

ET6 PRO

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT
ERGOMETER



- DE** **Montage- und Bedienungsanleitung**
für Bestell-Nr. 2003 Seite 2
- GB** **Assembly and exercise instructions**
for Order No. 2003 Page 13
- F** **Notice de montage et d'utilisation du**
No. de commande 2003 Page 23
- NL** **Montage- en bedieningshandleiding voor**
Bestelnummer 2003 Pagina 33
- RU** **Инструкция по монтажу и эксплуатации**
№ заказа 2003 СТР. 43

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3 - 4
3. Stückliste-Ersatzteilliste-Techn. Daten	Seite 5 - 7
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen Benutzung des Gerätes	Seite 8 - 10
5. Leistungstabelle	Seite 10
5. Computeranleitung-Störungsbeseitigung	Seite 11 - 12
6. Garantiebestimmungen, Reinigung, Wartung und Lagerung	Seite 13
7. Trainingsanleitung-Aufwärmübungen	Seite 14

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

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

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

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

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Achtung:

Vor Benutzung
Bedienungsan-
leitung lesen!

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

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

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

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

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. **ACHTUNG!** Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG:** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

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

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 90 Min./tägl. nicht überschreiten.


11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

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

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

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

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

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

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

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

18. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben und somit ein drehzahlunabhängig Training bei gleicher Leistung durchführen. Das Bremssystem passt sich dabei automatisch mit dem Widerstand an die Pedalumdrehungen an, um die voreingestellte Wattleistung zu erzielen.

19. Das Gerät ist mit einer 32-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglicht eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken der Taste „-“ zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken der Taste „+“ führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Dieses Gerät ist gemäß der EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 „H/A“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Die Klassifizierung H/A sagt aus, dass dieses Gerät nur zum Heimgebrauch gedacht und gefertigt wurde, ausgestattet mit einem Computer mit hoher Anzeigegenauigkeit in der Watt Anzeige. Die Abweichungstoleranz liegt bei ±5W bis 50Watt and ±10% über 50Watt. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30/EU.

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

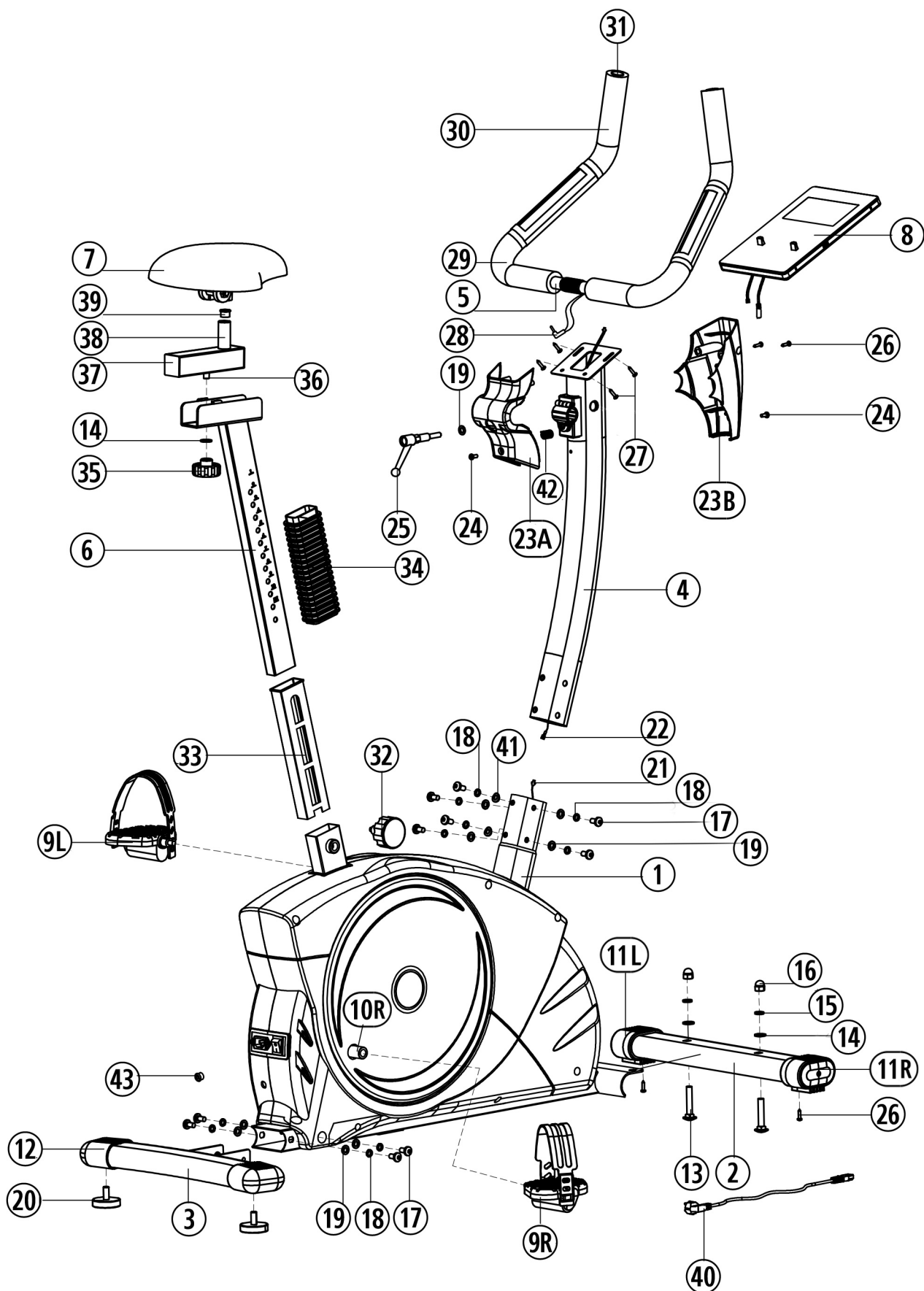
D Montageübersicht:

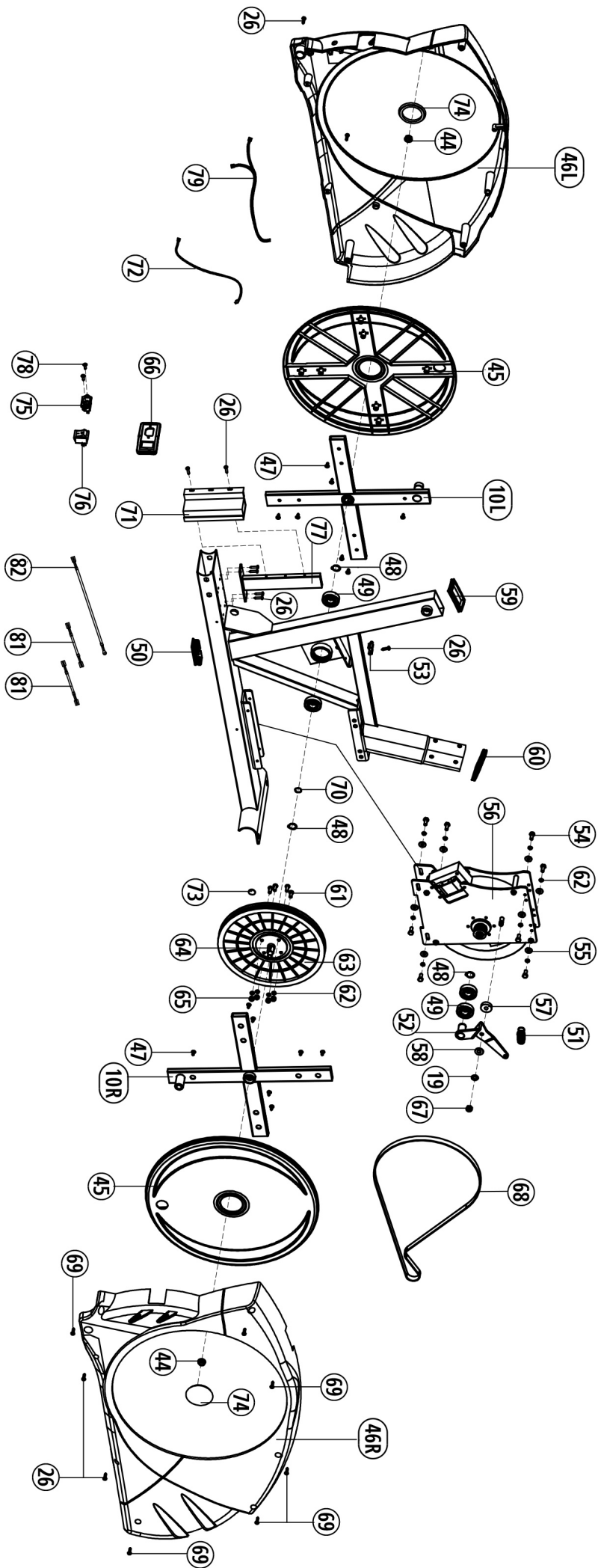
GB Assembly overview:

F Aperçu de l'Assemblée:

NL Montage overzicht:

RU Обзор Ассамблея:





Vigtige anbefalinger og Sikkerhedsinstruktioner

Vores produkter er alle TÜV-GS testede og repræsenterer derfor de højeste aktuelle 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 ved passende foranstaltninger og af 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 du begynder træningen, 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. ADVARSEL! Dit helbred kan blive svækket af forkert eller overdreven træning. 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.
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt funktionsdygtig stand. Brug kun originale reservedele til eventuelle nødvendige reparationer. ADVARSEL: 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 njusterede 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 90 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 fast og skal have skridsikre såler.

12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, bryst smerter 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 efter deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som børn, handicappede og handicappede personer 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.
15. 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.
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. For hastighedsafhængig driftstilstand kan bremsemodstandsniveauet justeres manuelt, og effektvariationerne vil afhænge af pedalhastigheden. For hastighedsuafhængig driftstilstand kan brugeren indstille det ønskede strømforbrugsniveau i Watt, konstant effektniveau vil blive holdt af forskellige bremsemodstandsniveauer, som vil blive bestemt automatisk af systemet. Det er uafhængigt af pedalhastigheden.
19. Enheden har en modstandsanordning med 32 niveauer. Dette gør det muligt at øge eller reducere bremsemodstanden og dermed mængden af indsats, der kræves i træningen. Ved at trykke på knappen med „-“ reduceres bremsemodstanden og dermed mængden af indsats, der kræves i træningen. Et tryk på knappen „+“ øger bremsemodstanden og dermed mængden af indsats, der kræves i træningen.
20. Denne maskine er blevet testet og certificeret i overensstemmelse med EN ISO 20957-1:2013 og EN ISO 20957-5:2016 "H/A". Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 150 kg. Klassificeringen af HA betyder, at denne motionscykel kun er designet til hjemmebrug, og med god nøjagtighedsklasse er variationerne i strømforbruget inden for $\pm 5W$ op til 50W og $\pm 10\%$ over 50W. Denne genstands computer svarer til de grundlæggende krav i EMV-direktivet af 2014/30/EU.
21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

Parts list – List of spare parts ET6 Order No. 2003

Technical data: Issue: 03.01.2022

Ergometer with high accuracy of class H/A

- Electric induction braking
- 32 stepped resistance control
- Approx. 12 kg flywheel mass
- 12 stored training programs
- 3 heart rate programs
- 1 individual programs
- 1 manual program
- 1 speed independent program (10-300 Watt, resistance adjustable in 5 Watt steps)
- 1 body fat program
- Hand pulse measurement and receiver for chest belt
- Horizontally and vertically adjustable comfort saddle
- Saddle and handlebar inclination adjustable
- Floor level compensation
- Transport rollers
- Back Light LCD Display shows simultaneously: Time, Speed, Distance, approx. calorie consumption, RPM, Watt, pulse frequency and ODO.
- Inputs of limits: Time, Distance, approx. Calories, Pulse frequency and Watt
- Announcement of limits
- Fitness-Test (Recovery Function)
- Integrated holder for smartphones and tablets
- USB port for charging during exercising
- Bluetooth-Connection for KINOMAP (APP for IOS and Android)
- Electrical data: 220-240V/50-60Hz~/60Watt
- Load max. 150 kg (Body weight)

Items weight: 40kg

Space requirement approx.: L 96 x W 52 x H 140 cm

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

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

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/A



Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Stück	ET-Number
1	Main frame		1		33-2003-01-SW
2	Front bottom tube		1	1	33-2003-02-SW
3	Rear bottom tube		1	1	33-2003-03-SW
4	Handlebar post		1	1	33-2003-04-SW
5	Handlebar		1	4	33-2003-05-SW
6	Saddle Post		1	1+38	33-2003-06-SW
7	Saddle bracket		1	38	36-9814-12-BT
7a	Saddle		1	38	36-9107-06-BT
8	Computer		1	4	36-2003-03-BT
9L	Pedal left	9/16"L	1	10R	36-9109-84-BT
9R	Pedal right	9/16"R	1	10L	36-9109-85-BT
10L	Crank left	9/16"L	1	64	33-9109-82-SW
10R	Crank right	9/16"R	1	64	33-9109-83-SW
11L	Front end cap left		1	2	36-9108-54-BT
11R	Front end cap right		1	2	36-9108-55-BT
12	End cap with height adjustment		2	3	36-9108-56-BT
13	Carriage bolt	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Washer	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Spring washer	for M10	2	13	39-9995-CR
16	Cap nut	M10	2	13	39-10021
17	Bolt	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Spring washer	for M8	10	17	39-9864-VC
19	Washer	8//16	13	7,17+25	39-10018-CR
20	Adjustable foot		2	3	36-9805-24-BT
21	Controller cable		1	22+71	36-2003-05-BT
22	Connection cable		1	8+21	36-2003-06-BT
23 a	Computer cover a		1	4+23b	36-9108-57-BT
23 b	Computer cover b		1	4+23a	36-9108-58-BT
24	Screw	M5x12	2	23	39-9988
25	L-shaped knob		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Screw	4.2x18	13	10,23,71+77	36-9111-38-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Stück	ET-Number
27	Screw		4	8	39-9903-SW
28	Pulse cable		1	5+30	36-9107-07-BT
29 a	Handlebar grip		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Handlebar grip		2	5	36-9805-15-BT
30	Pulse unit		2	5+28	36-9107-08-BT
31	Round plug		2	5	36-9211-21-BT
32	Quick release		1	1+6	36-9211-18-BT
33	Saddle bushing		1	1	36-9109-60-BT
34	Saddle support wrapping		1	6	36-9805-11-BT
35	Knob		1	36	36-9211-19-BT
36	Fixed bracket		1	38	33-9211-08-SI
37	Square plug		2	38	36-9211-23-BT
38	Saddle slide		1	6+7	33-9211-07-SI
39	Round plug		1	38	36-9109-61-BT
40	Power cord		1	75	36-9836113-BT
41	Curved washer	8//19	2	17	39-9966-CR
42	Spring		1	4	36-9109-62-BT
43	Plug		1	45	36-2003-07-BT
44	Axle nut	M10x1.25	2	64	39-9820-SI
45	Turn plate		2	10	36-2003-04-BT
46L	Chain cover left		1	1+46R	36-2003-01-BT
46R	Chain cover right		1	1+46L	36-2003-02-BT
47	Screw		14	10+45	36-9836-22-BT
48	C-clip	C17	2	64	39-9805-32-BT
49	Bearing	6203Z	4	1+52	36-9805-31-BT
50	Square plug		1	1	36-9109-64-BT
51	Spring		1	52	36-9109-65-BT
52	Idle wheel bracket		1	56	33-9109-18-SI
53	Sensor		1	1+71	36-9109-66-BT
54	Bolt		8	56	39-9911
55	Washer	6//16	8	54	39-10013-VC
56	EMS Flywheel		1	1	33-9109-19-SI
57	Nylon bushing		1	52	36-9109-67-BT
58	Nylon washer		1	52	36-9814-20-BT
59	Rubber ring 1		1	1	36-9109-68-BT
60	Rubber ring 2		1	1	36-9109-69-BT
61	Screw	M6x15	4	63+64	39-10120-SW
62	Spring washer	for M6	12	54+61	39-9865-SW
63	Belt wheel		1	64	36-9109-70-BT
64	Axle		1	63	33-9109-20-SI
65	Nylon nut	M6	4	4	39-9861-VZ
66	Power supply holder		1	46	36-2003-08-BT
67	Nylon nut	M8	1	56	39-9918-CR
68	Belt		1	56+63	36-9109-72-BT
69	Screw	4.2x25	6	46	39-9909-SW
70	Wave washer		1	64	36-9918-22-BT
71	Controller board		1	77	36-2003-09-BT
72	EMS connector wire		1	56+71	36-9109-74-BT
73	Magnet		1	63	36-1122-23-BT
74	Small round cover		2	45	36-2003-10-BT
75	Power outlet		1	66	36-2003-11-BT
76	Switch		1	66	36-2003-12-BT
77	Fixed frame		1	1	33-2003-07-SW
78	Screw	4x15	2	75	39-10188
79	Power wire		1	75+76	36-2003-13-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Stück	ET-Number
80	AC wire blue		1	71+76	36-2003-14-BT
81	AC wire brown		1	71+76	36-2003-15-BT
82	Ground wire		1	1+71	36-2003-16-BT
83	Tool Set		1		36-9109-75-BT
84	Assembly and exercise instruction		1		36-2003-17-BT

Monteringsvejledning

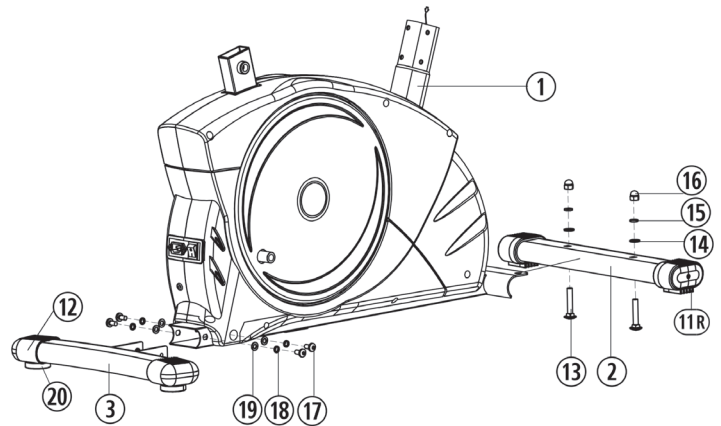
Før monteringen påbegyndes, skal du sørge for at overholde vores anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner. Fjern hele delen af din cyklus fra kartonen og læg dem forsigtigt på gulvet. Nogle dele er formonteret. Montagetid: 30 - 40 min.

Trin 1:

Fastgør den forreste og bageste stabilisator (2+3) på hoveddrammen (1).

1. Fastgør den bageste stabilisator (3) samlet med 2 baghætter (12) og justerbare fødder (20) til hoveddrammen (1) ved hjælp af 2 unbrakonøgler (17), 2 spændeskiver (19) og 2 fjederskiver (18). Du kan bruge justerbare fødder (20) for at nivellere cyklen ved ujævnt gulv.
2. Afmonter venligst plastbeskyttelsen fra forsiden af hoveddrammen og brug skruematerialet til montering af forfoden. Fastgør den forreste stabilisator (2) samlet med 2 fronthætter med transportrulle (11) til hoveddrammen (1) ved hjælp af 2 vognbolte (13), 2 spændeskiver (14), 2 fjederskiver (15) og to hættetrækker (16).

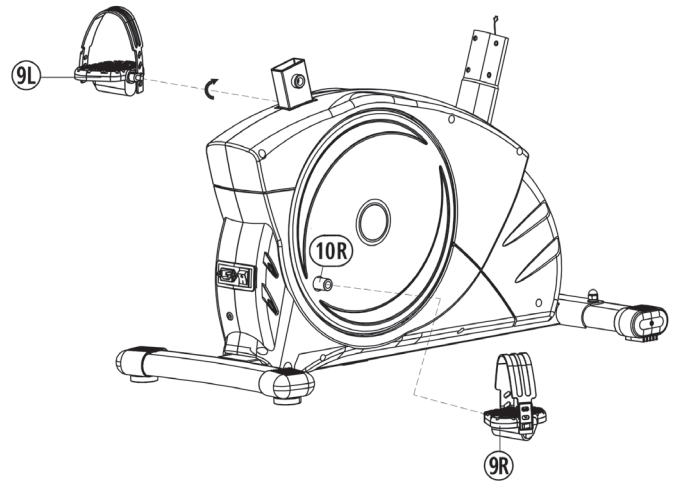
Del "A" fungerer som en transportsikkerhedsanordning, og det er ikke nødvendigt efter opbygning.



Trin 2:

Fastgør pedalerne (9R+9L) ved pedalhåndsvinget (10).

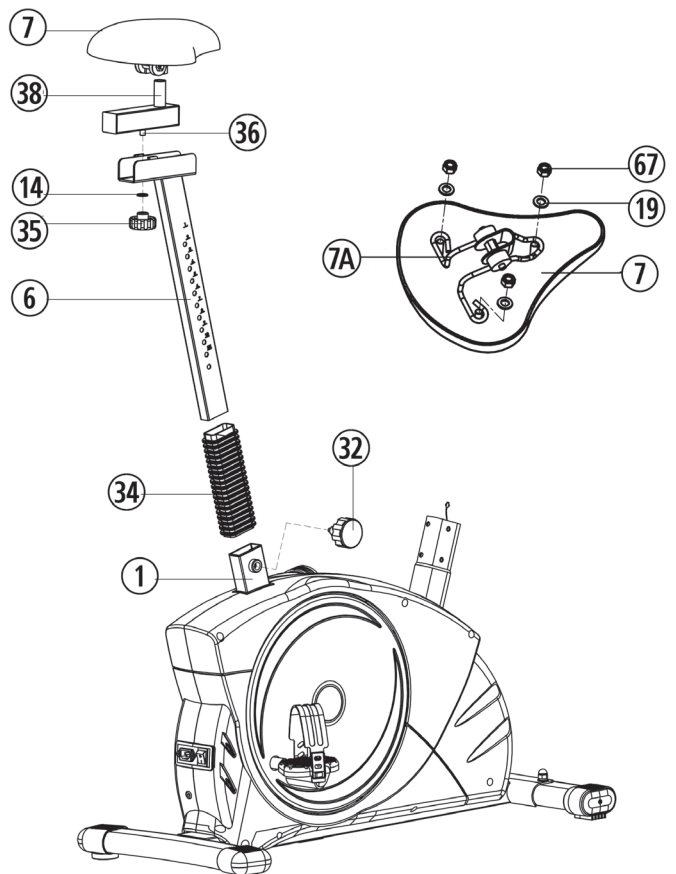
1. Fastgør pedalstropperne til de relevante pedaler (9R+9L).
BEMÆRK: Enden med mange justerbare huller skal sættes udad.
 2. Pedalerne (9R+9L) er mærket med "R" & "L"
BEMÆRK: Højre og Venstre er specificeret som set siddende på maskinen under træning.
- Tilslut hver pedal (9R+9L) til det matchende pedalhåndsving (10R+10L) (BEMÆRK: Højre pedal "R" skal skrues på med uret. Venstre pedal "L" skal skrues på mod uret.)



Trin 3:

Fastgør sædet (7) og sadelpinden (6).

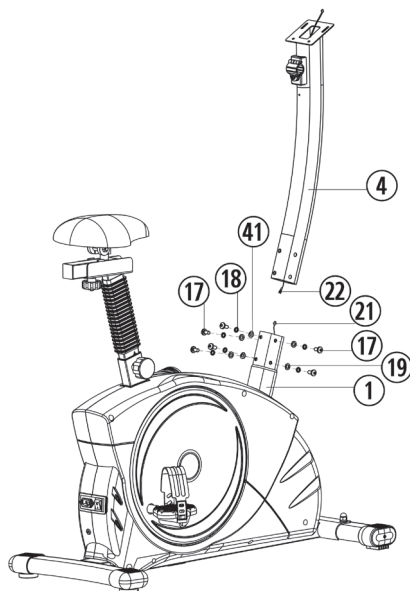
1. Skub plastikkraven (34) for at dække sadelpinden (6). Sæt sadelpinden (6) i sadelpindens monteringsrør på hoveddrammen (1), og fastgør den på plads med sadelpinden hurtigudløser (32).
2. Placer sadlen (7) med sædefladen nedad. Placer sadelbeslaget (7a) på den opadrettede bund af sadlen (7). De gevindskårne stykker på bunden af sadlen skal stikke ud gennem de tilsvarende huller i sadelbeslaget (7a). Placer spændeskiver (19) på gevindstykkerne, skru møtrikker (67) på, og spænd dem godt til.
3. Sæt klemmen på sædet (7) til sædeskyderen (38), og spænd sædet fast i den ønskede position.
4. Efter at have placeret sædeskyderen (38) med sædet (7) på sædestangen (6), fastgør den med en skive (14) stjernegrebsmøtrik (35), kan du flytte sædeskyderen for at justere den ønskede position.



Trin 4:

Fastgør styrstangen (4) ved hoveddrammen (1).

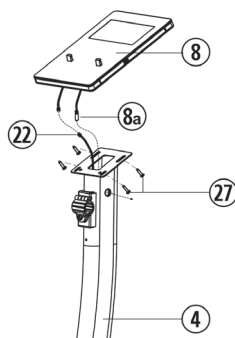
1. Fjern de formonterede 6 unbrakonøgler (17), 4 spændeskiver (19), 2 spændeskiver (41) og 6 fjederskiver (18) fra hoveddrammen (1).
2. Fastgør den forreste stolpe (4) til den forreste stolpemonteringsrør på hoveddrammen (1) og tilslut styrekablets (21) stik til stikket på tilslutningskablet (22).
3. Indsæt den forreste stolpe (4) til hoveddrammen (1) og fastgør ved hjælp af 6 unbrakonøgler (17), 6 fjederskiver (18), 2 spændeskiver (41) og 4 spændeskiver (19).



Trin 5:

Fastgør computeren (8) ved styrstangen (4).

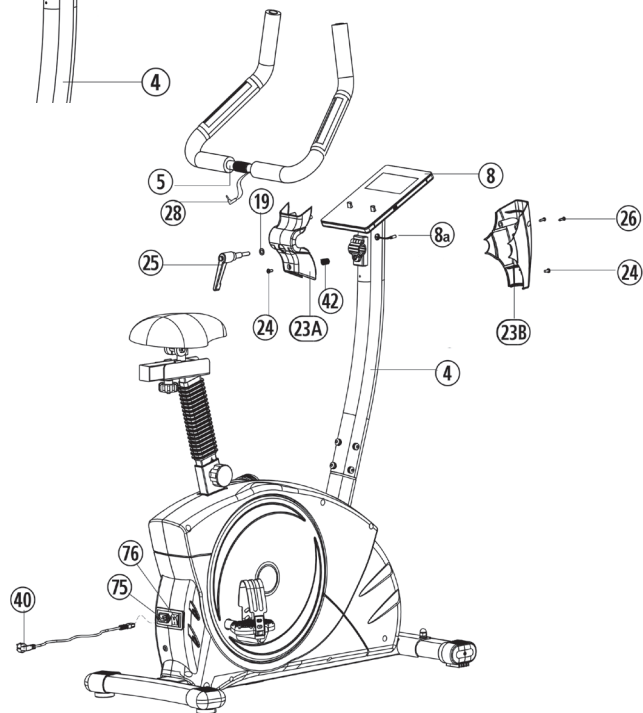
1. Fjern skruerne (27) for at fastgøre computeren fra bagsiden af computeren (8). Sæt stikket på tilslutningskablet (22) i stikket fra computerens (8) bagside.
2. Før impuls-kablet (8a) fra computeren (8) gennem sideåbningen på støtterøret (4). Fastgør computeren (8) oven på styrstangen (4) med og spænd med skruer (27). (Bemærk: Sørg for, at kabelvæven ikke knuses eller klemmes under installationen).



Trin 6:

Fastgør styret (5).

1. Fjern skruerne (26) fra styrdækslet (23A + 23B). Fastgør styret (5) til den svejsede klemme på forreste stolpe (4) og fastgør med klemmen først. Sæt derefter dekorationsdækslet (23a) og en spændeskive på og styrskruen (25) for at stramme styret (5) fast. Fastgør dekorationshætten (23a) med skruen (24).
2. Sæt stikket på håndpulsledningen (28) i stikket (8a). Fastgør styrdækslet (23b) med skruer (24+26).
3. Sæt netkablet (40) i netstikket (75) og i en korrekt tilsluttet stikkontakt (230V ~ 50Hz). Tænd derefter for hovedafbryderen (76).



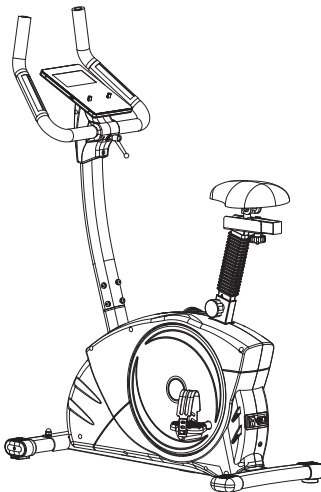
Trin 7:

Checks

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skru- og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Når alt er i orden, gør dig bekendt med maskinen ved lav modstand. Indstilling og foretag dine individuelle justeringer.

Bemærk:

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



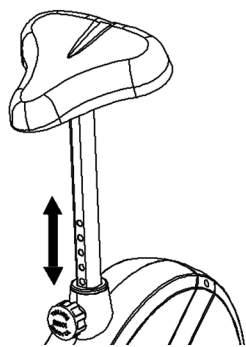
Brug og af-og på stigning

Transport af udstyr:

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

Justering – Sædeposition

For en effektiv træning skal sædet justeres korrekt. Mens du træder i pedalerne, skal dine knæ være let bøjet, når pedalerne er i den fjerneste position. For at justere sædet skal du skrue knappen af et par omgange og trække den lidt ud. Juster sædet til den rigtige højde, slip derefter knappen og stram den helt.



Vigtig:

Sørg for at sætte knappen tilbage på plads i sadelpinden og spænd den helt. Overskrid aldrig sædets maksimale højde. Stå altid af cyklen, før du foretager nogen justering.

Monter, brug og afmonter monterings:

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

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 bremsemodstanden for at øge træningsintensiteten.

Stige af

- 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 stødskader.

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.

RPM and Power Level Stufe 1 - Level 32 for ET 6 PRO Art.-No. 2003.

Level↓/ RPM→	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	8	14	19	26	32	39	45	50	59	64	69
2	10	17	25	32	40	49	57	64	74	81	88
3	12	20	30	38	48	59	69	77	89	98	107
4	14	24	35	45	56	69	80	90	104	115	126
5	16	28	40	51	64	79	91	104	119	132	145
6	18	31	45	57	72	89	103	118	134	149	164
7	20	34	50	63	80	98	115	131	148	166	183
8	21	37	55	69	88	107	126	144	163	182	201
9	23	40	59	76	96	117	137	158	178	198	218
10	25	43	63	83	104	126	148	171	193	214	236
11	27	46	68	90	112	136	160	184	208	231	254
12	29	49	73	97	120	146	171	198	223	248	273
13	30	52	78	103	128	156	182	211	238	265	292
14	31	55	82	109	136	166	193	224	252	282	311
15	33	58	86	115	144	176	204	237	266	297	328
16	35	61	90	121	152	185	215	250	281	313	346
17	37	64	95	128	160	194	226	263	296	328	363
18	38	68	100	134	168	204	238	276	310	344	381
19	40	71	104	140	176	213	250	289	324	360	398
20	42	74	108	146	184	222	262	302	338	376	416
21	43	77	113	152	192	232	274	315	353	392	434
22	45	80	117	159	200	241	285	328	368	408	452
23	47	83	122	165	208	250	297	341	382	424	470
24	48	86	126	171	216	260	309	354	396	440	488
25	49	89	131	177	224	270	320	367	410	456	506
26	51	92	136	183	232	279	331	380	425	473	524
27	53	95	141	189	240	288	342	393	440	489	543
28	54	98	145	195	248	297	353	406	455	506	562
29	55	101	150	201	256	307	365	420	471	523	581
30	56	104	154	207	264	317	377	433	486	540	600
31	57	107	159	213	272	327	389	446	501	557	619
32	59	110	164	220	280	337	401	459	516	574	638

Bemærk:

- Strømforsbruget (Watt) kalibreres ved at måle akselens kørehastighed (min-1) og bremsemomentet (Nm).
- Dit udstyr blev kalibreret til at opfylde kravene til dets nøjagtighedsklassificering før afsendelse. Hvis du er i tvivl om nøjagtigheden, bedes du kontakte din lokale forhandler eller sende det til et akkrediteret testlaboratorium for at sikre eller kalibrere det.

Computer instruktion til ET 6 Pro



SKÆRM:
RPM: 0~15~999
(Veksler med SPEED hvert 6. sekund.)

HASTIGHED: 0,0~99,9 km/t
(Veksler med RPM hvert 6. sekund.)

TID: 00:00~99:59.

AFSTAND: 0,00~99,99 km

KALORIER: 0~999 kcal

WATT: 0~999
(Veksler med LEVEL hvert 6. sekund.)
PULS: P~40~240, max værdi er tilgængelig.
(Hjertesymbolet blinker til/fra, hvis pulsdata overføres.)

NIVEAU: 1~32 niveau
(Veksler med WATT hvert 6. sekund.)
PROGRAM : MANUEL; PROGRAM (P1~P12);

WATT; BRUGER; H.R.C.; FED
KM i alt (ODO):
Afstanden i km for alle træningsenheder vises. Det er ikke muligt at specificere. ODO-displayet kan til enhver tid nulstilles. For at gøre dette skal du trykke på +-tasten og -tasten på én gang i 2 sekunder.

NØGLEFUNKTIONER

1. START/STOP-tast: Starter eller stopper/afbryder programmet
2. F -tast: Funktionsvalg og bekræftelsestast.
3. +-tast: Øger værdi eller vælg mulighed.
4. - tast: Formindsker værdi eller vælg mulighed.
(Kun blinkende værdier kan justeres.)
5. L -tast: Tryk for at vende tilbage til valg af program. Nulstil computeren med 3 sek. trykke.
6. TEST-tast: Konditionstest ved at måle din restitutionstrate. (F1-6)

Betjening

Brug:

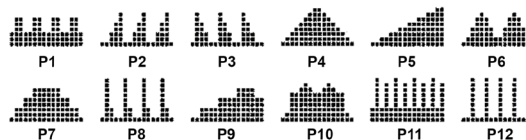
- 1) Tilslut netledningen med ET 6 PRO og en korrekt tilsluttet stikdåse, og tænd for hovedafbryderen. Displayet i computeren lyser op ledsaget af en signaltone og viser kortvarigt interne data for hastighedsprogrammering, bluetooth-interface og ODO. Så kommer MANUAL frem i displayet, og du er i det manuelle program.
- 2) Brug +/- tasterne til at vælge en programkategori: MANUAL, PROGRAM, WATT, USER, H.R.C., FAT og bekræft ved at trykke på F -tasten. Standardværdierne som tid, distance, kalorier og puls i det valgte program kan hentes frem med F -tasten og ændres med +/- tasterne.
- 3) Når programmet og standardværdierne er indstillet, tryk på START/STOP-tasten for at starte træningen.
- 4) Et tryk på START/STOP -tasten igen afslutter eller afbryder programmet. Alle værdier, der er nået indtil dette tidspunkt, gemmes, indtil apparatet slukker, og du kan fortsætte træningen baseret på disse værdier, eller du kan nulstille alle funktioner med "L"-tasten.
- 5) Computeren slukker automatisk ca. 4 minutter efter endt træning. Vi anbefaler at slukke for hovedafbryderen efter hver træning.

1. MANUEL: manuelt programmere:

Når du vælger program, skal du vælge kategorien MANUEL med +/-tasterne og bekræfte med F -tasten. Hent indstillingsmulighederne NIVEAU / TID / DISTANCE / KALORIER / PULS ved at trykke på F -tasten og indstille værdierne med +/- tasterne. Brug START/STOP-knappen til at starte det manuelle program og justere modstanden under træning med +/- tasterne.

2. PROGRAM: træningsprogrammer:

Når du vælger programmet, skal du vælge PROGRAM-kategorien med +/-tasterne og bekræfte med F -tasten. Kald derefter et af de 12 forskellige træningsprogrammer frem med +/- tasterne og bekræft med F -tasten. Hent standardindstillingerne NIVEAU / TID / DISTANCE / KALORIER / PULS ved at trykke på F -tasten og indstille værdierne med +/- tasterne. Brug START/STOP-tasterne til at starte det valgte program.



3. WATT: uafhængigt watt program:

Når du vælger program, skal du vælge WATT-kategorien med +/- tasterne og bekræfte med F -tasten. Hent standardindstillingerne WATT / TID / DISTANCE / KALORIER / PULS ved at trykke på F -tasten og indstille værdierne med +/- tasterne. Standardindstillingen for WATT-værdien er 100, værdien kan ændres fra 10 til 300 watt i trin på 5 watt. WATT-værdien indstilles med +/- tasterne. Den indtastede WATT-værdi forbliver uafhængig af pedalhastighedskonstanten gennem automatisk justering af modstand. Brug START/STOP-tasten til at starte watt-programmet.

4. BRUGER: individuelle programmer:

Når du vælger programmet, skal du vælge BRUGER-kategorien med +/- tasterne og bekræfte med F-tasten. Opret din egen programprofil. Med dette program kan du selv bestemme modstanden af hver sektion (18 bar). Indstil den ønskede modstand for den første bjælke ved hjælp af +/- tasterne og bekræft indtastningen med F-tasten. Fortsæt på samme måde for alle 18 takter. Tryk derefter på L-tasten for at indstille TID / DISTANCE / KALORIER / PULS. Du kan bruge +/- tasterne til at ændre værdien og bekræfte med F-tasten. Start programmet ved at trykke på START/STOP-knappen. Den indstillede programprofil gemmes automatisk og kan om nødvendigt overskrives. Når du har indstillet BRUGER-programmet, behøver du kun at åbne det, og du kan indstille TID / DISTANCE / KALORIER / PULS direkte ved at trykke på L-tasten.

5. H.R.C.: pulsprogrammer:

Når du vælger programmet, skal du vælge H.R.C. kategori ved hjælp af +/- tasterne og bekræft med F -tasten. Hent de forudindstillede muligheder KØN / ALDER / PULSPROGRAM / TID / DISTANCE / KALORIER ved at trykke på F-tasten og indstille værdierne med +/- tasterne. Pulsprogrammerne 55 %, 75 % og 90 % er baseret på aldersinputtet og bruger dette til at beregne den øvre pulsgrænse 55 %, 75 % eller 90 % af den maksimale pulsværdi. Med

pulsprogram ♥ du kan selv indstille den øvre pulsgrænse. PULSE-displayet blinker, så snart den øvre pulsgrænse nås under træning.
55 % -- KOSTPROGRAM
75 % -- SUNDHEDSPROGRAM
90 % -- SPORTSPROGRAM

♥ - TARGET HEARTRATE

TEST (GENDANNELSE):

Når du er færdig med din træning, skal du trykke på Test-tasten. For at RECOVERY kan fungere korrekt, har den brug for dit pulsinput. TID vil tælle ned fra 1 minut, og derefter vil dit konditionsniveau fra F1 til F6 blive vist. (Se tabel under Fitness Test Program)

BEMÆRK: Under RECOVERY vil ingen andre skærme fungere.

Condition	Score	Heart Rate
Excellent	F1	Über 50
Good	F2	40 ~ 49
Average	F3	30 ~ 39
Fair	F4	20 ~ 29
Poor	F5	10 ~ 19
Very Poor	F6	Unter 10

6.FAT: body fat program

Her kan du analysere et BMI og få et individuelt træningsforslag. Brug F-tasten til at vælge de personlige værdier: køn = mand / kvinde, alder = 10-99 år, højde = 120-200 cm, vægt = 20-150 kg og indtast dine data ved at bruge +/- knapperne. Grib derefter håndpulssensorerne for at måle dit kropsfedt. Efter ca. 10 sekunder vises resultatet: BMI-værdi og den resulterende kropsfedttype (1-4). Et træningsprogram foreslås, efter at BMI og kropsfedttypen er vist to gange. For at starte træningsprogrammet skal du trykke på Start/Stop-knappen.

BEMÆRK: Hvis computeren viser en fejlmeddelelse "Err1", er der en signalinterferens med pulssensoren. Kør i dette tilfælde kropsfedtprogrammet igen og tag fat i pulssensorerne igen, så pulssensorerne dækkes så meget som muligt med din hånd.

KROPSMASSEINDEX - Tabel

Bodyfat-Type → Gender ↓	Underweight	Normal-weight	Slightly Overweight	Overweight
	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4
man	< 10%	10%~19,9%	20%~24,9%	≥ 25%
woman	< 20%	20%~29,9%	30%~34,9%	≥ 35%

Puls

1. Håndpulsmåling:

På venstre og højre håndtagsdel er to metalkontaktplader indsat 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 pulssensoren. (Håndpulsmålingen tjener kun til orientering, da den er forårsaget af bevægelse, friktion, sved etc. kan det komme til afvigelser fra den faktiske puls. Enkelte personer kan forårsage fejlfunktioner i håndpulsmålingen. Skulle du have problemer med håndpulsmålingen, anbefaler vi brugen af et cardio-brystbælte. "ADVARSEL" 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.

2. Cardio - Pulsmåling:

På markedet findes cardiopulsmålinger, som består af en senderbrystbælte og en urmodtager eller kun brystbælte. Computeren på dit Ergometer har indbygget modtager (uden sender) og med brug af et passende brystbælte til cardiopulsmåling kan computeren vise pulsdata. Dette virker med alle ukodede brystbælter med en transmissionsfrekvens på mellem 5,0 - 5,5 kHz. Sendernes rækkevidde afhænger af modellen ca. 1m.

BEMÆRK: Hvis begge pulsmålemetoder anvendes samtidigt, har håndpulsmåling forrang.

Kinomap INDOOR TRAININGS APP

Produktet kan bruges med Kinomap-appen. Dette muliggør underholdende og interaktiv træning med Android- eller IOS-enheder og gemmer træningsdata.

Sport, coaching, spil og eSport er nøgleordene i Ki-nomap-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 med mere ... APP'en indeholder således ca. 100.000 videoer optaget af atleter og 200.000 km akkumulerede spor til cykling, løb eller roning for i øjeblikket ca. 270.000 medlemmer fra hele verden.

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 din smartphone eller tablet og vælg enhedshåndtering via menuen i APP'en og vælg derefter kategorien "motionscykel". Vælg derefter din typebetegnelse via producentens logo "Christopeit Sport" for at tilslutte sportsudstyret. Afhængigt af sportsudstyret optages forskellige funktioner af APP'en via Bluetooth, eller der udveksles data.

Bemærk: Kinomap APP tilbyder en gratis prøveversion i 14 dage. Derefter vil gebyrer pålægges, som er opført på Kinomap-hjemmesiden. Yderligere information kan findes på: <https://www.kinomap.com/en/>

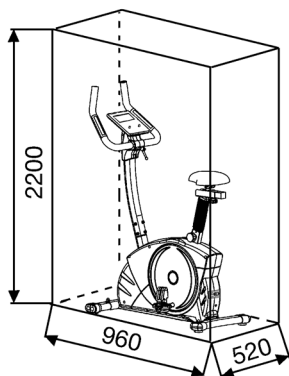


 Kinomap

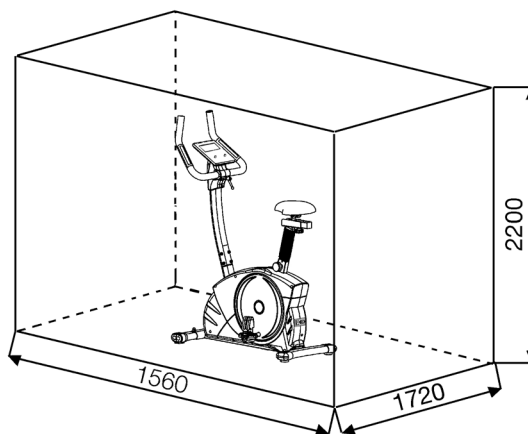
IOS AND ANDROID APP



Træningsareal i mm
(til hjemmetræner og bruger)



Frit areal i mm
(Træningsområde og sikkerhedsområde (roterende 60 cm))



Rengøring, kontrol og opbevaring af ergometercyklen:

1. Rengøring

Brug kun en mindre våd klud til rengøring. Forsigtig: 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	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No power cord is well plugged or wall power is without power.	Check that the power cord is properly plugged in, possibly with another electric device check if the wall power is fine.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection	Check the plug connections at computer and inside of handlebar support.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Take off the cover and check the distance between magnet and Sensor. The magnet at turning belt wheel should have only less than < 5mm distance against the sensor position.
No pulse value	Pulse cable is not plugged in.	Check the separately pulse cable is well connected with computer.
No pulse value	Pulse sensors not well connected	Screw out the screw for pulse measurement and check if plugs are well connected and no damage at pulse cable.

Træningsvejledning

Du skal overveje følgende faktorer, når du bestemmer mængden af træningsindsats, der kræves for at opnå håndgribelige fysiske og sundhedsmæssige fordele:

1. Intensitet:

Niveaulet af fysisk anstrengelse under træning skal overstige niveaulet for normal anstrengelse uden at nå punktet af åndenød og/eller udmattelse. En passende retningslinje for effektiv træning kan tages fra pulsen. Under træning bør denne stige til området mellem 70% og 85% af den maksimale puls-frekvens (se tabellen og formularen for bestemmelse og beregning af dette).

I løbet af de første uger bør pulsen forblive i den nedre ende af denne region, på omkring 70 % af den maksimale puls. I løbet af de følgende uger og måneder skal pulsen langsomt hæves til den øvre grænse på 85 % af den maksimale puls. Jo bedre fysisk tilstand den person, der udfører øvelsen har, desto mere bør træningsniveauet øges for at forblive i området mellem 70 % og 85 % af den maksimale puls. Dette bør gøres ved at forlænge træningstiden og/eller øge sværhedsgraden. Hvis pulsfrekvensen ikke vises på computerskærmen, eller hvis du af sikkerhedsmæssige årsager ønsker at kontrollere din puls, som kan være blevet vist forkert på grund af fejl i brug osv., kan du gøre følgende:

a. Pulsmåling på konventionel måde (føler f.eks. pulsen ved håndledet og tæller antallet af slag på et minut).

b. Pulsmåling med en egnet specialiseret enhed (tilgængelig hos forhandlere med speciale i sundhedsrelateret udstyr).

2. Frekvens

De fleste eksperter anbefaler en kombination af sundhedsbevidst ernæring, som skal bestemmes ud fra dit træningsmål, og fysisk træning tre gange om ugen. En normal voksen skal træne to gange om ugen for at opretholde sit nuværende konditionsniveau. Der kræves mindst tre træningspas om ugen for at forbedre ens kondition og reducere ens vægt. Selvfølgelig er den ideelle træningsfrekvens fem sessioner om ugen.

3. Planlægning af træningen

Hver træningssession bør bestå af tre faser: opvarmningsfasen, træningsfasen og nedkølingsfasen. Kropstemperaturen og iltindtaget bør hæves langsomt i opvarmningsfasen. Dette kan gøres med gymnastiske øvelser, der varer fem til ti minutter.

Så skulle selve træningen (træningsfasen) begynde.

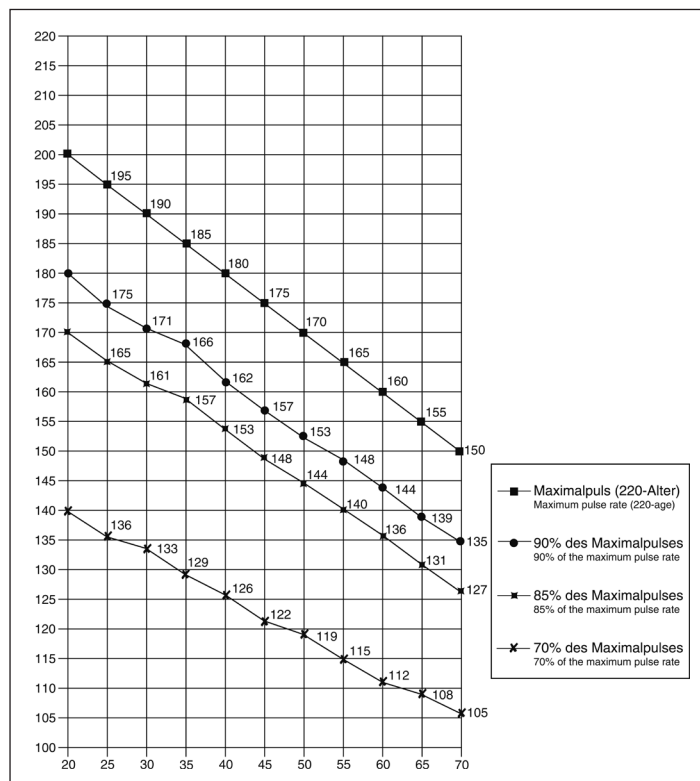
Træningsanstrengelsen bør være relativt lav i de første par minutter og derefter hæves over en periode på 15 til 30 minutter, således at pulsen når området mellem 70 % og 85 % af den maksimale puls.

For at understøtte kredsløbet efter træningsfasen og for at forhindre ømme eller anstrengte muskler senere, er det nødvendigt at følge træningsfasen med en nedkølingsfase. Dette bør bestå af strækøvelser og/eller lette gymnastiske øvelser i en periode på fem til ti minutter.

Du finder yderligere information om emnet opvarmningsøvelser, strækøvelser eller generelle gymnastikøvelser i vores downloadområde under www.christopeit-sport.com

4. Motivation

Nøglen til et vellykket program er regelmæssig træning. Du bør sætte et fast tidspunkt og sted for hver træningsdag og forberede dig mentalt på træningen. Træn kun når du er i humør til det og har altid dit mål for øje. Med kontinuerlig træning vil du være i stand til at se, hvordan du gør fremskridt dag for dag og nærmer dig dit personlige træningsmål bid for bid.



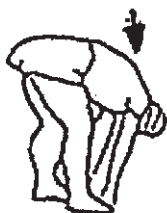
Calculation formula: Maximum pulse rate	= 220 - age (220 minus your age)
90% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.9
85% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.85
70% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.7

Opvarmningsøvelser (Opvarmning)

Start din opvarmning med at gå på stedet i mindst 3 minutter og udfør derefter følgende gymnastiske øvelser til kroppen til træningsfasen for at forberede dig derefter. Øvelserne overdriver det ikke og løber kun så langt, indtil et let træk mærkes. Denne stilling vil holde et stykke tid.



Ræk med venstre hånd bag hovedet til højre skulder og træk med højre hånd lidt til venstre albue. Efter 20 sek. skift arm.



Bøj frem så langt frem som muligt og lad dine ben næsten strække sig. Vis det med fingrene i retning af tæen. 2 x 20 sek.



Sæt dig ned med det ene ben strakt ud på gulvet og bøj dig fremad og prøv at nå foden med dine hænder. 2 x 20 sek.



Knæl i et bredt udfald fremad og støt dig selv med hænderne på gulvet. Tryk bækkenet ned. Skift efter 20 sek. ben.

Efter opvarmningsøvelserne ryster nogle arme og ben løs.

Afslut ikke træningsfasen brat, men vil cykle roligt noget uden modstand fra at vende tilbage til den normale puls-zone. (Køl ned) Vi anbefaler igen, at opvarmningsøvelserne i slutningen af træningen udføres og afslutte din træning med rystelser i ekstremiteterne.

Service / Hersteller

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



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

Service:

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

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

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



CHRISTOPEIT[®]
SPORT GERMANY
■■■