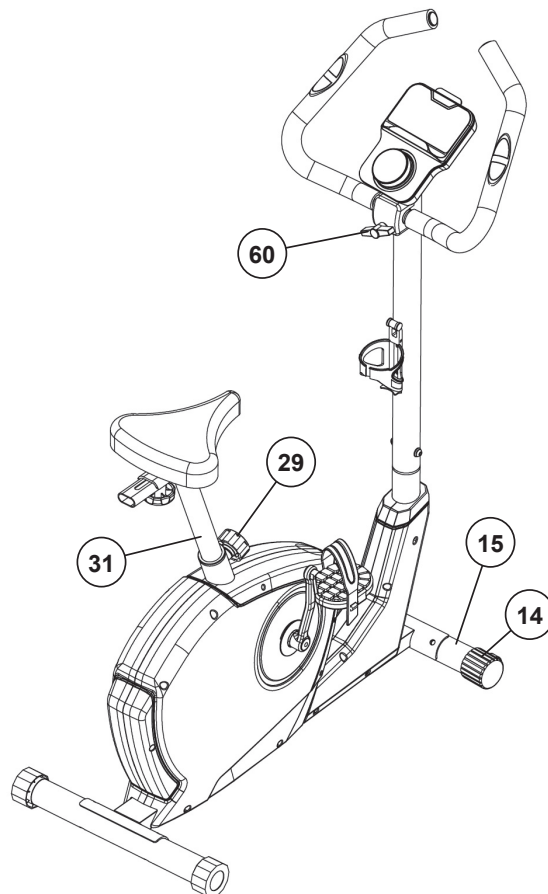
Brug

Hold hænderne på styret, og begge fødder sættes korrekt ind i holderremmene på begge pedaler. Træd på din motionscykel ved begge fødder skiftevis. Derefter kan du øge pedalhastigheden gradvist og justere bremsemodstandsniveauerne for at øge træningsintensiteten.

At komme af den

Sæt pedalhastigheden ned, indtil den hviler. Hold venstre hånd fast i venstre håndtag, sæt fødderne på kryds og tværs over udstyret og land på gulvet, og land derefter den anden.

Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere uden at forårsage for stort tryk på leddene, hvilket mindsker risikoen for stødskeer. Motionscykel tilbyder en ikke-påvirkende kardiovaskulær træning, der kan variere fra let til høj intensitet baseret på modstandspræferencen indstillet af brugeren. Det vil styrke dine benmuskler og øge cardiokapaciteten og vedligeholde din krops kondition også.



COMPUTERINSTRUKTIONER

Den medfølgende computer tilbyder den største træningskomfort. Fra træningens start vises tid, omdrejninger, hastighed, ca. kalorieforbrug, distance og puls. Alle værdier registreres ved at tælle op fra nul.



OPERATION

Computeren tænder ved et kort tryk på displayet eller ved at starte træningen og begynder at registrere og vise alle værdier.



For at stoppe computeren skal du blot stoppe træningen. Computeren stopper alle målinger og går i pausetilstand. De sidst opnåede værdier gemmes i 60 sekunder, og når træningen genoptages, kan du fortsætte træningen fra disse værdier.



Efter endt træning vises en træningsrapport. Der vises den nødvendige træningstid, distance og kalorieforbrug. Computeren slukker automatisk cirka 4 minutter efter du er færdig med træningen.



Smart LED-computere:

Ved at trykke på displayet tændes displayet. Hvert ekstra tryk skifter fra en funktion til den næste. Hvis du ønsker at vise værdierne skiftevis, skal du vælge funktionen [- Scan]. Displayet skifter derefter fra den ene funktion til den næste med intervaller på ca. 6 sekunder. Et langt tryk (ca. 2 sekunder) afslutter træningen.



Ved at dreje den ydre ring på computeren kan du øge eller mindske modstandsniveauet. (32 niveauer)



Under træning viser en LED-ring de tilsvarende modstandszoner i farverne: blå (lav intensitet 1-10), gul (medium intensitet 11-21) og rød (høj intensitet 22-32).



DISPLAY

[- Scan]:

De aktuelle værdier for alle funktioner vises efter hinanden i en kontinuerlig væksel på ca. 6 sekunder.



[Kadence rpm]

Omdrejninger pr. minut vises.



[Hastighed km/t]

Den aktuelle hastighed vises i kilometer i timen.



[Afstand km]

Den aktuelle status for kilometerne vises.



[Forbrug Kcal]

Det aktuelle antal forbrændte kalorier vises.



[Hjertefrekvens bpm]

Den aktuelle puls vises i slag i minuttet.



[Tid]

Den aktuelle tid i minutter og sekunder vises altid nederst på displayet.



APP FORBINDELSE

KINOMAP APP

Sport, coaching, spil og eSport er nøgleordene i Kinomap-appen. Dette indeholder mange kilometer ægte filmmateriale til at træne inde, som om du var udenfor; Sporing af ruter og analyse af din præstation; Coaching indhold; Multiplayer-tilstand; nye indlæg dagligt; Officielle indendørs løb og mere ...

Download appen og tilslut

Scan den tilstødende QR-kode med din smartphone/tablet eller brug søgefunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) for at downloade Kinomap APP. Tilmeld dig og følg instruktionerne i APP'en. Aktiver Bluetooth på smartphonen eller tabletten og vælg enhedshåndteringen i appen og derefter den relevante produktkategori der. Vælg derefter din typebetegnelse ved hjælp af producentens logo "Christopeit Sport" for at tilslutte sportsudstyret. Afhængigt af sportsudstyret optages forskellige funktioner af APP'en via Bluetooth, eller der udveksles data.

Opmærksomhed! Kinomap-appen tilbyder en gratis prøveversion i 14 dage. Du kan derefter beslutte, om du vil fortsætte med at træne gratis med basisversionen eller bruge hele udvalget af Kinomap-appen mod betaling. Aktuelle oplysninger og gebyrer kan findes på: www.kinomap.com



ANDRE APPS

Fithome (iOS app)
Fitshow (Android og iOS app)
Zwift (Android og iOS app)

Brug søgefunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (iOS) for at downloade den respektive app eller få mere information.

PULS

1. Håndpulsmåling

På venstre og højre side af styret er der indsat to metalkontaktplader som pulssensorer. Vær venligst opmærksom på, at begge hænder på samme tid med normal kraft på sensorerne. Under hjerteslagsmålingen blinker et hjertesymbol ved siden af pulsdisplayet. Håndpulsmålingen tjener kun til orientering, da den er forårsaget af bevægelse, friktion, sved etc. kan komme til afvigelser fra den faktiske puls. Nogle få personer kan forårsage fejl i håndpulsmålingen. Skulle du have problemer med håndpulsmålingen, anbefaler vi brug af et cardio-brystbælte med eksternt pulsdisplay. Det kan fx gøres ved at bruge et Bluetooth-pulsbælte som det fra Christopeit Sport (varenr. 2209), ved at integrere pulsbåndet som en ekstra sensor i en træningsapp, f.eks. med Kinomap. Opmærksomhed! Pulsmålersystemer kan være unøjagtige. Overdreven motion kan føre til alvorlige skader eller måske til døden. Hvis du mærker svimmelhed eller svaghed, skal du straks stoppe med at træne.





RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

1. Rengøring

Brug kun en mindre våd klud til rengøring. Opmærksomhed! Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da denne skade forårsagede. Enheden er kun til privat brug i hjemmet og til brug indendørs. Hold enheden ren og fugt fra enheden.

2. Opbevaring

Tilslut strømforsyningsenheden, mens du har til hensigt, at enheden ikke skal bruges i mere end 4 uger. Skub sadelglideren mod styret og sædestøtterøret så dybt som muligt ind i stellet. Vælg en tør opbevaring internt, og kom lidt sprayolie på pedallejerne til venstre og højre, på gevindet på styrbolten og på gevindet på hurtigudløseren til sadelstøtte. Dæk cyklen til for at beskytte den mod at blive misfarvet af sollys og snavset gennem støv.

3. Checks

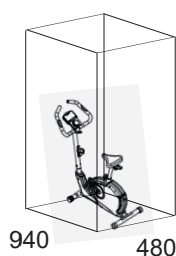
Vi anbefaler hver 50. time at gennemgå skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i montagen. For hver 100 driftstimer skal du hælde lidt sprayolie ved pedallejerne til venstre og højre, på gevindet på styrbolten og på gevindet på quick release for sadelstøtte.

FEJLFINDING

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

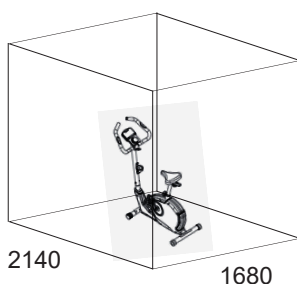
Problem	Mulig årsag	Løsning
Computeren har ingen værdi ved Display, hvis du trykker på en tast.	Ingen strømadapter er godt tilsluttet, eller strømmen er uden strøm.	Tjek at strømadapteren er sat korrekt i, eventuelt med en anden elektrisk enhed tjek om vægstrømmen er i orden.
Computeren tæller ikke data og tænd ikke efter start af cykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke godt tilsluttet forbindelse	Kontroller stikforbindelserne på computeren og indersiden af styrstøtten.
Computeren tæller ikke data og tænd ikke efter start af cykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke korrekt position af sensor.	Tag dækslet af og kontroller afstanden mellem magnet og sensor. Magneten ved det drejende remhjul bør kun have mindre end < 5 mm afstand til sensorpositionen.
Ingen pulsværdi	Pulskabel er ikke sat i.	Kontroller, at det separate pulskabel er godt forbundet med computeren.
Ingen pulsværdi	Pulssensorer er ikke godt forbundet	Skru skruen ud til pulsmåling og kontroller om stik er godt tilsluttet og ingen skader på pulskabel.

TRÆNINGSPLADSKRAV



2200

Træningsareal i mm
(til hjemmetræner og bruger)



2200

Frit areal i mm
(Træningsområde og sikkerhedsområde (cirkulerer 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

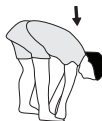
Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After 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.: **ET 3.0 - 2406 / ET 3.1 - 2407 / ET 3.2 - 2408**
 Date of technical data: **21.05.2024**
 Dimensions approx. [cm]: L 94 x B 48 x H 132 cm
 Space requirements [m²]: 2,5 m²
 Weight approx. [kg]: 23,5 kg
 Load max. (User weight) [kg]: 120 kg

FEATURES

- Magnetic brake system
- Approx. 7 kg flywheel mass
- 32 level computer controlled resistance
- Handlebar incline adjustable
- Saddle horizontally- and vertically-adjustable
- Hand pulse measurement
- Floor level compensation and transport rollers
- Bottle holder
- Smart LED control computer shows coloured zone lightning for different resistance and: Time, Speed, Distance, approx. calories, RPM and pulse frequency.
- Bluetooth connection for Kinomap APP (IOS and Android)
- Integrated holder for smartphones and tablets
- AC adapter

NOTE

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

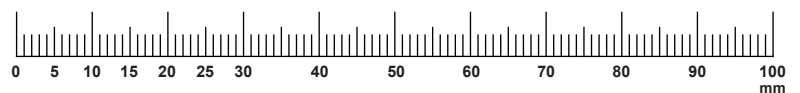
Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

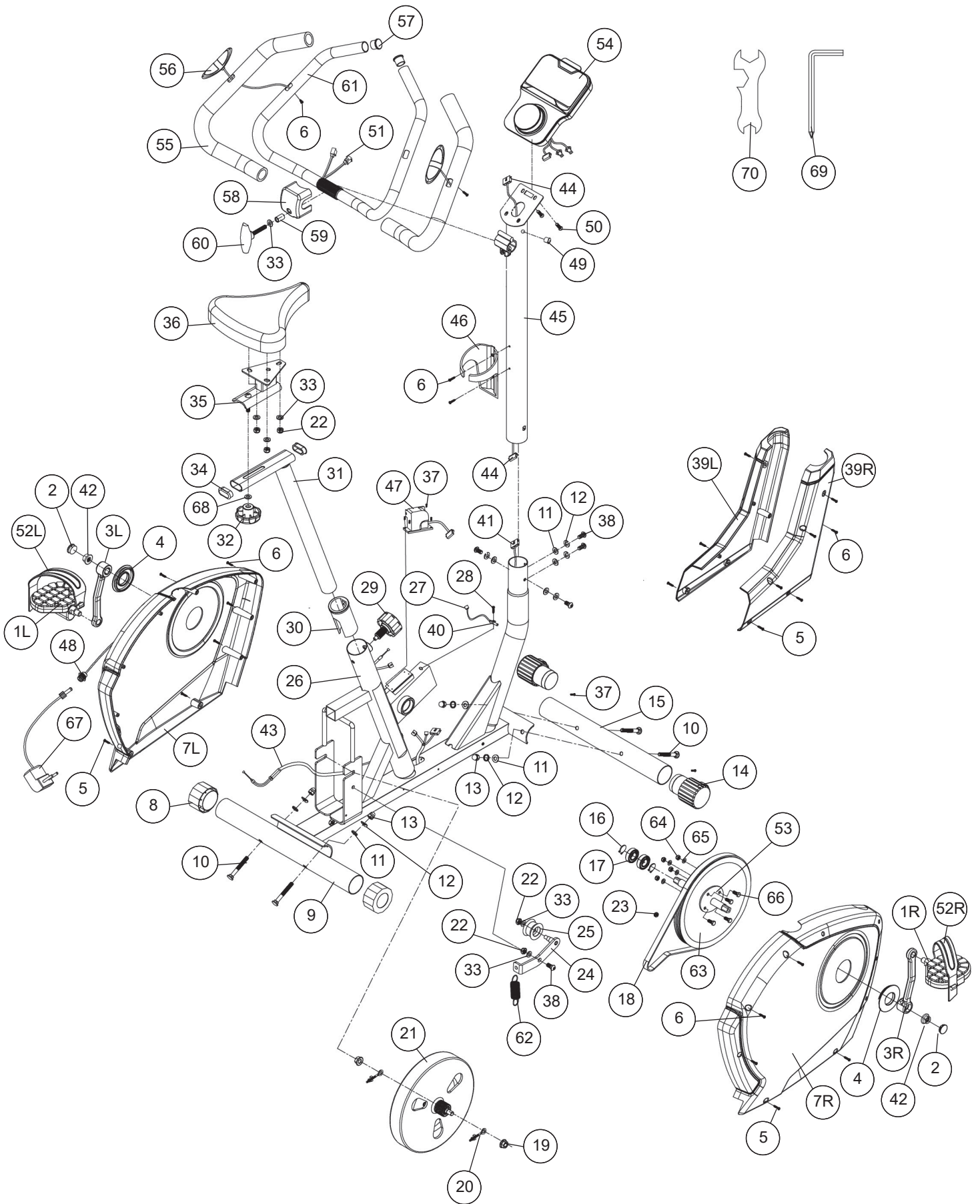
This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H/C.

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number
1L	Pedal left	9/16"	1	3L	33-1107-14-BT
1R	Pedal right	9/16"	1	3R	33-1107-15-BT
2	Crank cap		2	3	36-9840-15-BT
3L	Crank left	9/16"	1	1L+53	33-2406-06-SW
3R	Crank right	9/16"	1	1R+53	33-2406-07-SW
4	Chain cover ring for ET 3.0 (2406)		2	7	36-2406-06-BT
4	Chain cover ring for ET 3.1 (2407)		2	7	36-2407-06-BT
4	Chain cover ring for ET 3.2 (2408)		2	7	36-2407-06-BT
5	Drill screw	M4x15	10	7+39	39-9909-SW
6	Philips screw	M4x20	14	7+39	36-9825339-BT
7L	Chain cover left for ET 3.0 (2406)		1	7R+26	36-2406-01-BT
7L	Chain cover left for ET 3.1 (2407)		1	7R+26	36-2407-01-BT
7L	Chain cover left for ET 3.2 (2408)		1	7R+26	36-2408-01-BT
7R	Chain cover right for ET 3.0 (2406)		1	7L+26	36-2406-02-BT
7R	Chain cover right for ET 3.1 (2407)		1	7L+26	36-2407-02-BT
7R	Chain cover right for ET 3.2 (2408)		1	7L+26	36-2408-02-BT
8	Eccentric cap		2	9	36-1321-07-BT
9	Rear stabilizer		1	26	33-2406-05-SW
10	Carriage bolt	M8x65	4	9+15	39-10001
11	Curved washer	8//19	8	10+38	39-9966
12	Spring washer	for M8	8	10+38	39-9864-SW
13	Cap nut	M8	4	10+38	39-9900-SW
14	End cap with transportation roller		2	15	36-2403-12-BT
15	Front stabilizer		1	26	33-2406-06-SW
16	Secure clip	C17	2	53	36-9805-32-BT
17	Ball bearing	6003Z	2	53	39-9999
18	Flat belt	360J	1	21+63	36-1104-07-BT
19	Axle nut	M10x1	2	21	36-1721-12-BT
20	Belt tensioner		2	21+26	39-10000
21	Flywheel		1	26	33-2406-08-SI
22	Nylon nut	M8	5	24,36+38	39-9918-CR
23	Magnet		1	63	36-1122-23-BT
24	Idle wheel bracket		1	26	33-2406-07-SI
25	Idle wheel		1	24	36-9211-28-BT
26	Main frame		1	9+15	33-2406-01-SW
27	Sensor		1	40	36-2406-06-BT
28	Screw	M3x15	1	40	39-10127-SW
29	Quick release		1	26	36-9211-18-BT
30	Plastic sleeve		1	26	36-2403-11-BT
31	Saddle support		1	26+35	33-2406-04-SW



Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number
32	Handgrip nut		1	35	36-2403-05-BT
33	Washer	8//16	5	24,36+38	36-9962-CR
34	Oval cap		2	35	36-2403-10-BT
35	Saddle slide		1	31	33-2403-07-SW
36	Saddle		1	35	36-1302-04-BT
37	Screw	M4x15	6	14+47	39-10127-SW
38	Allen screw	M8x20	5	24+45	39-9888
39L	Front cover left for ET 3.0 (2406)		1	26+39R	36-2406-04-BT
39L	Front cover left for ET 3.1 (2407)		1	26+39R	36-2407-04-BT
39L	Front cover left for ET 3.2 (2408)		1	26+39R	36-2408-04-BT
39R	Front cover right for ET 3.0 (2406)		1	36+39L	36-2406-05-BT
39R	Front cover right for ET 3.1 (2407)		1	36+39L	36-2407-05-BT
39R	Front cover right for ET 3.2 (2408)		1	36+39L	36-2408-05-BT
40	Sensor holder		1	26+27	36-9808-10-BT
41	Motor cable		1	44+47	36-2406-07-BT
42	Axle nut	M10x1,25	2	53	39-9820-SW
43	Tension cable		1	21+47	36-2406-08-BT
44	Connection cable		1	41+54	36-2406-09-BT
45	Handlebar support		1	26	33-2406-02-SW
46	Bottle rack		1	45	36-2403-07-BT
47	Motor		1	26	36-2406-10-BT
48	DC connection cable		1	7L+41	36-2406-11-BT
49	Cable safe		1	45	36-9134-22-BT
50	Screw	M5x12	2	54	39-9903-SW
51	Pulse cable		2	56	36-2406-12-BT
52L	Pedal strap left		1	1L	36-9308-12-BT
52R	Pedal strap right		1	1R	36-9308-10-BT
53	Pedal axle		1	3+63	33-2403-12-SW
54	Computer for ET 3.0 (2406)		1	45	36-2406-03-BT
54	Computer for ET 3.1 (2407)		1	45	36-2407-03-BT
54	Computer for ET 3.2 (2408)		1	45	36-2407-03-BT
55	Foam grip		2	61	36-2406-13-BT
56	Hand pulse sensor		2	51+61	36-1302-11-BT
57	Round plug		2	61	36-9211-21-BT
58	Handlebar cover		1	61	36-9211-09-BT
59	Distance tube		1	60	36-2406-14-BT
60	Handlebar knob		1	45	36-9211-16-BT
61	Handlebar		1	45	33-2406-03-SW
62	Magnet bracket spring		1	24+26	36-2403-15-BT
63	Belt wheel		1	53	36-2406-15-BT
64	Nylon nut	M6	4	66	39-9816-VC
65	Washer	6//12	4	66	39-10007-CR
66	Hex Screw	M6x20	4	53+63	39-10120
67	AC adapter	9V=DC/1A	1	48	36-1420-17-BT
68	Washer	8//25	1	32	39-9810
69	Allen wrench		1		36-9107-27-BT
70	Multi wrench		1		36-9107-28-BT
71	Assembly and exercise instruction		1		36-2406-16-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)