

E 2000

CROSSTRAINER ERGOMETER

Assembly and exercise instructions
E 2000 Order No.: 2002



INHALTSÜBERSICHT

1. Inhaltsübersicht	2
2. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
3. Montageanleitung	3-6
4. Computer Anleitung	7-8
5. Pulsmessung	8
6. Kinomap APP	9
7. Benutzung des Gerätes	9
8. Reinigung, Wartung und Lagerung / Störungsbeseitigung	10
9. Garantiebestimmungen	10
10. Trainingsanleitung / Aufwärmübungen (Warm Up)	11
11. Stückliste - Ersatzteilliste	12-14
12. Notizen	14
13. Explosionszeichnung	67

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimspport-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-Sport Gilles GmbH

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
- 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.
- Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.
- 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.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- 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.
- ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenausen. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
- 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.
- Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.
- Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 90 Min./tägl. nicht überschreiten.
- 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.
- ACHTUNG!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken des Knopfes mit „-“ Symbol zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken des Knopfes mit „+“ Symbol führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.
- Dieses Gerät ist gemäss der DIN EN ISO 20957-1/2014 und EN 20957-9/2016 „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 Gerätemanager entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMC Richtlinie 2014/30 EU.
- Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

MONTAGEANLEITUNG

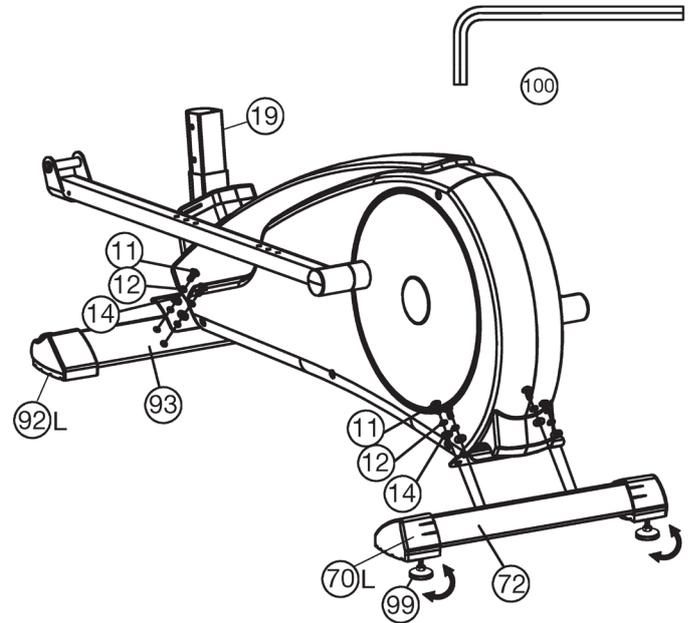
Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren grob Sie die Vollständigkeit anhand der Montagebilder. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit ca. 60Min

SCHRITT 1:

Montage der Fußrohre (93+72) am Grundrahmen (19).

1. Montieren Sie den vorderen Fuß (93) mit den vormontierten Fußkappen mit Transportrollen (92) am Grundgestell (19). Benutzen Sie dafür die Schrauben M8x20 (11), Unterlegscheiben (14) und Federringe (12).

2. Montieren Sie den hinteren Fuß (72) mit den höhenverstellbaren Fußschrauben (99) am Grundgestell (19). Benutzen Sie dafür die Schrauben M8x20 (11), Unterlegscheiben (14) und Federringe (12). Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden höhenverstellbaren Fußschrauben (99) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.



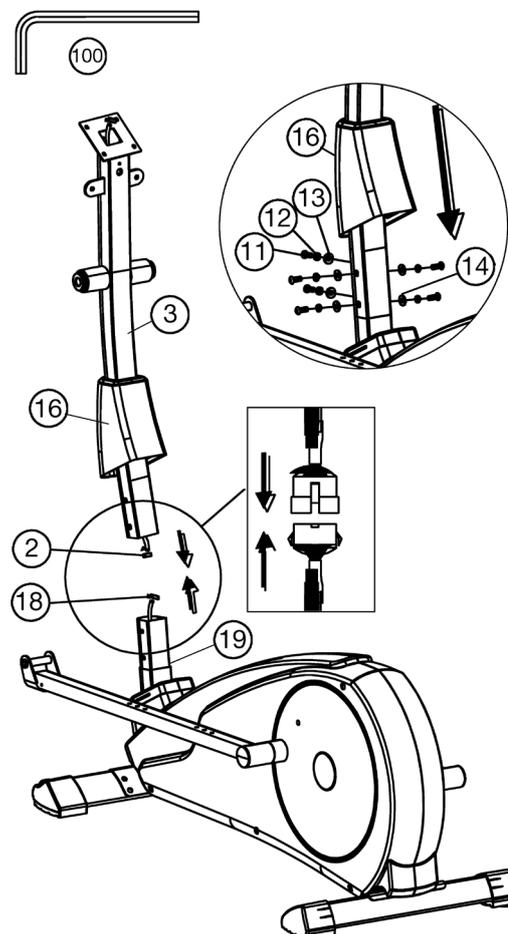
SCHRITT 2:

Verbindung der Kabel (2+18) und Montage des Stützrohres (3) am Grundrahmen (19).

1. Die Schrauben (11), Unterlegscheiben (13+14) und Federringe (12) griffbereit neben den vorderen Teil des Grundrahmens (19) legen.

2. Das untere Ende des Stützrohres (3) zum Grundrahmen (19) führen und die Stützrohrverkleidung (16) aufschieben. Die Enden der beiden Computerkabelstränge (2+18), die aus (3+19) ragen, zusammenstecken. (**Achtung!** Das oben aus dem Stützrohr (3) ragende Ende des Computerkabelstrangs (2) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird.) Ebenso darauf achten, dass beim Zusammenstecken der Rohre die Kabelverbindung nicht eingequetscht wird.

3. Auf die Schrauben (11) je einen Federring (12) und eine Unterlegscheibe (14) bzw. gebogenen Unterlegscheibe (13) stecken und das Stützrohr (3) auf den Grundrahmen aufschieben. Die Schrauben (11) durch die Bohrungen stecken und fest anziehen. Schieben Sie die Stützrohrverkleidung (16) in die richtige Position auf die Seitenverkleidungen.



SCHRITT 3:**Montage der Fußhebel (45) an den Verbindungsrohren (7) und am Stützrohr (3).**

1. Schieben Sie die Achse (26) in das Stützrohr (3) mittig ein und stecken Sie auf der rechten Seite der Achse (26) eine Wellscheibe (5) und das rechte Verbindungsrohr (7R) auf. **(Achtung!** Rechts ist aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät steht und trainiert.) Auf die Schrauben M8x20 (6) einen Federring (12) und eine große Unterlegscheibe 8//38 (10) aufstecken und in die Achse (26) eindrehen und fest anziehen.

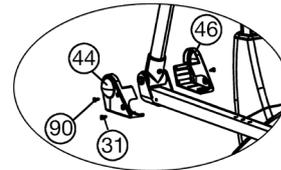
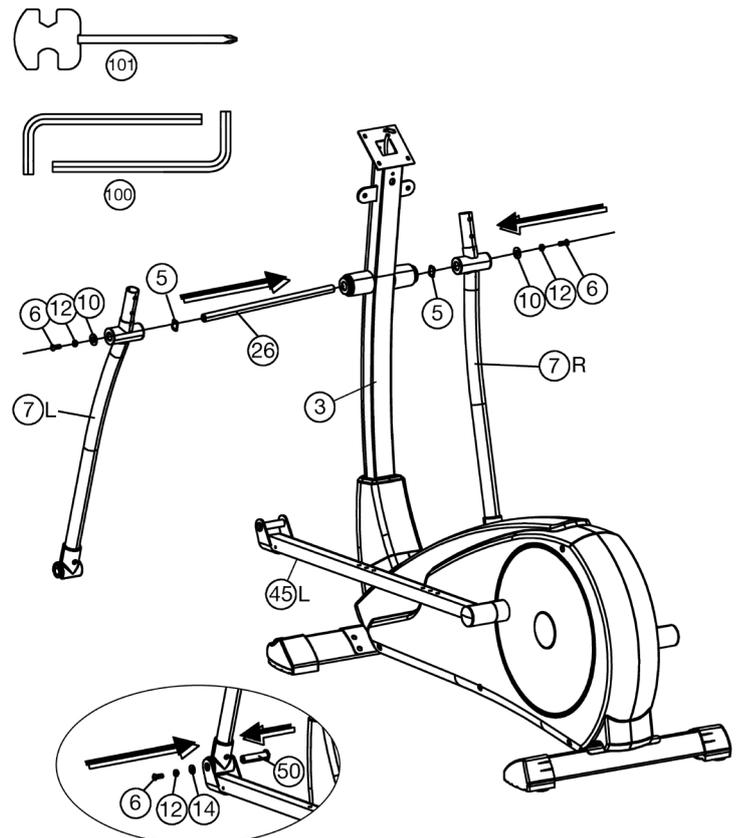
2. Das Verbindungsrohr links (7L) incl. allen zusätzlich erforderlichen Teilen auf der linken Seite des Gerätes, genauso wie rechts beschrieben, montieren.

3. Den Fußhebel (45R) an das rechte Verbindungsrohr (7R) stecken und die Bohrungen in den Rohren so ausrichten, dass sie übereinander liegen.

4. Das Achsstück (50) von innen durch die Bohrungen stecken und den Fußhebel (45R) mittels Unterlegscheibe (14), Federring (12) und Schraube (6) an dem Verbindungsrohr (7R) nur so fest schrauben, so dass sich die Verbindung noch leicht bewegen lässt.

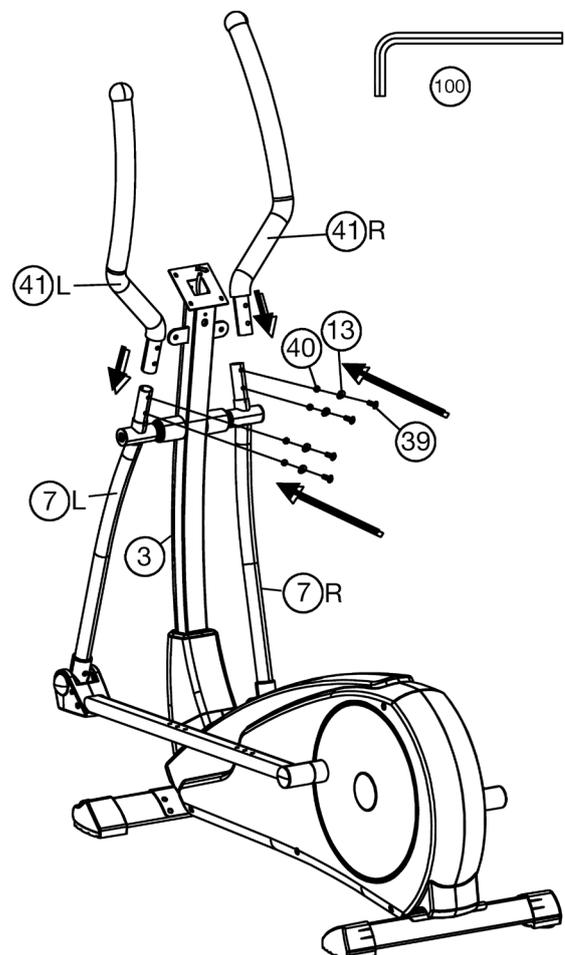
5. Den Fußhebel links (45L) incl. allen zusätzlich erforderlichen Teilen auf der linken Seite des Gerätes, genauso wie in Punkt 3.-4. beschrieben, montieren.

6. Montieren Sie das Verkleidungsset (44+46) mittels der Schrauben (31+90) im vorderen Bereich an den Fußschalenaufnahmen (45L+45R).

**SCHRITT 4:****Montage der Griffrohre (41) an den Verbindungsrohren (7).**

1. Die Griffrohre (41L+41R) auf die Verbindungsrohre (7L+7R) stecken und die Bohrungen in den Rohren so ausrichten, dass sie übereinander liegen. **(Achtung!** Die Griffrohre müssen nach der Montage so ausgerichtet sein, dass die oberen Enden nach außen (vom Stützrohr (3) weg) gebogen sind.)

2. Auf die Schrauben M8x40 (39) je eine gebogene Unterlegscheibe (13) und einen Distanzring (40) stecken und durch die Bohrungen stecken und die Griffrohre (41L+41R) fest verschrauben.

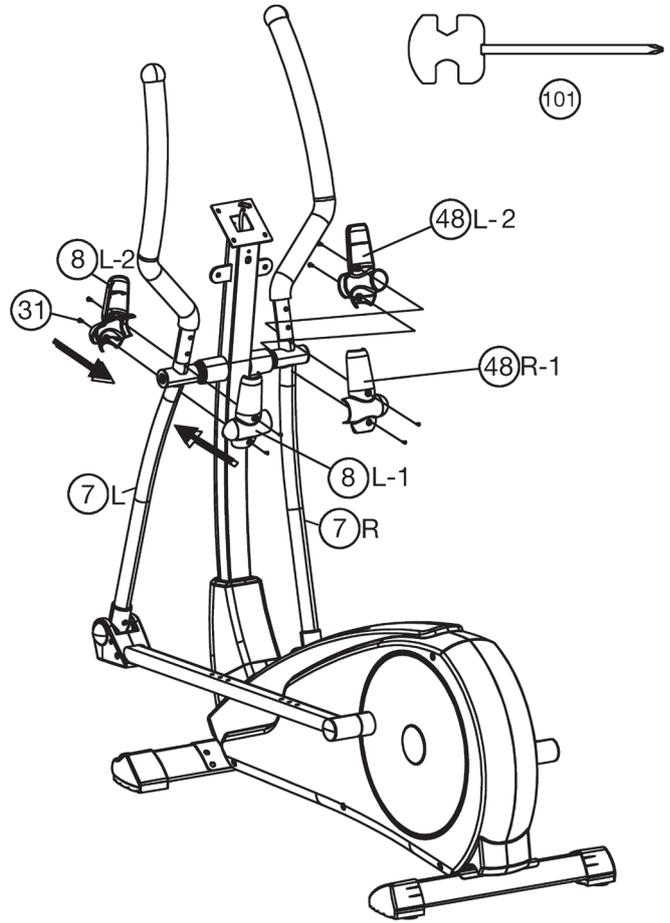


SCHRITT 5:

Montage der Handgriffabdeckungen (8+48) an den Verbindungsrohren (7).

1. Stecken Sie die vordere linke Handgriffabdeckung (8L-1) mit der hinteren linken Handgriffabdeckung (8L-2) über das Verbindungsrohr links (7L) zusammen. Sichern Sie die Handgriffabdeckungen (8) mittels der Schrauben (31) an den Verbindungsrohren (7).

2. Die Handgriffabdeckungen rechts (48R-1+48R-2) über das Verbindungsrohr rechts (7R) zusammenstecken und mittels der Schrauben (31) befestigen.



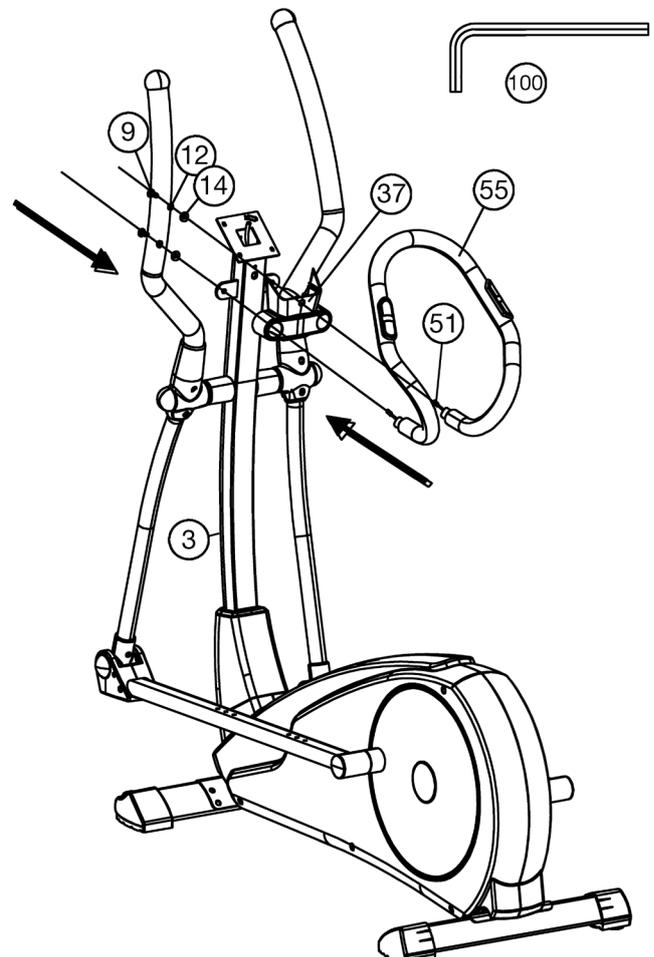
SCHRITT 6:

Montage des Pulsgriffes (55) am Stützrohr (3).

1. Stecken Sie die vordere Computerverkleidung (37) auf die Enden des Pulsgriffes (55).

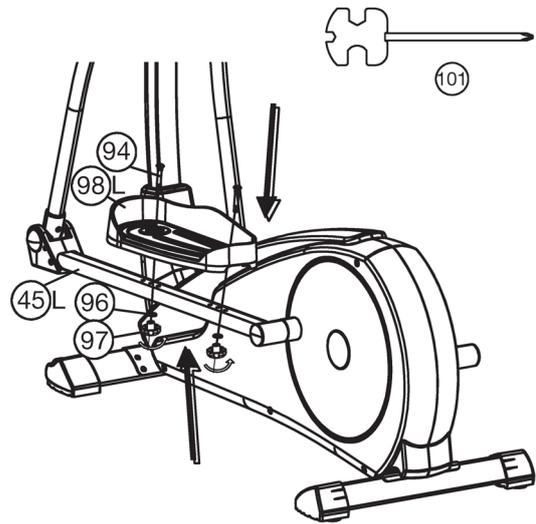
2. Den Pulsgriff (55) zur Aufnahme am Stützrohr (3) führen, und so ausrichten, dass das Lochbild des Pulsgriffes (55) und des Stützrohres (3) übereinstimmen. Auf die Schrauben M8x25 (9) jeweils einen Federring (12) und eine Unterlegscheibe 8/16 (14) aufstecken und damit den Pulsgriff (55) am Stützrohr (3) festschrauben.

3. Anschließend die Puls kabel (51) durch die Bohrungen am Stützrohr (3) stecken und nach oben heraus ziehen.

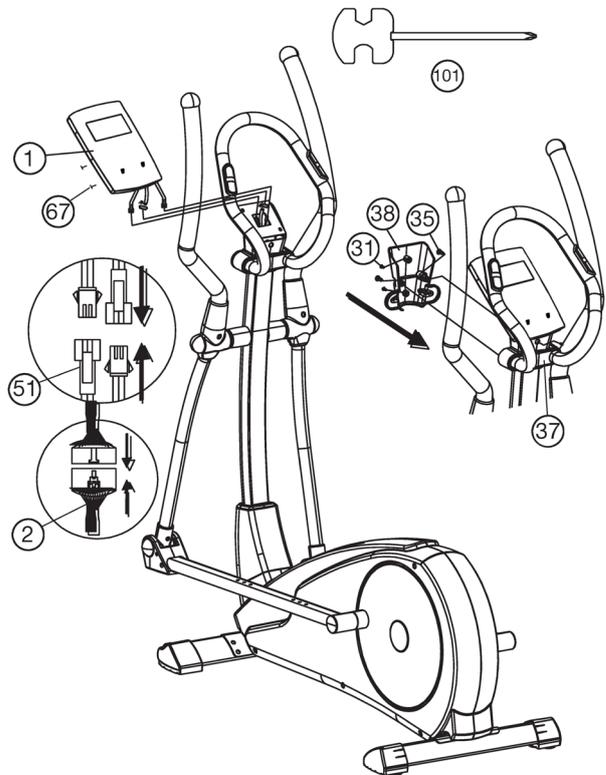


SCHRITT 7:**Montage der Fußschalen (98) an den Fußhebeln (45).**

1. Die rechte Fußschale (98R) auf den rechten Fußhebel (45R) auflegen und die Bohrungen in den Teilen so ausrichten, dass sie übereinander liegen.
2. Die Schlossschrauben M6x45 (94) von oben durch die Bohrungen stecken. Von der gegenüber liegenden Seite je eine Unterlegscheibe (96) und eine Sterngriffmutter (97) aufdrehen und fest anziehen.
3. Die linke Fußschale (98L), wie in 1.-2. beschrieben, an dem linken Fußhebel (28L) montieren. (**Achtung!** Die Unterscheidung der Fußschalen (98) in Rechts und Links ist anhand der Ränder an den Längsseiten der Fußschalen möglich. Die hohen Ränder der Fußschalen (98) müssen jeweils nach innen (zum Grundrahmen hin) ausgerichtet sein. Ebenso eingestellte Fußschalenposition sollte auf beiden Seiten immer gleich sein. Die Positionen können jederzeit durch herausnehmen der Schlossschrauben (94) und verschieben der Fußschalen (98) auf den Fußhebeln beliebig verändert werden, so dass eine angenehme Trainingsposition in einer optimalen Entfernung zu den Griffen und zum Computer gegeben ist. Je weiter die Fußschalen (98) nach hinten positioniert sind, desto gewaltiger ist der Bewegungsablauf.)

**SCHRITT 8:****Montage des Computers (1) am Stützrohr (3).**

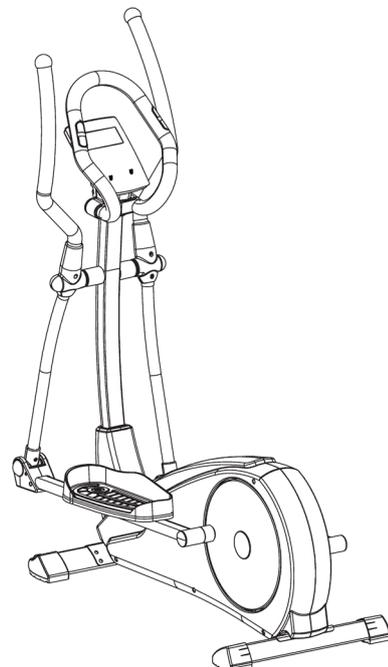
1. Nehmen Sie den Computer (1) und stecken Sie das Verbindungskabel (2) in die Rückseite des Computers (1) ein.
2. Stecken Sie die Pulsverbindungskabel (51) in die entsprechenden Buchsen am Computer (1) ein, legen Sie den Computer (1) auf die Computeraufnahme oben am Stützrohr (3) auf und befestigen Sie ihn mittels der Schrauben (67), welche sich in der Rückseite des Computers befinden. (Bitte achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage des Computers nicht eingeklemmt werden.)
3. Montieren Sie die vordere und hintere Computerverkleidung (37+38) mittels der Schrauben (31+35) miteinander und am Stützrohr (3).

**SCHRITT 9:****Kontrolle**

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Anmerkung:

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



COMPUTER ANLEITUNG



ANZEIGEN:

Umdrehung per Minute (RPM): 15~999

Geschwindigkeit (SPEED): 0.0~99.9 km/h

Zeit (TIME): 00:00~99:59.

KM/Entfernung (DISTANCE): 0.00~99.99 km

Kalorien (CALORIES): 0~999kcal

Watt-Vorgabemöglichkeit: 10~350

Pulsanzeige (PULSE): P~30~240 max. möglicher Wert. Herzsymbol blinkt wenn Pulsdaten empfangen werden

SCAN : Automatische Wechselanzeige zwischen Watt/Kalorien und RPM/km/h alle 6 Sekunden

Widerstandsprofil: 1~24 Stufe

Programm-Rubriken: MANUAL; PROGRAM (P1-P12); FITNESS; WATT; PERSONAL; H.R.C.

Userdaten: U0 ~U4 (U1 ~ U4) eingespeicherte Benutzerdaten

TASTENFUNKTIONEN:

1. START/STOP –Taste: Startet oder unterbricht bzw. stoppt das Trainingsprogramm.

2. F-Taste: Bestätigt eine Programmauswahl, ruft Eingabefunktionen auf und bestätigt diese.

3. + Taste: Erhöht einen Vorgabewert oder ruft in einer Auswahl die nächste Funktion auf.

4. - Taste: Verringert einen Vorgabewert oder ruft in einer Auswahl die vorherige Funktion auf. (Nur Blinkende Angaben können verändert/bestätigt werden.)

5. L –Taste: Rückkehr zur Programmauswahl. Wenn diese Taste für 2 Sek. Gedrückt gehalten wird, Rückkehr zum Startmenü zur User-Auswahl U0-U4.

6. TEST –Taste: Fitnesstest mit Vergabe von Noten (F1-F6).

7. P1-P12 Programmtasten: Wählt direkt eines der 12 Trainingsprogramme aus.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

Inbetriebnahme

1) Setzen Sie sich auf den Sattel und treten Sie in die Pedalen. Nach einigen Umdrehungen startet die Anzeige im Computer und wir empfehlen noch ca. 30 Sekunden weiter zu trainieren damit der erste Ladestrom den Akku lädt und die Einstellungen im Computer ohne Unterbrechung vorgenommen werden können. In der Anzeige erscheint U0. Mit der +/- Taste einen beliebigen Benutzer U0-U4 für sich auswählen und mittels der F-Taste bestätigen. Dann die persönlichen Daten mittels der +/- Tasten nacheinander einstellen: Geschlecht, Alter, Körpergröße, Körpergewicht und durch die F-Taste jeweils bestätigen. Die persönlichen Daten von U1~U4 werden dauerhaft gespeichert während U0 nur als Gast für die aktuelle Trainingseinheit verbleibt.

2) Dann blinkt die Programmauswahl. Auswahl mittels der +/- Tasten einer Programm-Rubrik: MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C. und bestätigen durch Drücken der F-Taste. Die Vorgabewerte wie Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls in dem ausgewählten Programm können durch die F-Taste aufgerufen und mittels der +/- Tasten verändert werden.

3) Wenn das Programm und die Vorgabewerte eingestellt sind, START/STOP-Taste drücken um das Training zu beginnen.

4) Erneutes Drücken der START/STOP-Taste beendet oder unterbricht das Programm.

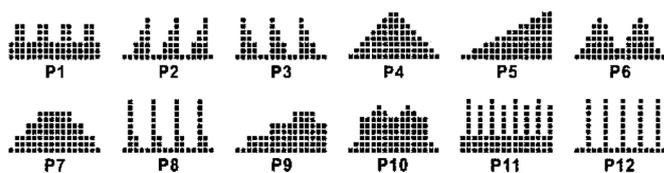
5) Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab. Alle bis dahin erreichten Werte werden für 4 Min. gespeichert und es kann ausgehend von diesen Werten weitertrainiert werden oder mittels der „L“- Taste alle Funktionen auf Null gesetzt werden.

1. MANUAL: Manuelles Programm

Bei der Programmauswahl die Rubrik MANUAL mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F-Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Drücken der F-Taste und Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Mit der Taste START/STOP starten Sie das manuelle Programm und Widerstandsverstellung während des Trainings mittels der +/- Tasten vornehmen.

2. PROGRAM: Trainingsprogramme

Bei der Programmauswahl die Rubrik PROGRAM mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F-Taste bestätigen. Dann eines der 12 verschiedenen Trainingsprogramme mittels der +/- Tasten aufrufen und mit der F-Taste bestätigen. (Alternativ können die Programm-Direktwahl-tasten P1-P12 verwendet werden um das gewünschte Programm auszuwählen.) Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten WIDERSTANDSLEVEL / ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Drücken der F-Taste und Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Mit der Taste START/STOP starten Sie das ausgewählte Programm.



3. FITNESS: Fitness-Test Programm

Bei der Programmauswahl die Rubrik FITNESS mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F-Taste bestätigen. Eine Vorgabe ist in diesem Programm nicht möglich. Die Zeit ist auf 12Minuten eingestellt und man drückt die START/STOP –Taste um das Programm zu starten und trainiert mit Pulsanzeige. Nach Ablauf der Zeit zeigt das Programm eine Fitnessnote nach dem Schulnotenprinzip an, sowie die erreichte Entfernung und verbrauchten ca. Kalorien.

• Anzeige der Ergebnisse von F1 - F6

Zustand	Ergebnis	Herzfrequenz
Sehr Gut	F1	Über 50
Gut	F2	40 ~ 49
Durchschnitt	F3	30 ~ 39
Ausreichend	F4	20 ~ 29
Schlecht	F5	10 ~ 19
Sehr Schlecht	F6	Unter 10

4. WATT: unabhängiges Wattprogramm:

Bei der Programmauswahl die Rubrik WATT mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F -Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten WATT / ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Drücken der F-Taste und Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Voreinstellung des WATT-Wertes ist 100, In 5Watt-Schritten kann der Wert von 10 bis 350 Watt verändert werden. Mit den +/- Tasten wird der WATT-Wert eingestellt. Der eingegebene WATT-Wert bleibt unabhängig von der Tretgeschwindigkeit durch automatisches Anpassen des Widerstandes konstant. Mit der Taste START/STOP starten Sie das Watt-Programm.

5. PERSONAL: individuelles Programme:

Bei der Programmauswahl die Rubrik PERSONAL mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F -Taste bestätigen. Entwerfen Sie Ihr eigenes Programmprofil. Bei diesem Programm kann der Widerstand jedes Abschnittes (16 Balken) selbst bestimmt werden. Stellen Sie den gewünschten Widerstand beim ersten Balken mittels der +/- Tasten ein und bestätigen Sie die Eingabe mittels der F- Taste. Gehen Sie so für alle 16 Balken vor und starten Sie nach letzter Balkeneingabe das Programm mittels der START/STOP -Taste. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Unterbrechen des Programmes mittels der START/STOP -Taste, Drücken der F-Taste Um Vorgabefunktionen aufzurufen. Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Das eingestellte Programmprofil wird automatisch gespeichert. (U0 kann genauso wie U1~U4 eingestellt werden, nur diese Daten können nicht gespeichert werden.)

6. H.R.C.: Pulsprogramme

Bei der Programmauswahl die Rubrik H.R.C. mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F -Taste bestätigen. Die Pulsprogramme 55%, 75% und 90% richten sich nach der Alterseingabe des jeweiligen Users (U0-U4) und errechnen daraus die Pulsobergrenze 55%, 75% oder 90% des maximalen Pulswerts. Für das Zielpulsprogramm geben Sie die gewünschte Pulsobergrenze direkt mittels der +/- Tasten vor.

Die PULS Anzeige blinkt sobald während des Trainings die Pulsobergrenze erreicht wird.

- 55% -- DIÄT PROGRAMM
- 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
- 90% -- SPORTPROGRAMM
- TAG —ZIELPULS (BENUTZER-EINGABE)

FITNESS-TEST-TASTE:

Nach einem Training mit Pulsanzeige in einem beliebigen Programm können Sie auf die TEST-Taste drücken und einen Fitness-Test starten. Damit das Programm richtig funktionieren kann, legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren für 60 Sekunden auf. Nach Ablauf der 60 Sekunden wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 angezeigt. (Siehe Tabelle bei Fitness-Test Programm) **ACHTUNG:** Während des Fitnessstest funktioniert keine andere Anzeige.

PULSMESSUNG

1. Handpulsmessung:

Im linken und rechten Lenkergriffteil ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herz neben der Pulsanzeige. (Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpulsmessung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpulsmessung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines externen Pulsmessers mit Cardio-Brustgurt)

„WARNUNG“ Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Schäden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden.

2. Cardio - Pulsmessung:

Im Handel sind so genannte Cardio- Pulsmesser erhältlich, die aus einem Senderbrustgurt und einem Armbanduhr-Empfänger bestehen. Der Computer Ihres ERGOMETER ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für vorhandene Cardio- Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendergerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der Computeranzeige abgelesen werden. Dies funktioniert mit allen uncodierten Brustgurten, deren Sendefrequenz zwischen 5,0 und 5,5 KHz liegt. Die Reichweite der Sender beträgt je nach Modell 1 bis 2 m.

ACHTUNG: Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet so hat die Handpulsmessung Vorrang.

WATT TABELLE

U/min und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 24 für E 2000 Art.-Nr. 2002

STUFE	20 RPM WATT	30 RPM WATT	40 RPM WATT	50 RPM WATT	60 RPM WATT	70 RPM WATT	80 RPM WATT	90 RPM WATT	100 RPM WATT
1	8	15	25	36	48	61	75	89	104
2	9	18	29	42	57	72	88	105	122
3	10	20	34	49	65	84	102	122	142
4	11	23	38	55	74	95	116	139	161
5	12	25	42	61	82	105	129	154	179
6	14	28	46	68	91	117	143	173	199
7	15	31	51	75	100	129	158	190	219
8	16	33	56	82	110	141	173	207	240
9	17	36	60	88	119	153	189	224	261
10	18	39	65	94	127	164	201	241	281
11	19	41	68	100	135	174	213	255	295
12	20	43	73	107	144	185	227	272	316
13	22	46	77	114	153	197	241	289	335
14	23	50	83	122	164	212	260	311	361
15	24	52	86	128	173	221	272	326	378
16	26	55	92	136	182	233	290	346	401
17	27	58	97	142	192	247	303	362	419
18	28	61	102	150	201	260	319	380	446
19	30	63	106	156	211	269	331	394	459
20	31	66	110	162	220	279	342	412	473
21	32	69	116	171	230	295	361	430	492
22	33	72	120	177	241	305	375	443	514
23	35	74	125	185	251	318	388	458	531
24	36	78	131	192	260	328	401	477	550

Anmerkung:

1. Die Leistungsanzeige in Watt wurde anhand der Umdrehungszahl der Tretachse pro Minute (UPM) und des Bremsmomentes (Nm) eingestellt.

2. Das Gerät wurde vor Auslieferung werksseitig überprüft und erfüllt somit den Anforderungen der Klassifizierung "Mit hohen Anzeigegenauigkeit".

Wenn Sie Zweifel an der Anzeige des Gerätes haben wenden Sie sich an Ihren Verkäufer oder Hersteller zwecks Überprüfung/Einstellung des Gerätes. (Bitte berücksichtigen Sie, dass eine Abweichungstoleranz wie auf Seite 2 angemerkt, zulässig ist.)

HINWEISE



1. Betriebsbedingt hat der Ergometer mit Generator in bestimmten Drehzahlen ein etwas mehr oder weniger surrendes Abrollgeräusch.
2. Halten Sie Feuchtigkeit vom Trainingscomputer fern.
3. Die USB Anschlussbuche hinten am Computer dient zur Aufladung von Kleingeräten. Die Ladedaten sind: 5Volt/0,35A-1A
4. Ein Akku-Pack mit 6Volt/1300mAh befindet sich im Akkufach hinter dem Computer. Um den Akku auszutauschen das Akkufach abschrauben, den Akku herausnehmen, abstecken und gegen ein gleiches Modell ersetzen. Regelmäßige Ladeintervalle erhalten die Funktion des Akkus.

Kinomap HEIMSPORT TRAININGS APP

Dieser Computer beinhaltet die kostenlose Verwendung der Kinomap App als Basisversion. Dies ermöglicht mit Android oder IOS Endgeräten unterhaltsam und interaktiv zu trainieren und Trainingsdaten abzuspeichern. Zusätzlich zur Basisversion können weitere Funktionen bei Kinomap kostenpflichtig erworben werden.

Sport, Coaching, Gaming und eSport sind die Schlüsselwörter der Kinomap App. Diese beinhaltet viele Kilometer reales Filmmaterial um drinnen zu trainieren, als wären Sie draußen; Verfolgungsstrecken und Analysen Ihrer Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer –Modus; täglich neue Beiträge; Offizielle Indoor-Rennen und mehr... Somit beinhaltet die APP ca. 100.000 Videos von Sportlern aufgezeichnet und 200.000 km von kumulierten Spuren zum Radfahren, Laufen oder Rudern für derzeit ca. 270.000 Mitglieder aus aller Welt.

Herunterladen der APP und Verbindung

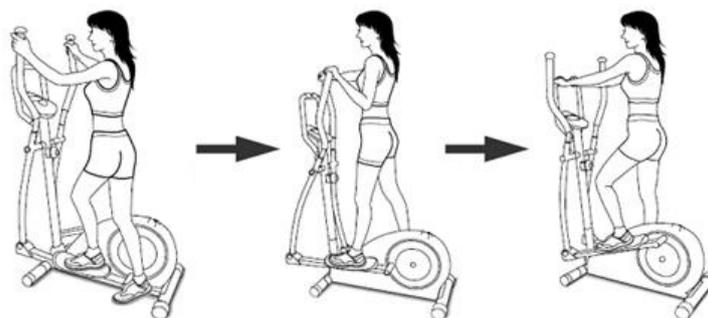
Scannen Sie den nebenstehenden QR Code mit Ihrem Smartphone / Tablet oder Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder APP Store (IOS) um die Kinomap APP herunterzuladen. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen der APP.

Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie in der APP über das Menü den Gerätemanager aus und dann dort die Kategorie „Crosstrainer„ an. Wählen Sie dann über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport„ Ihre Typbezeichnung aus um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Sportgerät werden unterschiedliche Funktionen über Bluetooth von der APP erfasst, bzw. Daten ausgetauscht.

Weitere Informationen bezüglich der Kinomap APP finden Sie unter: <https://www.kinomap.com/en/>



BENUTZUNG DES GERÄTES



AUF/ABSTEIGEN VOM GERÄT UND BENUTZUNG:

Aufsteigen:

Stellen Sie sich neben das Gerät und halten sie sich am feststehendem Griff fest. Führen Sie die naheliegende Fußschale zur untersten Position und setzen Sie den Fuß darauf, sodass sie einen sicheren Stand auf der Fußschale haben.

Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Fußschale und stellen Sie ihn auf die Fußschale auf. Dabei mit den Händen am Haltegriff festhalten.

Benutzung:

Halten Sie sich mit beiden Händen zuerst am Haltegriff in gewünschter Position fest und treten Sie bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf die Fußschalen Rechts und Links sodass nur die Ferse von der Fußschale kurz abhebt und ein gleichmäßiger Trainingslauf erfolgt. Um den Oberkörper mit zu trainieren fassen sie an die mitlaufenden Armhebel Rechts und Links in gewünschter Position. Mit Steigerung oder Verminderung der Geschwindigkeit und des Bremswiderstandes lässt sich die Intensität des Trainings steuern. Stets am Haltegriff oder an den Armhebeln festhalten beim Training.

Absteigen:

Stoppen sie das Training und halten Sie sich am feststehenden Haltegriff gut fest. Stellen sie zuerst einen Fuß von der Fußschale für einen sicheren Stand auf den Boden und danach den zweiten Fuß und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert eine Kombination aus Radfahren, Steppen und Laufen.

Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

Die Kombination aus Radfahren, Steppen und Laufen bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger Intensives Training möglich. Es trainiert die unteren und oberen Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.

Transport des Gerätes:

Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß. Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen sie den Haltegriff und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung:** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdüner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung

Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die hinteren und vorderen Fußhebelverbindungen und an die Handhebelachse. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

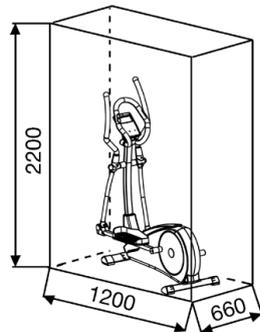
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die hinteren und vorderen Fußhebelverbindungen und an die Handhebelachse geben.

STÖRUNGSBESEITIGUNG

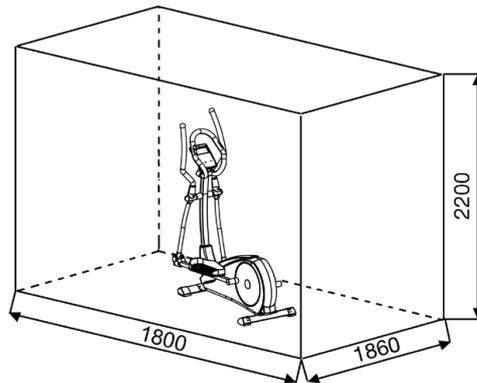
Wenn Sie die Funktionsstörung nicht anhand der aufgeführten Informationen beheben können, so kontaktieren Sie Ihren Händler oder den Hersteller.

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlende Spannungsversorgung aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindungen am Computer und im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz. Schrauben Sie ggf. die linke Verkleidung ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen dort.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet in der Tretkurbelscheibe ist gegenüber vom Sensor und muss einen Abstand von kleiner als < 5mm aufweisen.
Keine Pulsanzeige	Pulsstecker nicht eingesteckt.	Stecken Sie den separaten Stecker vom Puls kabel in die entsprechende Buchse am Computer ein.
Keine Pulsanzeige	Pulssensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen	Schrauben Sie die Handpulssensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen.

Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



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



GARANTIEBESTIMMUNGEN

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

TRAININGSANLEITUNG

Um spürbare, körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert, für ein effektives Training, kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel). Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheits halber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskel-

kater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

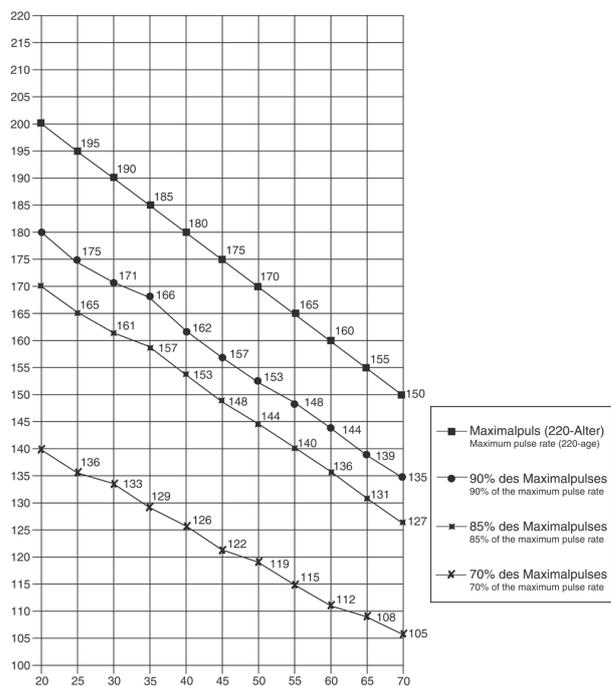
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

Pulsmesstabelle:

(x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 // Y-Achse = Pulsschläge pro Minute von 100 bis 220)

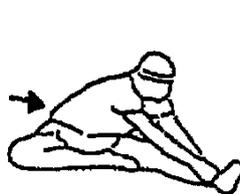
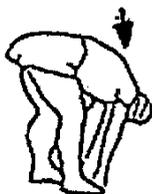
Berechnungsformeln:

- Maximalpuls = 220 - Alter
- 90% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,9
- 85% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,85
- 70% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,7



AUFWÄRMÜBUNGEN (WARM UP)

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



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.

Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.

Setzen sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.

Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

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

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE E 2000

Art.-Nr.: **2002**
Stand der technische Daten: **28.08.2020**



- ECOENERGY**
- Stromerzeugung mittels Generatortechnik
 - kein Netzteil, keine Batterie nötig
 - Ortsunabhängig
 - Ökologisch
 - Stromspeicher

- Magnet-Brems-System mit ca. 10 kg Schwungmasse
- 24-stufige Widerstandseinstellung
- 12 vorgegebene Trainingsprogramme / 4 Herzfrequenzprogramme mit Vorgabe der maximalen Pulsfrequenz (Puls gesteuert) / 5 Benutzerprogramme individuell einstellbar / 1 manuelles Programm / 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm (Vorgabe der Wattleistung von 10 bis 350 Watt einstellbar in 5- Watt Schritten)
- Bluetoothverbindung für Kinomap (APP für iOS und Android)
- Ladefunktion über USB Anschluss
- Handpulsmessung und Empfänger für drahtlosen Pulsmessgurt
- Fußschalen 3-fach verstellbar.
- Niveau Boden- Höhenausgleich / Transportrollen
- Back Light LCD Display zeigt: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pedalumdrehung, Watt und Pulsfrequenz
- Halterung für Smartphone / Tablet
- Eingabe von Grenzwerten möglich
- Fitness- Test Programm
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

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

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageschritte vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

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

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

Stellmaße [cm]: L 120 x B 66 x H 161
Gerätegewicht [kg]: 52
Trainingsplatzbedarf [m²]: 3,5



Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
1	Computer		1	3	36-2002-03-BT
2	Verbindungskabel		1	1+18	36-2002-06-BT
3	Stützrohr		1	19	33-2002-02-SI
4	Griffachsabdeckung		2	3	36-1502-21-BT
5	Wellscheibe	17,5//25	2	26	36-9918-22-BT
6	Schraube	M8x20	6	26,50+95	39-10095-CR
7L	Verbindungsrohr links		1	41L+45L	33-2002-09-SI
7R	Verbindungsrohr rechts		1	41R+45R	33-2002-10-SI
8L-1	Vordere Handgriffabdeckung links		1	7L+8L-2	36-1502-14-BT
8L-2	Hintere Handgriffabdeckung links		1	7L+8L-1	36-1502-15-BT
9	Schraube	M8x25	2	55	39-10455
10	Unterlegscheibe	8//38	2	6	39-10166
11	Schraube	M8x20	14	3,72+93	39-10095
12	Federring	für M8	22	6,9+11	39-9864-VC
13	Unterlegscheibe gebogen	8//19	6	9+39	39-10010
14	Unterlegscheibe	8//16	21	6,9,11+79	39-9962
15	Schraube	5x16	8	61	39-9851
16	Stützrohrverkleidung		1	3	36-2002-05-BT
17	Akku-Fach		1	1+102	36-1502-22-BT
18	Stellmotorkabel		1	2+21	36-2002-07-BT
19	Grundrahmen		1		33-2002-01-SI
20	Schraube	3,5x20	14	60,70+92	39-9909-SW
21	Stellmotor		1	19	36-2001-07-BT
22	Selbstsichernde Mutter	M10	1	23	39-9881-CR
23	Schraube	M10x50	1	25	39-10400
24	Kunststofflager	28x16	4	7	36-1502-25-BT
25	Spannrolle		1	23	36-9119-26-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
26	Griffrohrachse		1	3+7	33-1502-11-SI
27	Magnet		1	65	36-1205-12-BT
28	Distanzring	10x14x6	2	23	39-10498
29	Kugellager	6000	2	25	39-9998
30	Kunststofflager	38x17	6	3+7	36-1502-41-BT
31	Schraube	M5x12	19	8,9,37,38,48,49,80+81	39-9903-SW
32	Generatorkabel		1	76+87	36-1502-26-BT
33	Unterlegscheibe	10//19	1	23	39-10206-CR
34	Schraube	M10x20	1	19	39-9974-CR
35	Schraube	4x30	4	38+60	39-10499
36	Schraube	4x50	4	60	39-10499
37	Computerverkleidung vorne		1	3+38	36-1502-06-BT
38	Computerverkleidung hinten		1	3+37	36-1502-07-BT
39	Schraube	M8x40	4	41	39-9889-CR
40	Distanzstück	8x12x4	4	39	36-1502-27-BT
41L	Handgriff links		1	7L	33-2002-05-SI
41R	Handgriff rechts		1	7R	33-2002-06-SI
42	Griffknauf		2	41	36-1502-28-BT
43	Handgriffüberzug		2	41	36-1502-29-BT
44	Verbindungsrohrabdeckung vorn		2	7+46	36-1502-30-BT
45L	Fußhebel links		1	7L+95	33-2002-07-SI
45R	Fußhebel rechts		1	7R+95	33-2002-08-SI
46	Verbindungsrohrabdeckung hinten		2	7+44	36-1502-31-BT
47	Unterlegscheibe	8//22	2	6	39-10159
48R-1	Vordere Hanggriffabdeckung rechts		1	7R+48R-2	36-1502-16-BT
48R-2	Hintere Handgriffabdeckung rechts		1	7R+48R-1	36-1502-17-BT
49	Pulssensor		2	55	36-9103-05-BT
50	Achsstück	16x63	2	7+45	36-1502-32-BT
51	Pulskabel		2	1+49	36-1506-17-BT
52	Pedalarmabdeckung		2	45+95	36-1502-33-BT
53	Sicherungsring	C40	2	45	36-1505-12-BT
54	Fußhebelkappe		2	45	36-1502-34-BT
55	Pulsgriff		1	3	33-2002-12-SI
56	Kugellager	6203	2	45	39-9999
57	Unterlegscheibe	5//18	8	15	39-10111-VC
58	Stopfen		2	61	36-2002-08-BT
59	Achsmutter	M10	2	63	36-1506-26-BT
60L	Verkleidung links		1	19+60R	36-2002-01-BT
60R	Verkleidung rechts		1	19+60L	36-2002-02-BT
61	Rundverkleidung		2	95	36-2002-04-BT
62	Federring	für M6	4	66	39-9865-SW
63	Tretkurbelachse		1	65+95	33-1502-13-SI
64	Sicherungsring	C20	2	63	36-9925520-BT
65	Tretkurbelscheibe		1	63	36-1502-36-BT
66	Schraube	M6x16	4	63+65	39-10120-SW
67	Schraube	M5x10	14	1,17,21,67,	39-9903
68	Sensor		1	68+76	36-1502-37-BT
69	Flachriemen	530J6	1	19	36-1502-38-BT
70L	Fußkappe hinten links		1	65+85	36-1502-12-BT
70R	Fußkappe hinten rechts		1	72	36-1502-13-BT
71	Selbstsichernde Mutter	M8	1	72	39-9818
72	Fuß hinten		1	79	33-2002-04-SI
73	Magnetbügel		1	19	33-1502-14-SI
74	Selbstsichernde Mutter	M6	4	19	39-9816-VC
75	Kugellager	6004	2	66	36-9217-32-BT
76	Steuerung		1	63	36-2002-08-BT
77	Führungsbügel		1	87	33-1502-15-SI
78	Magnetbügelfeder		1	73	36-1502-40-BT
79	Sechskantschraube	M8x55	1	73	39-10056
80	Fußhebelabdeckung links		2	73	36-1502-18-BT
81	Fußhebelabdeckung rechts		2	45+81	36-1502-19-BT
82	Achsmutter schmal	3/8"x4	2	45+80	39-9820
83	Achsmutter	3/8"x7	2	87	39-9820-SW
84	Seilzug		1	87	36-1502-41-BT
85	Schwungmasse		1	21+73	33-1502-16-SI

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
86	Kugellager	6001	1	87	36-9516-27-BT
87	Generator		1	87	36-1502-42BT
88	Sicherungsring	C12	3	85	36-9805-36-BT
89	Pulsgriffüberzug		1	87	36-1502-43-BT
90	Schraube	3x20	2	55	39-10528
91	Schraube	4x20	6	80+81	39-9909-SW
92L	Fußkappe mit Transportrolle links		1	49+92	36-1502-10-BT
92R	Fußkappe mit Transportrolle rechts		1	93	36-1502-11-BT
93	Fuß vorne		1	93	33-2002-03-SI
94	Schraube	M6x45	4	19	39-10410-SW
95	Pedalarm		2	98	33-2002-11-SI
96	Unterlegscheibe	6//13	4	61+63	39-10013-VC
97	Selbstsichernde Mutter	M6	4	94	39-9816-VC
98L	Fußschale links		1	94	36-1502-08-BT
98R	Fußschale rechts		1	45L	36-1502-09-BT
99	Fuß höhenverstellbar		2	45R	36-1502-44-BT
100	Multischlüssel		1	72	36-9107-28-BT
101	Innensechskantschlüssel	6	1		36-9116-14-BT
102	Akku	6Volt/1300mAh	1		36-1501-26-BT
103	Montage- und Bedienungsanleitung		1	17	36-2002-09-BT

NOTIZEN

CONTENTS

1. Contents	15
2. Important Recommendations and Safety Instructions	15
3. Assembly Instructions	16-19
4. Computer manual	20-21
5. Pulse	21
6. Knomap APP	22
7. Mount, Use & Dismount	22
8. Cleaning, Checks and Storage/ Troubleshooting	23
9. Training instructions	24
10. Parts List – Spare Parts List	25-27
11. Notes	27
12. Exploded view	67

Dear customer,

we congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use. Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Yours,
Top-Sport Gilles GmbH

Attention:
 Before use
 read operating
 instructions!



VIGTIGE ANBEFALINGER OG

SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle testet og repræsenterer derfor de højeste gældende sikkerhedsstandarder. Denne kendsgerning gør det imidlertid ikke unødvendigt at overholde følgende principper nøje..

1. Monter maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsinstruktionerne, og brug kun de vedlagte, specifikke dele af maskinen. Inden montering kontrolleres leverancens fuldstændighed i forhold til leveringsbekendtgørelsen og kartonens fuldstændighed i forhold til samlingstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Inden den første brug og med jævne mellemrum (ca. hver 50. driftstimer) kontrolleres tætheden af alle skruer, møtrikker og andre forbindelser og adgangsaksler og samlinger med noget smøremiddel, så udstyrets sikre driftstilstand er sikret.
3. Stil maskinen tørt, plant og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres med passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke kommer kontakt med fugt eller vand.
4. Anbring en passende base (f.eks. Gummimåtte, træplade osv.) Under maskinen, hvis maskinens område skal være særligt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
5. Inden træning påbegyndes, fjern alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til rengøring af maskinen, og brug kun de medfølgende værktøjer eller egnede værktøjer til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter endt træning.
7. ADVARSEL! Hjertefrekvensovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlig sundhedsskade eller dødsfald. Kontakt en læge, inden du påbegynder et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed osv.), Som du kan 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.
8. Træn kun på maskinen, når den fungerer korrekt. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. ADVARSEL! Udskift ormens dele med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det repareres.
9. Når du justerer de justerbare dele, skal du observere den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, 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 overhales 90 min./Dagligt.
11. Bær træningstøj og sko, der er egnede 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 passe til træneren, skal støtte dine fødder godt og have skridsikre såler.

1. Monteringsmaskiner, der er beskrevet i installationsinstruktionerne, og brug kun de vedlagte, specifikke dele af maskinen. Inden montering kontrolleres leverancens fuldstændighed i forhold til leveringsbekendtgørelsen og kartonens fuldstændighed i forhold til samlingstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Inden den første brug og med jævne mellemrum (ca. hver 50. driftstimer) kontrolleres tætheden af alle skruer, møtrikker og andre forbindelser og adgangsaksler og samlinger med noget smøremiddel, så udstyrets sikre driftstilstand er sikret.
3. Stil maskinen tørt, plante og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres med passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele af maskiner, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke kommer kontakt med fugt eller vand.
4. Anbring en passende base (f.eks. Gummimåtte, træplade osv.) Under maskiner, hvis maskinens område skal være særligt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
5. Inden træning påbegyndes, fjern alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskine.
6. Brug ikke aggressiv rengøringsmidler til rengøring af maskiner, og brug kun de medfølgende værktøjer eller egnede værktøjer til at samle maskiner og til nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskine umiddelbart efter endt træning.
7. ADVARSEL! Hjertefrekvensovervågningssystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige sundhedsskade eller dødsfald. Kontakt en læge, inden du påbegynder og planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed osv.), Som du kan udsætte dig selv for og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene til din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider.
8. Træn kun på maskinen, når den fungerer korrekt. Brug kun original reserveret til nødvendige reparationer. ADVARSEL! Udskift ormens dele med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det repareres.
9. Når du justerer de justerbare dele, skal du observere den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, 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 overhales 90 min./Dagligt.
11. Bær træningstøj og sko, der er egnede til konditionstræning med maskine. Dit tøj skal være sådan, at det ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. Længde). Dine træningssko skal passe til træneren, skal støtte din fødder godt og have skridsikre såler.

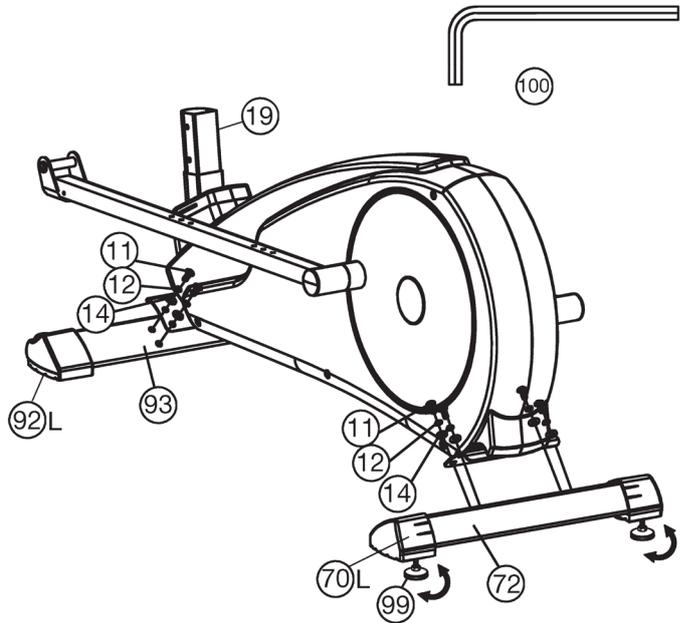
MONTERINGSINSTRUKTIONER

læg dem på floo og kontroller groft, at alle er der på bunden af samlingstrinnene. Bemærk, at et antal dele er forbundet direkte til hoveddrammen, der er samlet på forhånd. Derudover er der flere andre individuelle dele, der er blevet knyttet til separate enheder. Dette vil gøre monteringen lettere og hurtigere for dig. Samlingstid: 60 min.

TRIN 1:

Fastgør stabilisatoren (93+72) ved hoveddrammen (19).

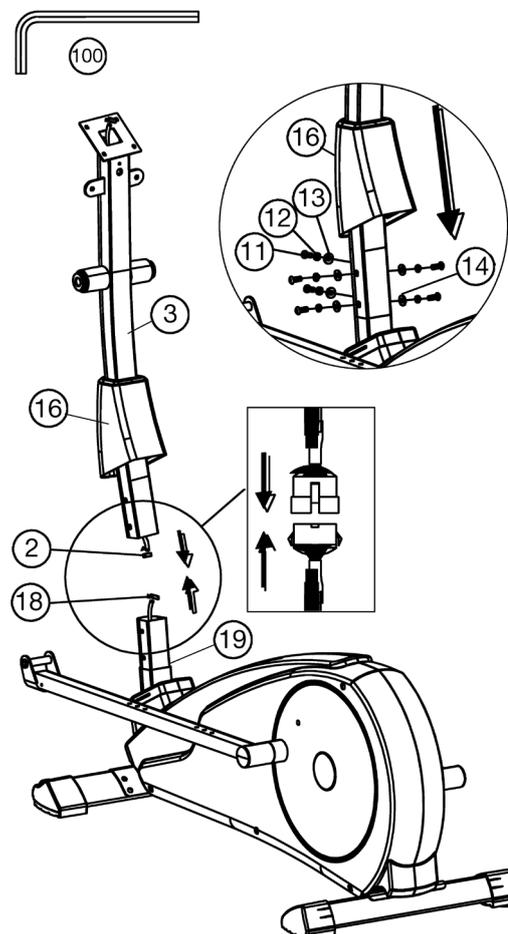
1. Fastgør den forreste fod (93) med den formonterede transportrulle (92) til hoveddrammen (19). Gør dette med de to skruer M8x20 (11), skiver (14) og fjederskiver (12).
2. Fastgør bagfoden (72) med den formonterede højdejusterbare skrue (99) til hoveddrammen (19). Gør dette med de to skruer (11), skiver (14) og fjederskiver (12). Efter at samlingen er afsluttet, kan du kompensere for mindre uregelmæssigheder i gulvet ved at dreje fodskruen (99). Udstyret skal konfigureres, så udstyret ikke bevæger sig af sig selv under en træning.



TRIN 2:

Tilslutning af kabler (2+18) og samling af sup-port (3) ved hoveddrammen (19).

1. Anbring skruerne M8x20 (11), skiver (13+14) og fjederskiver (12) tilgængeligt ved siden af hoveddrammens (19) forreste del.
2. Placer den nedre ende af understøtningen (3) mod hoveddrammen (19), og skub plastikdækslet (16) ind på understøtningen (3). Sæt enderne af de to computerkabelsele (2 + 18), der rager ud fra (3 + 19) sammen. (Bemærk: Computerkabelselen (2), der stikker ud fra understøtningen (3) må ikke glide ind i røret, da det er påkrævet til senere trin i installationen.) Når du slutter rørene, skal du sikre, at kabelforbindelsen ikke fanget.
3. Sæt en fjederskive (12) og en skive (14) eller en buet skive (13) på hver skrue (11). Skub skruerne (11) gennem hullerne i understøtningen (3), skru dem fast i hoveddrammens (19) gevindhuller, og stram dem frmlly. Skub støttedækslet (16) i den rigtige position.



**TRIN 3:
Montering af fodstøttheolderen (45) med
tilslutningsrør (7).**

1. Skub akslen (26) til midterpositionen ved styrestøtten (3), og sæt den ene bølgeskive (5) og forbindelsesrøret til højre (7R) på den højre aksel ende (26). Sæt skruen (6) på en fjederskive (12) og en stor skive 8 // 32 (10), og stram den frmlly. (Bemærk: Højre er angivet som stående på maskinen under træning.)

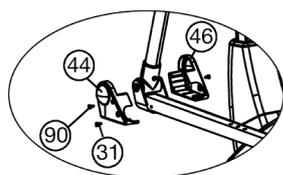
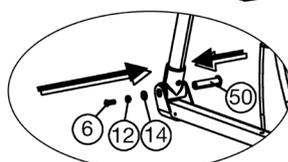
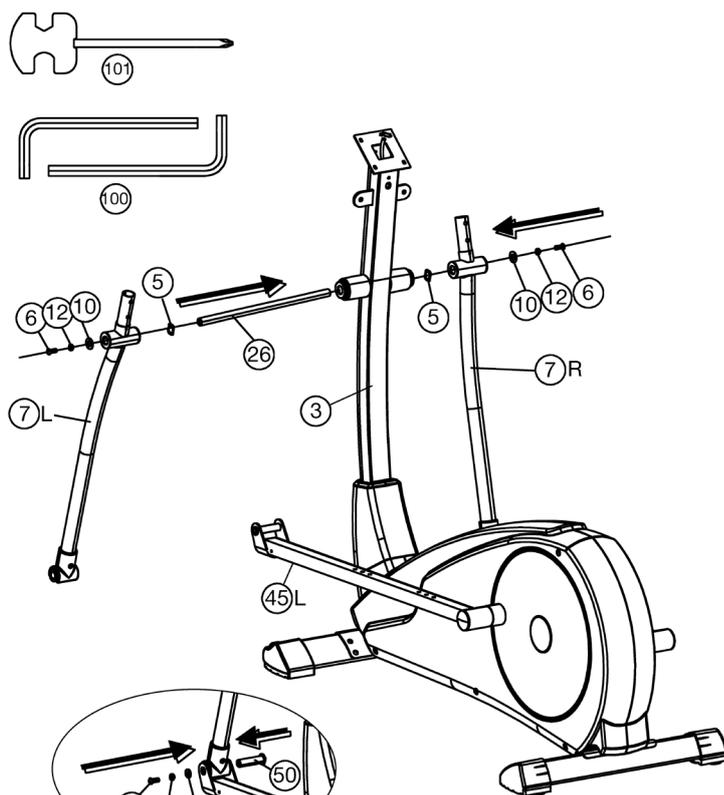
2. Installer venstre forbindelsesrør (7R) inkl. alle yderligere nødvendige dele på maskinens venstre side som beskrevet i 1.

3. Skub fodstøttheolderen (45R) mod tilslutningsrøret (7R), og juster hullerne i rørene, så de er justeret.

4. Skub akselbolten (50) gennem hullerne, og stram fodstøttheolderen (45R) ved tilslutningsrøret (7R) med skiver (14), fjederskiver (12) og skrue (6) frmlly. (Dette forbindelsespunkt skal let bevæge sig. Så lad være med at stramme skruen for meget.)

5. Installer venstre fodstøttheolder (45L) inkl. alle yderligere nødvendige dele på venstre side af maskinen som beskrevet i 3.-4.

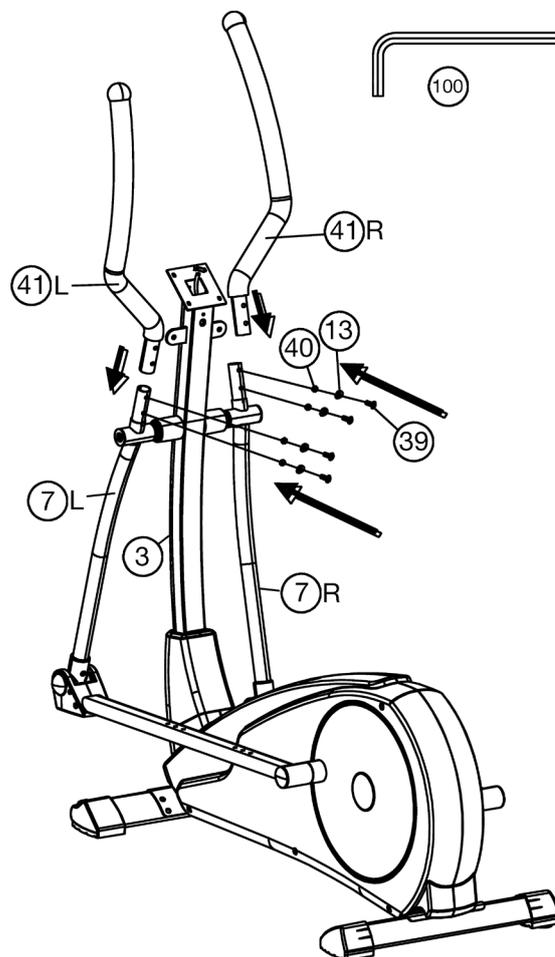
6. Monter plastdækselsættet (44+46) på forsiden af fodstøttheolderen (45L+45R) og fastgør med skruer (31+90) til hver side.



**TRIN 4:
Installation af håndtaget (41) ved forbindelsesrør
(7).**

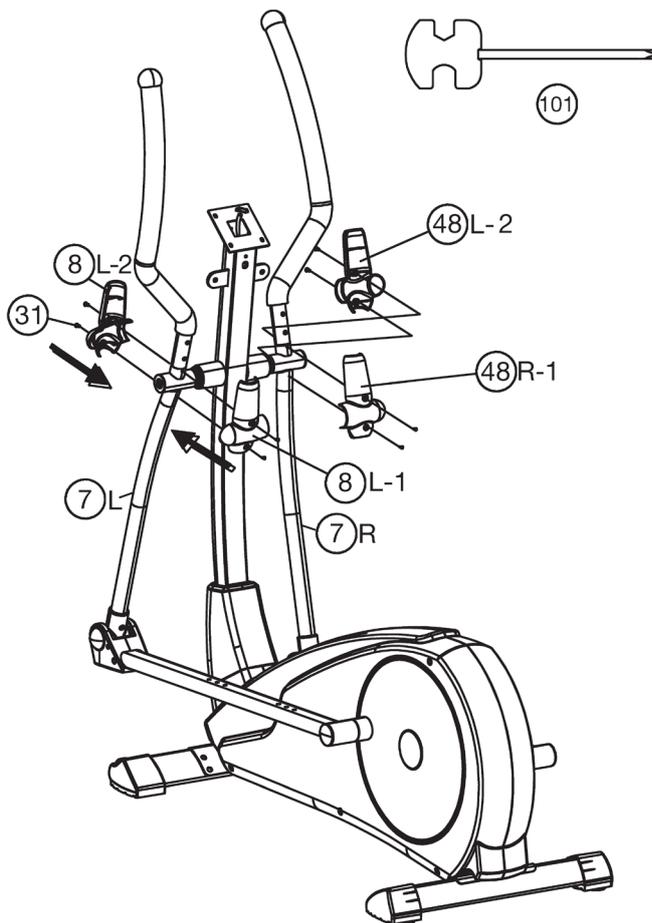
1. Skub håndtagsstængerne (41L + 41R) på tilslutningsrørene (7L + 7R), og juster hullerne i rørene, så de er justeret. (Bemærk: håndtagstængerne skal justeres efter montering, så op-enderne skræner udad (væk fra støtteporten (3)).

2. Skub bolten M8x40 (39) gennem hullerne, og stram håndtagstængerne (41) med buede skiver (13) og afstandsring (40) ved tilslutningsrør (7L+7R) frmlly.



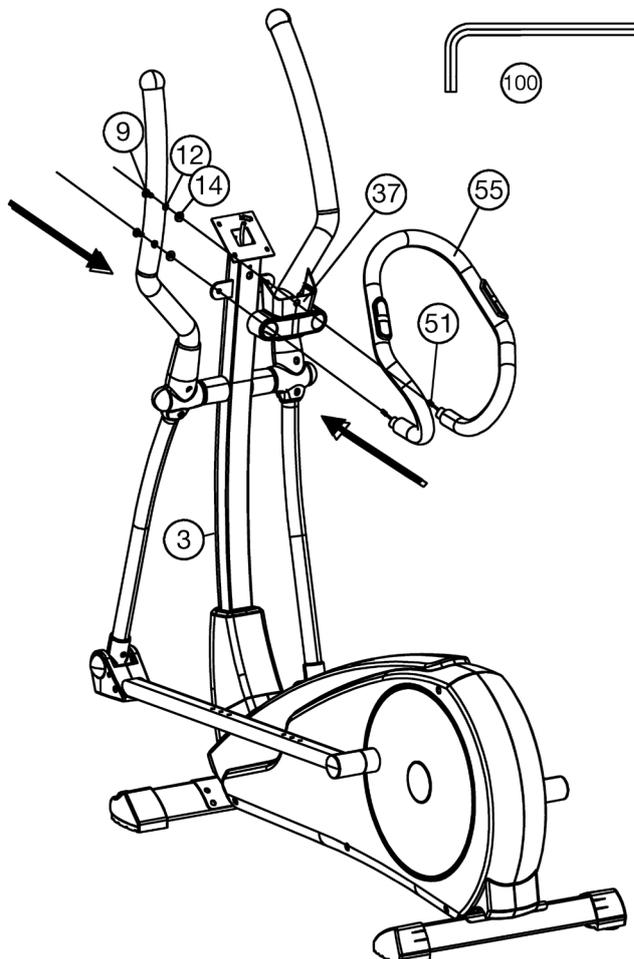
TRIN 5:
Installation af håndgrebsdækselsættene (8+48) ved forbindelsesrør (7).

1. Monter det venstre håndtagssæt (8L-1+8L-2) på venstre tilslutningsrør (7L) og fastgør det med skruer (31).
2. Monter det højre håndgrebsdækselsæt (48R-1 +48R-2) på det højre tilslutningsrør (7R), og fastgør det med skruer (31).



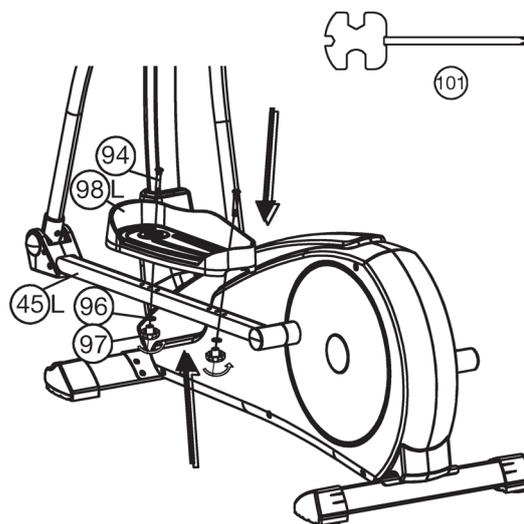
TRIN 6:
Fastgør pulsgrebet (55) ved styrestøtten (3).

1. Sæt computerdækslet (37) på enderne af pulsgrebet (55).
2. Før pulsgrebet (55) gennem den passende holder (3), og juster holderen, så hullerne og truslerne flugter. Sæt hver skrue M8x25 (9) en fjederskive (12) og skive 8/16 (14) på, og spænd pulsgrebet (55) ved støtten (3) frmlly.
3. Sæt pulskablet (51) gennem hullet i støtteporten (3) i øverste position.



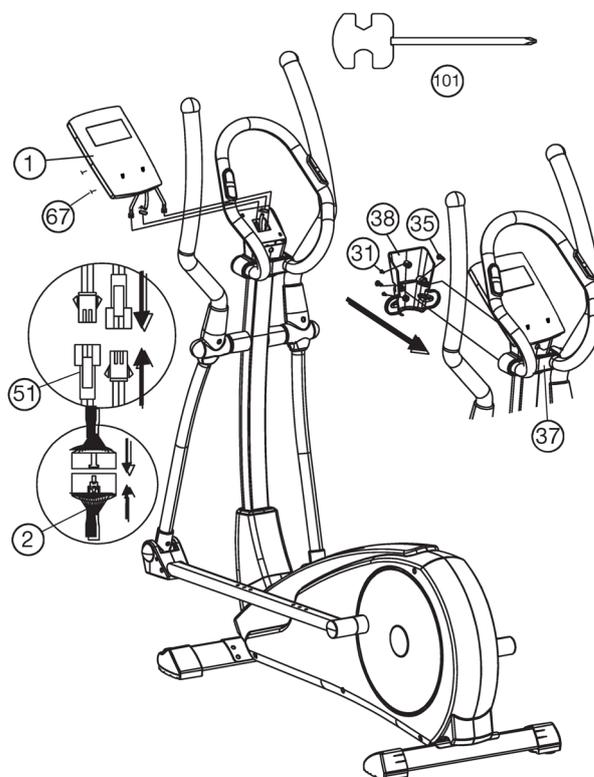
**TRIN 7:
Montering af fodstøtterne (98) ved
fodstøtteholderen (45).**

1. Skub højre fodstøtte (98R) på højre fodstøtteholder (45R). Juster hullerne i delene, så de er på linje.
2. Skub vognboltene M6x45 (94) ovenfra gennem hullerne. Sæt en skive (96) på fra op-side og skru håndgrebsmøtrikken (97) fast, og spænd den fast.
3. Installer venstre fodstøtte (98L) på venstre fodstøtteholder (45L) som beskrevet i 1. - 2.
(Bemærk: De højre og venstre fodstøtter (98) kan skelnes ved kanterne på fodstøttens langsider. Høje kanter på fodstøtterne (98) skal pege indad (mod hovedrammen). Den justerede position skal altid være ens på begge sider. Positionerne kan til enhver tid ændres som ønsket ved at fjerne vognboltene (94) og skubbe fodstøtterne på fodstøttebeslagene for at få en mere eller mindre fed bevægelse.)



**TRIN 8:
Slut computeren (1) til
understøttelsen (3).**

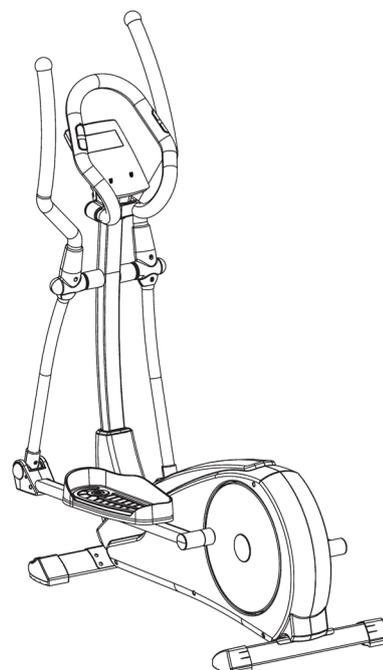
1. Sæt stikket til tilslutningskablet (2) i stikket fra computeren (1) på bagsiden.
2. Sæt stikket til pulskabler (51) i computerens stik (1), og fastgør computeren (1) til den øverste monitorbeslag (3) med skruer (67). Brug skruer bag på computeren. (OBS: Sørg for, at kabelvæven ikke er knust eller klemt under installationen.)
3. Monter computerdækslet (37+38) på sup-porten (3), og fastgør det med skruer (31+35).



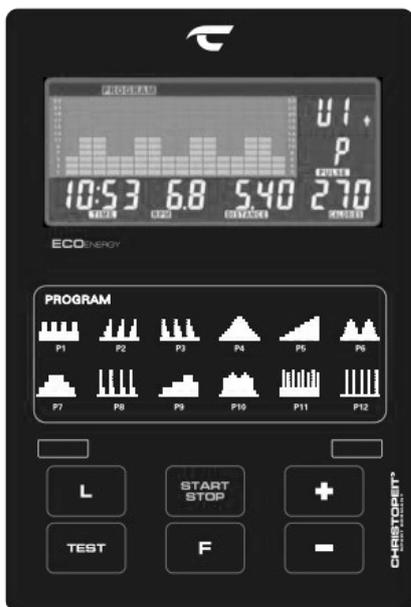
**TRIN 9:
Checks**

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrueforbindelser og stikforbindelser. Installationen er derved færdig.
2. Når alt er i orden, skal du gøre dig fortrolig med maskinen ved lav indstilling af modstand og foretage dine individuelle justeringer.

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



COMPUTER INSTRUCTIONS



FUNCTION:

RPM: 0~15~999

SPEED: 0.0~99.9 km/h

TIME: 00:00~99:59.

DISTANCE: 0.00~99.99 km

CALORIES: 0~999.

WATTS CONSTANT: 10~350

LEVEL: 1~24 level

PROGRAMS: MANUAL, P1~P12, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C.

PULSE: P~30~240, max value is available.

HEART SYMBOL: ON/OFF flashes

SCAN: Alternates between WATTS/CALORIES and RPM/SPEED. 6 seconds per display.

USER DATA: U0 ~U4 (U1 ~ U4) memorized user data

NØGLE FUNKTIONER:

1. START/STOP -tast: Starter eller stopper programmet
2. F -tast: Funktionsvalg og bekræftelsestast.
3. + -tast: Øger værdien eller vælger indstilling.
4. - tast: Sænker værdien, eller vælg indstilling. (Kun blinkende værdier er justerbare.)
5. L –tast: Tryk for at vende tilbage for at vælge program. Tryk på tasten i 2 sekunder for at vende tilbage for at konfigurere brugerdata U0-U4.
6. TEST -tast: Fitnesstest ved at måle din restitutionshastighed.
7. P1-P12 programnøgle: Vælg direkte en af træningsprogrammet P1-P12.

BETJENING

1) Sæt dig på sadlen og begynd at pedale. Efter et par omgange starter displayet i computeren, og vi anbefaler træning i yderligere 30 sek., Så den første ladestrøm oplader batteriet, og indstillingerne i computeren kan foretages uden afbrydelse. U0 vises i displayet. Brug +/- tasten til at vælge en bruger U0-U4 til dig selv og bekræft med F-tasten. Indstil derefter personoplysningerne en efter en med +/- knapper: køn, alder, højde, kropsvægt og bekræft hver med F -tasten. Personoplysningerne for U1 ~ U4 gemmes permanent, mens U0 kun forbliver som gæst for den aktuelle træningssession.

2) Herefter blinker programvalget. Brug +/- tasterne til at vælge en programkategori: MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C. og bekræft ved at trykke på F -tasten. Standardværdierne som tid, distance, kalorier og puls i det valgte program kan hentes med F -tasten og ændres ved hjælp af +/- tasterne.

3) Når programmet og standardværdierne er indstillet, skal du trykke på START/STOP-tasten for at starte træningen.

4) Ved at trykke på START/STOP -tasten igen afbrydes eller afbrydes programmet.

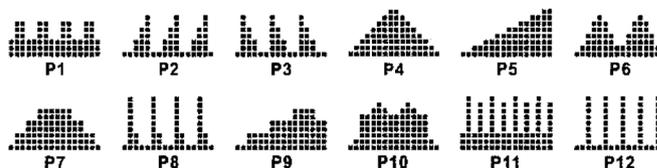
5) Computeren slukker automatisk ca. 4 minutter efter træningens afslutning. Alle værdier, der nås op til det punkt, gemmes, indtil enheden slukkes, og du kan fortsætte træningen baseret på disse værdier, eller du kan indstille alle funktioner til nul ved hjælp af tasten „L“.

1. MANUEL: Manuel program

Når du vælger programmet, skal du vælge kategorien MANUEL ved hjælp af +/- tasterne og bekræfte med F -tasten. Åbn indstillingsmulighederne TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE ved at trykke på F-tasten og indstil værdierne med tasterne +/- . Brug START / STOP-knappen til at starte det manuelle program og justere modstanden under træning ved hjælp af +/- tasterne.

2. PROGRAM: Motionsprogrammer

When selecting the program, select the PROGRAM category using the +/- keys and confirm with the F -key. Then call up one of the 12 different training programs using the +/- keys and confirm with the F -key. (Alternatively, the program direct selection buttons P1-P12 can be used to select the desired program.) Call up the default options RESISTANCE LEVEL / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE by pressing the F -key and setting the values using the +/- keys. Use the START/STOP -keys to start the selected program.



3. FITNESS: Fitness test program

Når du vælger programmet, skal du vælge kategorien FITNESS med tasterne +/- og bekræfte med F -tasten. En specifikation er ikke mulig i dette program. Tiden er indstillet til 12 minutter, og du trykker på START/STOP -knappen for at starte programmet og træne med pulsvisning. Efter at tiden er gået, viser programmet en fitnesskarakter i henhold til skolekarakterprincippet, samt afstanden og forbruges ca. kalorier.

• Displaying the results of F1 - F6

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	Under 10

4. WATT: uafhængigt wattprogram:

Når du vælger programmet, skal du vælge kategorien WATT med tasterne +/- og bekræfte med F-tasten. Åbning af standardindstillingerne WATT / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE ved at trykke på F-tasten og indstille værdierne med tasterne +/-.

Standardindstillingen for WATT-værdien er 100, værdien kan ændres fra 10 til 350 watt i trin på 5 watt. WATT-værdien indstilles med tasterne +/-.

Den indtastede WATT-værdi forbliver uafhængig af pedalhastighedskonstanten ved automatisk justering af modstand. Brug START/STOP-tasten til at starte watt-programmet.

5. PERSONLIGE: individuelle programmer:

Når du vælger programmet, skal du vælge kategorien PERSONLIG med +/- tasterne og bekræfte med F-tasten. Opret din egen programprofil. Med dette program kan du selv bestemme modstanden i hvert afsnit (16 barer). Indstil den ønskede modstand for den første bjælke med tasterne +/-, og bekræft indtastningen med F-tasten. Fortsæt på samme måde for alle 16 søjler, og start programmet efter den sidste bjælkeindgang ved hjælp af START/STOP-tasten. Hent de forudindstillede indstillinger TID / DISTANCE / CALORIES / PULSE ved at afbryde programmet med tasten START / STOP, tryk på F-tasten for at hente forudindstillede funktioner. Indstil værdierne ved hjælp af +/- tasterne. Den indstillede programprofil gemmes automatisk. (U0 kan indstilles på samme måde som U1 ~ U4, kun disse data kan ikke gemmes.)

6. H.R.C.: Pulsprogrammer

Når du vælger programmet, skal du vælge H.R.C. kategori ved hjælp af +/- tasterne og bekræfte med F-tasten. Pulsprogrammerne 55%, 75% og 90% er baseret på alderens input for den respektive bruger (U0-U4) og bruger denne til at beregne den øvre pulsgrænse 55%, 75% eller 90% af maksimal puls værdi. For målpulsprogrammet skal du indtaste den ønskede øvre pulsgrænse direkte ved hjælp af knapperne +/-.

PULSE-displayet blinker, så snart den øvre pulsgrænse er nået under træningen.

55% - KOSTPROGRAM
75% - SUNDHEDSPROGRAM
90% - SPORTSPROGRAM

TAG - BRUGER INDSTILLET MÅLPULS

TEST (RECOVERY): Når du er færdig med din træning, skal du trykke på testtasten. For at RECOVERY skal fungere korrekt, har det brug for din pulsindgang. TID tæller ned fra 1 minut, og derefter vises dit fitnessniveau fra F1 til F6. (Se tabellen under Fitness Test Program) BEMÆRK: Under RECOVERY fungerer ingen andre skærme..

PULSE RATE

1. Håndpuls måling:

På venstre og højre håndtag er to metalkontaktplader indsat som pulssensorer. Pas på, at begge hænder på samme tid har normal kraft på sensorerne. Under pulsmåling blinker et hjertesymbol ved siden af pulsdisplayet. (Håndpuls måling tjener kun til orientering, da den er forårsaget af bevægelse, friktion, sved osv. Det kan komme til at afvige fra den faktiske puls. Nogle få personer kan forårsage funktionsfejl i håndpuls måling. Skulle du have problemer med hånden pulsmåling, anbefaler vi brugen af et kardio brystbælte.)

"ADVARSEL" Pulsmåler-systemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlig skade eller måske død. Hvis svimmelhed eller svaghed mærkes, skal du straks stoppe med at træne.

2. Cardio - Pulsmåling:

På markedet er der kardiopulsmålere tilgængelige, som består af et senderbrystbælte og en urmodtager eller kun brystbælte. Computeren på dit Ergometer har en indbygget modtager (uden afsender), og ved hjælp af et egnet brystbælte til kardio-pulsmåling kan computeren vise pulsdatabaserne. Dette fungerer med alle ukodede brystbælter med transmissionsfrekvens på mellem 5,0 - 5,5 kHz. Sendernes rækkevidde afhænger af modellen ca. 1 m.

OBS: Hvis begge pulsmålemetoder bruges samtidigt, er håndpuls måling forrang.

WATT TABELLE

RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for E 2000
Art.-Nr. 2002

LEVEL	20 RPM WATT	30 RPM WATT	40 RPM WATT	50 RPM WATT	60 RPM WATT	70 RPM WATT	80 RPM WATT	90 RPM WATT	100 RPM WATT
1	8	15	25	36	48	61	75	89	104
2	9	18	29	42	57	72	88	105	122
3	10	20	34	49	65	84	102	122	142
4	11	23	38	55	74	95	116	139	161
5	12	25	42	61	82	105	129	154	179
6	14	28	46	68	91	117	143	173	199
7	15	31	51	75	100	129	158	190	219
8	16	33	56	82	110	141	173	207	240
9	17	36	60	88	119	153	189	224	261
10	18	39	65	94	127	164	201	241	281
11	19	41	68	100	135	174	213	255	295
12	20	43	73	107	144	185	227	272	316
13	22	46	77	114	153	197	241	289	335
14	23	50	83	122	164	212	260	311	361
15	24	52	86	128	173	221	272	326	378
16	26	55	92	136	182	233	290	346	401
17	27	58	97	142	192	247	303	362	419
18	28	61	102	150	201	260	319	380	446
19	30	63	106	156	211	269	331	394	459
20	31	66	110	162	220	279	342	412	473
21	32	69	116	171	230	295	361	430	492
22	33	72	120	177	241	305	375	443	514
23	35	74	125	185	251	318	388	458	531
24	36	78	131	192	260	328	401	477	550

Remarks:

- Effektforbruget (Watt) justeres ved at måle akselens kørehastighed (min-1) og bremsemomentet (Nm).
- Dit udstyr blev testet for at opfylde kravene i dets nøjagtighedsklassificering før forsendelse. 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. (Bemærk, at en afvigelsestolerance som angivet på side 14 er tilladt.)

NOTE



- Driftsmæssigt har ergometeret med generator i forskellige hastigheder lidt mere eller mindre hård konstruktionsstøj, hvilket er normalt.
- Hold fugt væk fra computeren.
- USB-portstikket på siden af computeren kan bruges til opladning af små enheder under træning. Indlæs data er 5V / 0.35A-1A
- En akkumulatorpakke med 6V / 1300mAh er placeret i batterirummet på bagsiden af computeren. For udskiftning skal du åbne accu-rummet, fjerne accu-pakken, afbryde og udskifte den med en identisk model. Accuens levetid afhænger af opladningsfrekvensen.

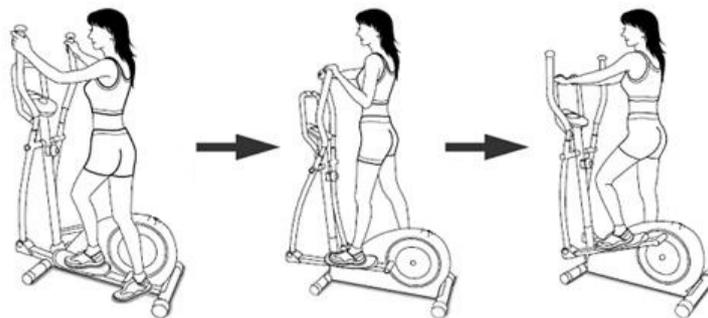
Kinomap INDOOR TRAININGS APP

Denne computer inkluderer gratis brug af Kinomap-appen som en grundlæggende version. Dette muliggør underholdende og interaktiv træning med Android- eller IOS -enheder og gemmer træningsdata. Ved siden af basisversionen kan du købe yderligere funktioner fra Kinomap med ekstra omkostninger.

Sport, coaching, spil og eSport er nøgleordene i Kinomap -appen. Dette indeholder mange kilometer ægte filmmateriale til at øve i siden, som om du var udenfor; Sporingsruter og analyse af din præstation; Coaching indhold; Multiplayer -tilstand; nye indlæg dagligt; Officielle indendørs løb og mere ... APP'en indeholder således ca. 100.000 videoer optaget af atleter og 200.000 km akkumulerede baner til cykling, løb eller roning i øjeblikket ca. 270.000 medlemmer fra hele verden.

Download appen og opret forbindelse

Scan den tilstedeværende QR-kode med din smartphone / tablet eller brug søgefunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) til at downloade Kinomap APP. Registrer 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 "Crosstrainer". Vælg derefter din typebetegnelse via producentens logo „Christopeit Sport“ for at forbinde sportsudstyret. Afhængigt af sportsudstyret registreres forskellige funktioner af appen via Bluetooth eller data udveksles. Yderligere oplysninger om Kinomap APP findes på: <https://www.kinomap.com/en/>



MONTERING, BRUG & AFMONTERING

Transport af udstyr:

Der er to ruller udstyret på den forreste fod. Når du skal flytte, kan du løfte bagfoden og køre den, hvor du gerne vil placere den eller gemme den. (Bemærk: Hvis denne vare ikke har et fast styr, skal du forsigtigt bruge venstre og højre arm til proceduren.)

Monter, brug og afmonter

Monter:

- Stå ved siden af emnet, sæt den nærmeste fodstøtte i dybeste position, og hold det faste håndtag fast.
- Sæt din fod på fodstøtten, prøv at lægge hele din kropsvægt på din fod og kryds samtidigt med din anden fod på den anden sidestøtte og placer den også på fodstøtten.
- Nu er du i stand til at starte din træning.

Brug:

- Hold dine hænder i den ønskede position på det faste håndtag.
- Pedal din træningspost trin for trin dine fødder på fodstøtter og afbalancere kropsvægten til venstre og højre side af fodstøtten
- Hvis du også kan lide at træne overkroppen, kan du placere hænderne fra fast håndtag til venstre og højre håndtag.
- Derefter kan du gradvist øge pedalhastigheden og justere modstandsniveauet for bra-king for at øge træningsintentionen.
- Hold altid dine hænder på fast håndtag eller håndtag til venstre og højre.

Dismount:

- Sænk pedalhastigheden, indtil den hviler.
- Hold hænderne om det faste håndtag stramt, sæt en fod kryds over udstyret og land på gulvet land den anden.

Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere en kombination af cykling, trin og gå uden forårsager for stort tryk på leddene, hvilket reducerer risikoen for slagskader.

Træn dette element tilbyder en kardiovaskulær træning uden påvirkning, der kan variere fra lys til høj intensitet baseret på den modstandspræference, der er angivet af brugeren. Det vil styrke dine muskler i over- og underkrop og øge cardio -kapaciteten og opretholde din krops kondition også.

RENGØRING, Tjek og opbevaring

1. Rengøring

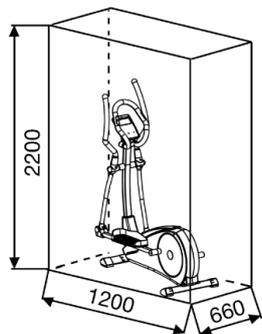
Brug kun en mindre våd klud til rengøring. Forsigtig: Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, som denne skade forårsagede. Enheden er kun til privat hjemmebrug og til brug egnet indendørs. Hold enheden ren og fugtig fra enheden.

2. Opbevaring

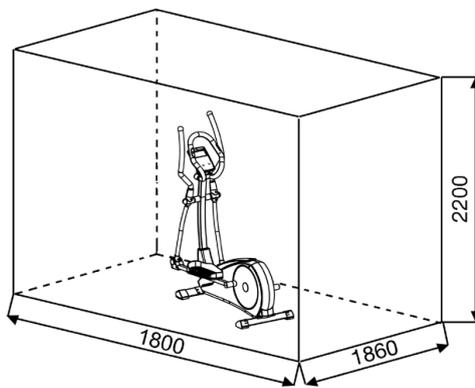
Vælg en tør opbevaring internt og kom lidt sprayolie foran og bag fodrørets tilslutningspunkt og håndgrebsaksel. Dæk cyklen til for at beskytte den mod at blive misfarvet af sollys og snavset gennem støv.

3. Kontrol

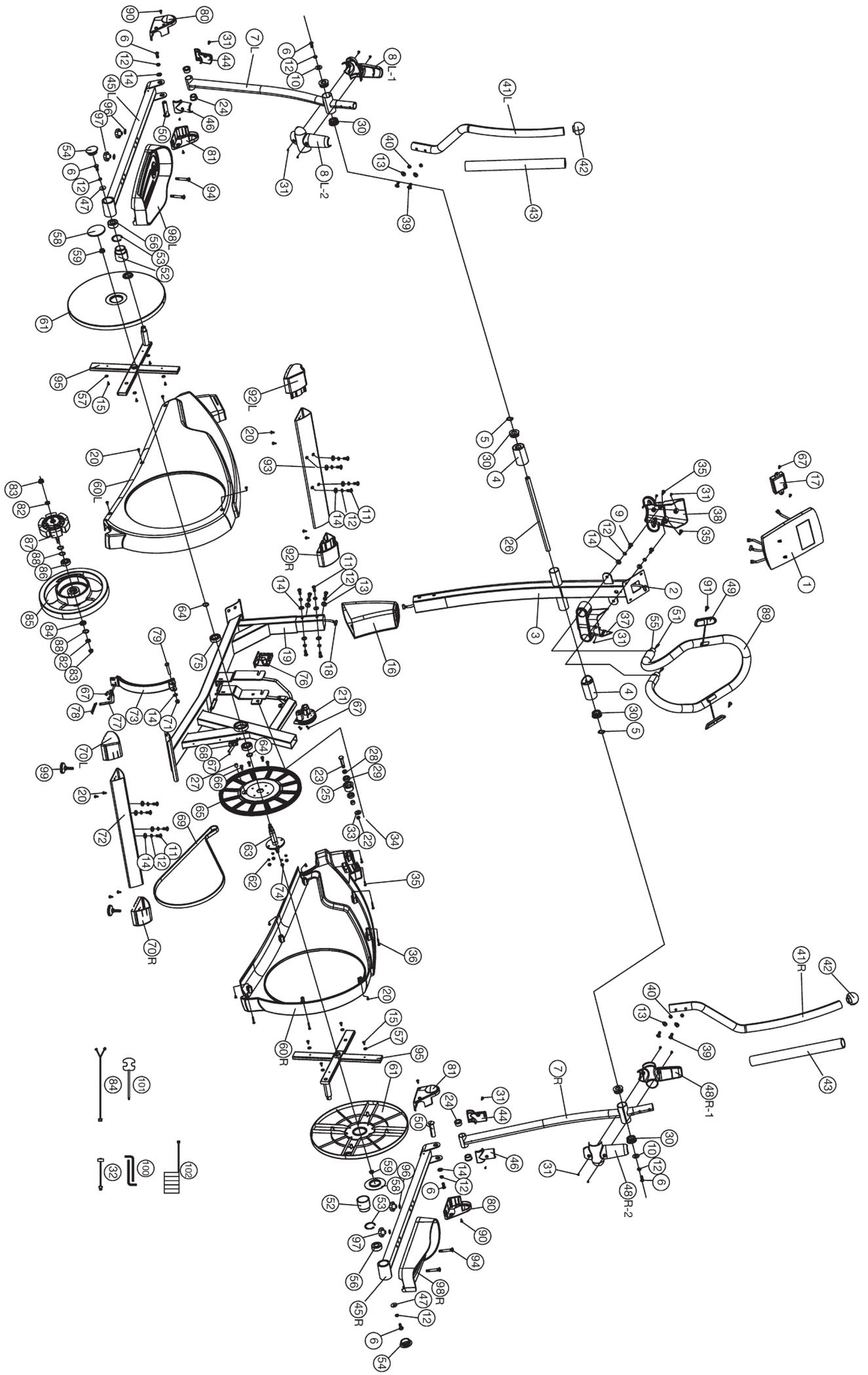
Vi anbefaler hver 50. time at gennemgå skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i samlingen. For hver 100 driftstimer skal du tilføje sprøjteolie på tilslutningspunktet for forreste og bageste fodrør og håndgrebsaksel.



Training area in mm
(for home trainer and user)



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



Service / Hersteller

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

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com
<http://www.christopeit-sport.com>



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