

Heimsport-Trainingsgerät

AB 1



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1102

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 1102

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1102

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1102

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1102

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3 - 4
3. Stückliste	Seite 5 - 6
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 7 - 9
5. Computeranleitung	Seite 10
6. Trainingsanleitung	Seite 11

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-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.

Ihre
Top-Sports Gilles GmbH



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.

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten und in der Stückliste aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, 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.
- Bei unsachgemässen und übermässigen 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 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.
- 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.
- 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. Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und 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.

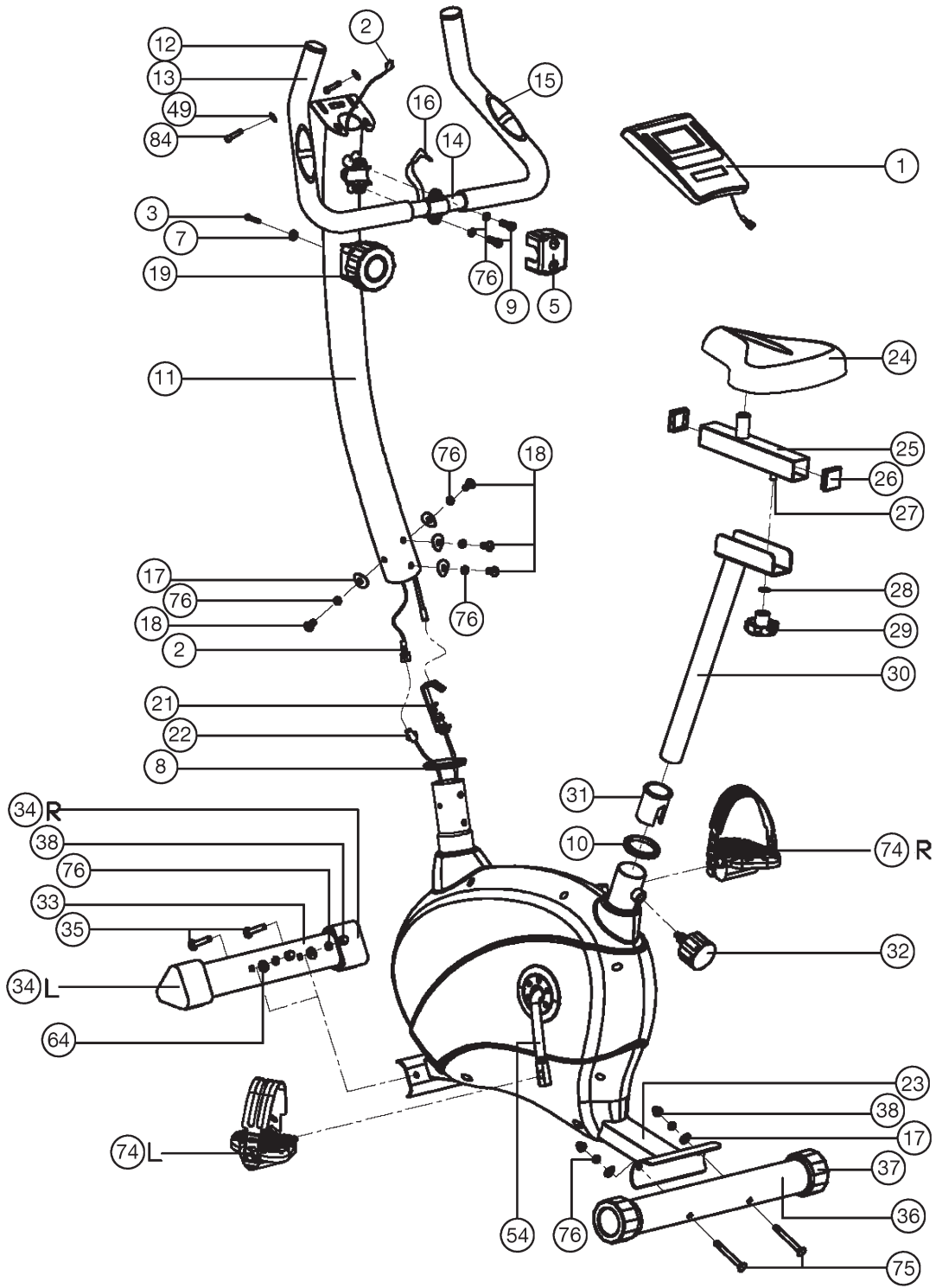
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

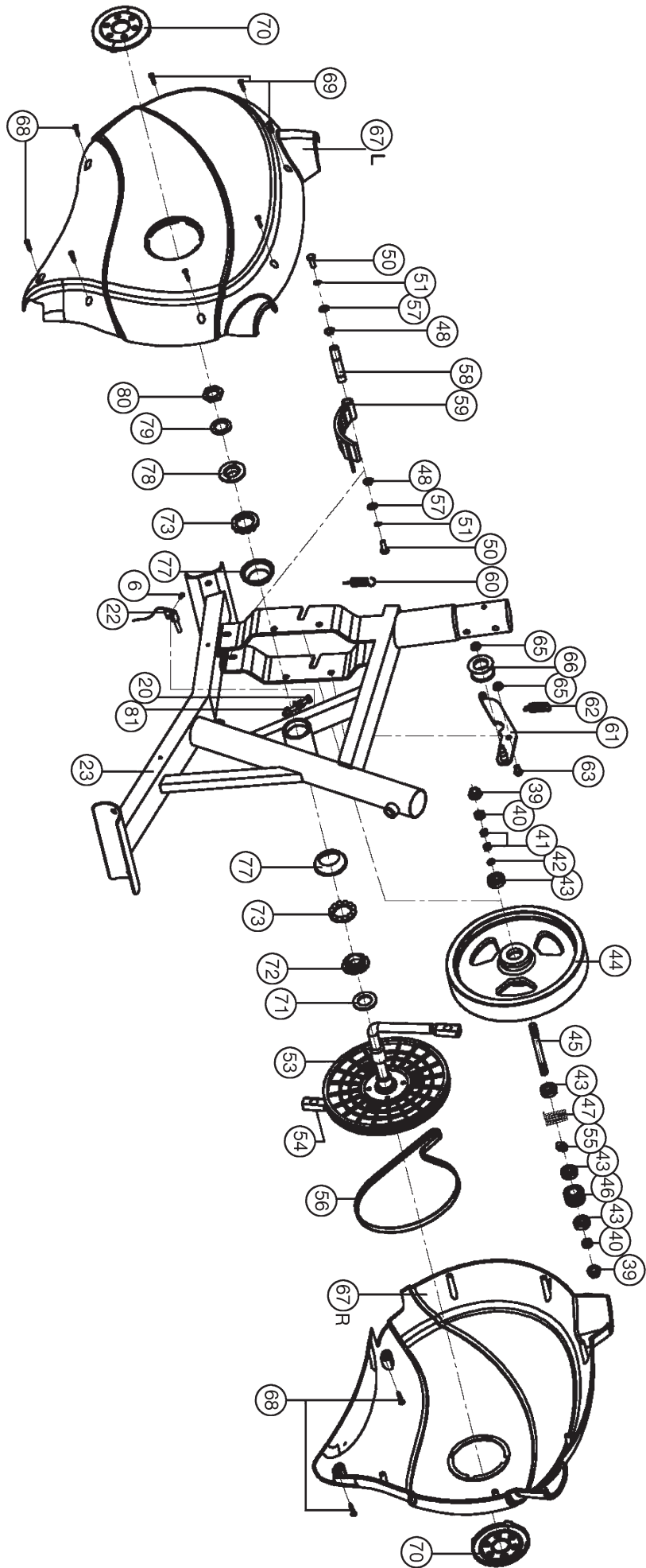
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

19. Das Gerät ist mit einer 8-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 1 zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 8 zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Dieses Gerät ist gemäss der EN 957 -1/-5 „H, C“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden.





Stückliste - Ersatzteilliste

AB 1 Best.-Nr. 1102

Technische Daten: Stand: 01. 04. 2011

Magnet-Brems-System
ca. 8 kg Schwungmasse
Widerstandseinstellung 8-stufig regelbar
Handpulsmessung
vertikal verstellbare Sattelhöhe mit Schnellverschluss
Sattel neigungsverstellbar
Sattel universell austauschbar
Transportrollen vorne
Touch Screen Computer mit digitaler Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit,
Entfernung, Entfernung total, ca. Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz und
SCAN.

Eingabe von Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch
und Puls-Obergrenze. Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt.
Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 120 kg

Stellmaße: ca. L 80 x B 52 x H 147 cm

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Stückliste 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 uns.

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Computer		1	11	36-9913103-BT
2	Verbindungskabel		1	1+22	36-9613207-BT
3	Schraube	M5x55	1	19	39-10450-VC
4	Kreuzschlitzschraube	3x20	2	15	39-10187
5	Lenkerverkleidung		1	7	36-91110-13-BT
6	Kreuzschlitzschraube	4,2x18	1	22	36-91111-38-BT
7	Gebogenen Unterlegscheibe	5//20	1	3	39-10111-VC
8	Gummiensatz		1	23	36-1102-05-BT
9	Schraube	M8x30	2	14	39-9906
10	Gummiensatz		1	23	36-1102-06-BT
11	Lenkerstützrohr		1	23	33-1102-01-SI
12	Endstopfen		2	14	39-9847
13	Lenkerüberzug		2	14	36-9613206-BT
14	Lenker		1	10	33-1102-02-SI
15	Handpulssensor		1	14	36-9613204-BT
16	Pulskabel		1	1+15	36-9613205-BT
17	Gebogenen Unterlegscheibe	20x8,2x1,5T	6	18+75	39-9864-VC
18	Schraube mit Innensechskant	M8x15	4	11	39-9886-CR
19	Widerstandseinstellung		1	11	36-9613211-BT
20	Schraube	M5x60	1	59	39-10406
21	Seilzug		1	20+59	36-9613215-BT
22	Sensorkabel		1	2	36-9613216-BT
23	Grundrahmen		1		33-9913107-SI
24	Sattel		1	25	36-9913106-BT
25	Sattelgleiter		1	30	33-9913103-SI
26	Vierkantstopfen		2	25	39-9954
27	Sattelgleiterbefestigung		1	25	36-9913107-BT
28	Unterlegscheibe	Ø20xØ10.2x1.5T	1	29	39-10207
29	Sterngriffmutter	M10	1	27	36-9814-14-BT
30	Sattelstützrohr		1	23	33-9913104-SI
31	Kunststoffgleiter		1	23	36-9913108-BT
32	Schnellverschluss	M14	1	23	36-9613220-BT
33	Fußrohr vorne		1	23	33-9913105-SI
34 L	Endkappe mit Transportrolle Links		1	33	36-9913109-BT
34 R	Endkappe mit transportrolle Rechts		1	33	36-1102-07-BT
35	Schlossschraube		2	33	39-9953
36	Fußrohr hinten		1	23	33-9913106-SI
37	Exenterkappen		2	36	36-9913110-BT
38	Hutmutter	M8	4	35+75	39-9900-VC
39	Achsmutter	M10x1.0	2	45	39-9804
40	Mutter	M10x1.0x5L	2	45	39-9820
41	Distanzstück	Ø14x1.5Tx11L	2	45	36-9613227-BT
42	Distanzstück	15x1,5x6L	1	45	36-9913111-BT

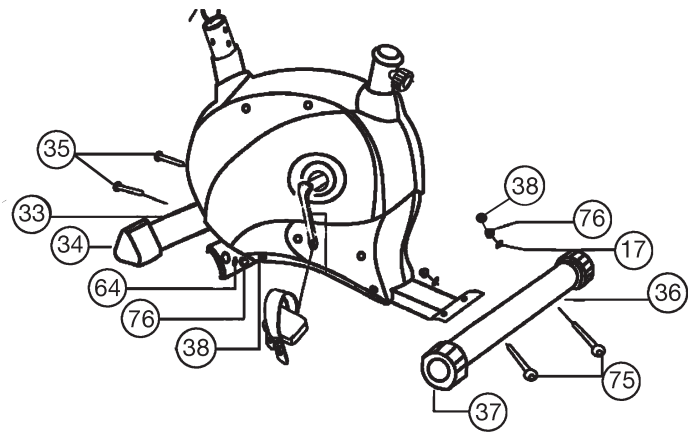
Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten!

Schritt 1:

Montage des Vorderen Fußrohr (33) und Hinteren Fußrohr (36) am Grundrahmen (23) mittels der Schloßschrauben (35+75), der Unterlegscheiben (17+64), der Federringe (76) und der Hutmutter M8 (38).

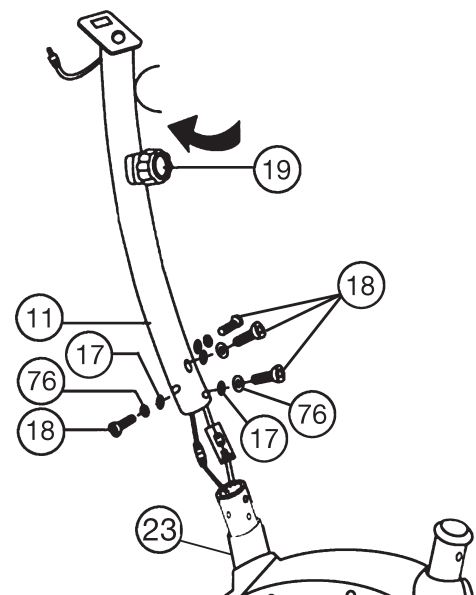
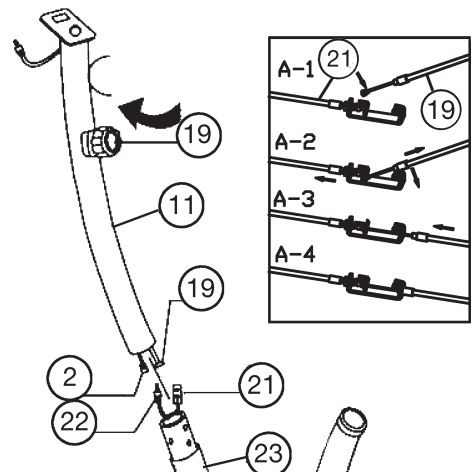
1. Die Schrauben (35) und je zwei flache Unterlegscheiben (64), zwei Federringe (76) und zwei Muttern (38) griffbereit neben den vorderen Teil des Grundrahmens (23) legen.
2. Die Schrauben (75) und je zwei gebogene Unterlegscheiben (17), zwei Federringe (76) und zwei Muttern (38) griffbereit neben den hinteren Teil des Grundrahmens (23) legen.
3. Die Fußrohre (33+36) in die Aufnahmen am Grundrahmen (23) einlegen und so ausrichten, dass die Lochbilder der Aufnahme und der Fußrohre (33+36) übereinstimmen.
4. Je eine Schraube (35+75) durch die Bohrungen stecken.
5. Die Schraubenenden von (35 bzw. 75) mit je einer Unterlegscheibe (64 bzw. 17) versehen und mit je einer Mutter (38) verschrauben.
(Achtung! Zu einem beliebigen Zeitpunkt können Unebenheiten des Bodens, auf dem das Gerät zum Training aufgestellt wird, durch Drehen an den hinteren Fußkappen (37) ausgeglichen werden).



Schritt 2:

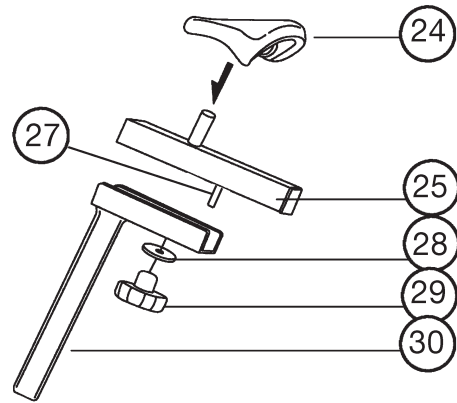
Verbindung des Computerkabelstrang incl. Sensor (22) mit dem Computerkabelstrang (2), Verbindung des Seilzug der Widerstandseinstellung (21) mit der Widerstandseinstell-Einheit (20). Montage des Lenkerstützrohrs (11) am Grundrahmen (23) mittels der Rundkopfschrauben mit Innensechskant M8x15 (18), der Federringe (76) und der gebogenen Unterlegscheiben (17).

1. Das untere Ende des Lenkerstützrohr (11) zum Grundrahmen (23) führen. Die Enden der beiden Computerkabelstränge (2) und (22), die aus (23) und (11) ragen zusammenstecken.
2. Die beiden Enden der Seilzüge (19) und (21) wie in unten folgender Zeichnung zusammenfügen (A1- A4).
(Achtung! Es empfiehlt sich vor dieser Montage die Widerstandseinstellung auf die höchste Stufe zu stellen, da dann der Seilzug am längsten aus der Ummantelung ragt. Sollte der vom Werk eingestellte Tretwiderstandsbereich des Gerätes sich später einmal nach einiger Trainingszeit zu schwer oder zu leicht sein, so kann dieser im Bereich der Seilzüge einfach verändert werden. Dazu müssen Sie am Seilzug (21) die Mutter lösen, das Gewindestück entsprechend drehen und die neue Position mittels der Mutter wieder sichern. Dabei gilt: Je weiter in den Bereich des U-Teil gedreht wird, desto schwerer wird der Widerstand und umgekehrt).
3. Anschließend das Lenkerstützrohr (11) auf den Grundrahmen (23) einstecken.
(Achtung! Darauf achten, dass beim Zusammenstecken der Rohre die Kabel- und Seilzugverbindungen nicht eingequetscht werden).
4. Auf die Schrauben (18) jeweils ein Federring (76) und eine Unterlegscheibe (17) stecken. Die Schrauben (18) durch die Bohrungen im Stützrohr (11) führen, in die Gewindelöcher im Grundrahmen (23) eindrehen und fest anziehen.



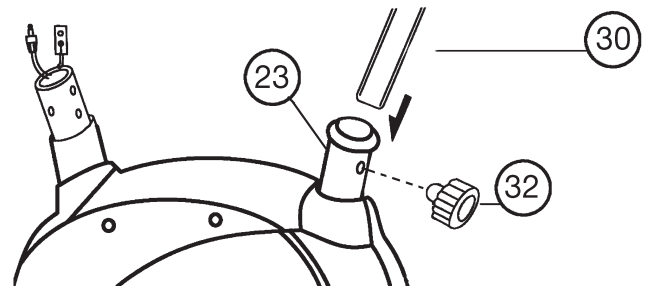
Schritt 3:
Montage des Sattels (24) mittels Sattelschlitten (25) am Sattelstützrohr (30).

1. Stecken Sie den Sattel (24) mit der Sattelaufnahme auf den Sattelschlitten (25) und schrauben Sie diesen in gewünschter Neigung fest.
2. Legen Sie den Sattelschlitten (25) in die Aufnahme am Sattelstützrohr (30) und befestigen Sie diesen in gewünschter horizontaler Stellung mit der Sterngriffmutter (29) und der Unterlegscheibe (28).



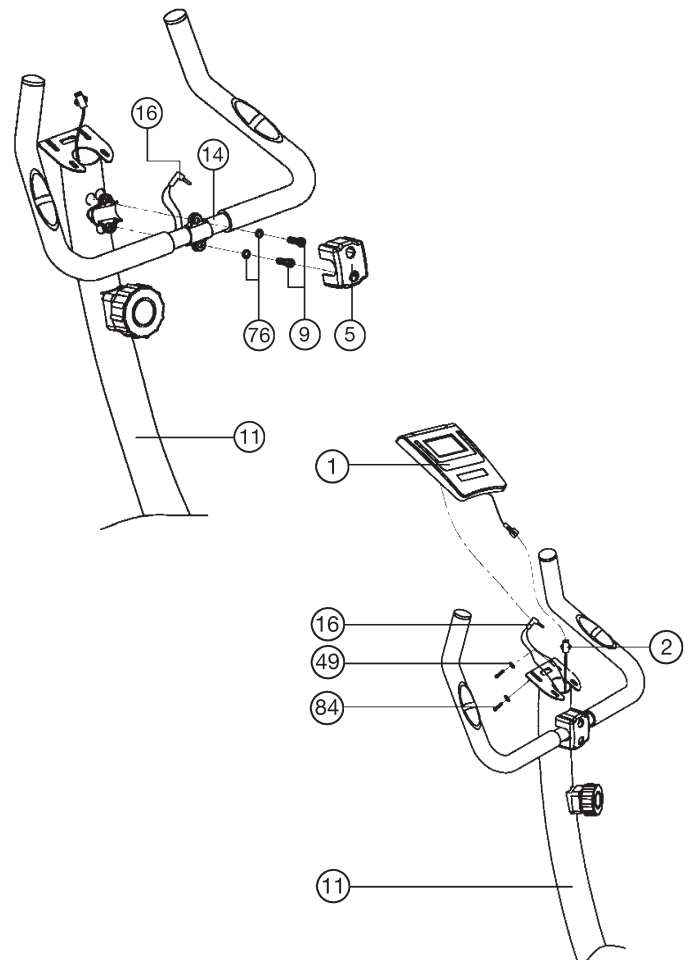
Schritt 4:
Montage des Sattelstützrohres (30) an dem Grundrahmen (23) mittels des Schnellverschlusses (32).

1. Das Sattelstützrohr (30) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundrahmens (23) stecken und in der gewünschten Position mittels eindrehen des Schnellverschluss (32) sichern.
 (Achtung! Zum Eindrehen des Schnellverschluss (32) muss das Gewindeloch im Grundrahmen (23) und eines der Löcher im Sattelstützrohr (30) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass das Sattelstützrohr (30) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen herausgezogen wird. Die Einstellung kann später beliebig verändert werden, in dem man den Schnellverschluss (32) nur einige Umdrehungen losdreht und ihn dann zieht, das Sattelstützrohr in die neue Position bringt bis der Schnellverschluss einrastet und ihn danach wieder festdreht.)



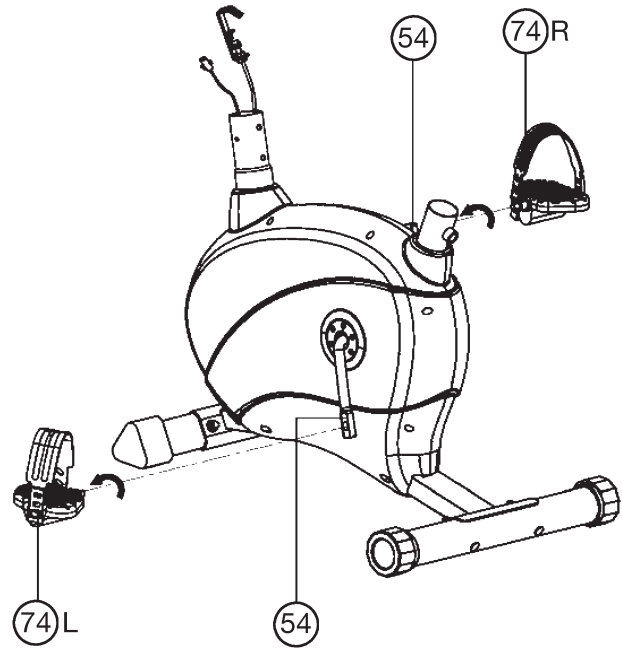
Schritt 5:
Montage des Lenkers (14) und des Computers (1) am Stützrohr (11).

1. Den Lenker (14) zum Lenkerstützrohr (11) führen, und so ausrichten, dass das Lochbild des Lenkers und des Lenkerstützrohr übereinstimmen. Auf die Schrauben (9) jeweils einen Federring (76) aufstecken und die Schrauben (9) durch die Bohrungen am Lenker führen, in die Gewindelöcher im Stützrohr (11) eindrehen und fest anziehen.
2. Anschließend die Lenkerverschraubung mit der Lenkerverkleidung (5) abdecken.
3. Nehmen Sie den mitgelieferten Computer (1) aus der Verpackung und setzen Sie die Batterien (Type AAA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite des Computers (1) ein. (Batterien für den Computer liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.) Stecken Sie den Stecker des Computerkabelstranges (2), der oben aus dem Lenkerstützrohr (11) ragt, in die auf der Rückseite des Computers (1) befindliche Buchse für den Sensor.
4. Legen Sie den Computer (1) auf die Computeraufnahme oben am Stützrohr (11) auf und befestigen Sie ihn mittels der Schrauben (84) und Unterlegscheiben (49).
5. Den Stecker des Puls-kabels (16), der aus der Lenkereinheit (14) ragt, stecken Sie in die entsprechende Buchse des Computers (1).



Schritt 6:
**Montage der rechten Pedale (74R) und der linken Pedale (74L) an der
 Tretkurbel (54).**

1. Die Pedalen sind mit „R“ für rechts und „L“ für links gekennzeichnet.
2. Die rechte Pedale (74R) in das Gewindeloch auf der rechten Seite des Pedalarms (54) eindrehen und fest anziehen.
 (Achtung! Rechts und links sind aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Weiterhin ist darauf zu achten, dass das Gewindestück der rechten Pedale im Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der Pedalkurbel einzudrehen ist.)
3. Die linke Pedale (74L) in das Gewindeloch auf der linken Seite des Pedalarms (54L) eindrehen und fest anziehen.
 (Achtung! Das Gewindestück der linken Pedale muss entgegen dem Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der Pedalkurbel eingedreht werden.)
4. Anschließend die Pedalsicherungsbänder Links und Rechts an die entsprechende Pedale anbringen.

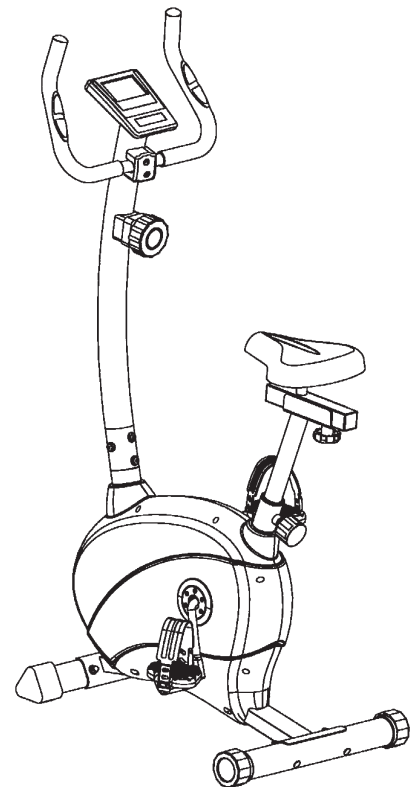


Schritt 7:
Kontrolle

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.



Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate.

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.

Dieses Gerät ist nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung hat eine Garantieverkürzung 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 Retournierung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Computeranleitung für 1102

Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt.

Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die aktuelle Geschwindigkeit, der ungefähre Kalorienverbrauch, zurückgelegte Entfernung und der aktuelle Puls angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.

In der oberen Anzeige wird die Geschwindigkeit angezeigt. In der unteren Anzeige alle anderen Werte. Wollen Sie permanent neben der Geschwindigkeit einen Wert während des Trainings angezeigt haben, so wählen Sie diesen mit der „F“-Taste aus. Wollen Sie diesen Wert im permanenten Wechsel angezeigt bekommen, so wählen Sie die Funktion „SCAN“ aus. In Abständen von ca. 6 Sekunden wechselt die Anzeige dann von einer Funktion zur Nächsten.

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der F-Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen ZEIT, KALORIEN, KM und KM-TOTAL werden gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden.

Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab. Alle bis dahin erreichten Werte werden gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings wieder angezeigt. Es kann dann ausgehend von diesen Werten weitertrainiert werden oder mittels der „L“-Taste alle Funktionen auf Null gesetzt werden.

Anzeigen:

1. „KM/H“-Anzeige:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist nicht möglich. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der Anzeige 99,9 km/h)

2. „ZEIT“-Anzeige:

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Zeit vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Zeit angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt.

Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 99,59 Minuten.)

3. „KM“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometern angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Strecke vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Strecke angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999 km)

4. „KALORIEN“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Verbrauchsmenge vorgegeben, so wird die noch zu verbrauchenden Kalorienmenge angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999 Kalorien)

5. „KM-TOTAL“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometer aller bisherigen Trainingseinheiten incl. der aktuellen Trainingseinheit angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes ist nicht möglich. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 9999 km)

6. „PULS“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minuten angezeigt. Eine Vorgabe bestimmter Werte mittels der „E“-Taste ist möglich.

Ist eine bestimmte Pulsobergrenze vorgegeben, so wird die Überschreitung durch ein akustisches Signal angezeigt.

Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der beiden Anzeigen 40- 240 Pulsschläge pro Minute)

Achtung:

Zur Pulsmessung müssen die beiden Kontaktflächen der Pulsmessgriff-Einheit (15) mit beiden Händen gleichzeitig gegriffen werden. Dabei sollten sich die Kontaktflächen mittig in der Handinnenfläche befinden.

7. „SCAN“-Funktion:

Wird diese Funktion mittels der „F“-Taste ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 6 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nach einander angezeigt.

Tasten:

1. „F“-Taste:

Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden in der mittels der „E“-Taste Eingaben vorgenommen werden sollen.

Die jeweils ausgewählte Funktion wird durch ein Symbol im jeweiligen Sichtfenster angezeigt.

2. „E“-Taste:

Durch ein einmaliges Drücken dieser Taste ist eine stufenweise Vorgabe von Werten in den einzelnen Funktionen möglich. Dazu muß zuvor die gewünschte Funktion mit der „F“-Taste ausgewählt werden.

Längeres Drücken löst einen Schnellvorlauf aus, der durch ein nochmaliges Drücken wieder gestoppt werden kann. Beim Trainingsbeginn wird dann, von den vorgegebenen Werten ab, gegen Null gezählt.

3. „L“= Löschen:

Durch ein kurzes Drücken dieser Taste kann der durch die „F“-Taste ausgewählte Wert auf Null gesetzt werden.

Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen mit Ausnahme der Werte in der „KM-TOTAL“-Anzeige.



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 sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher 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 Woche. 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.

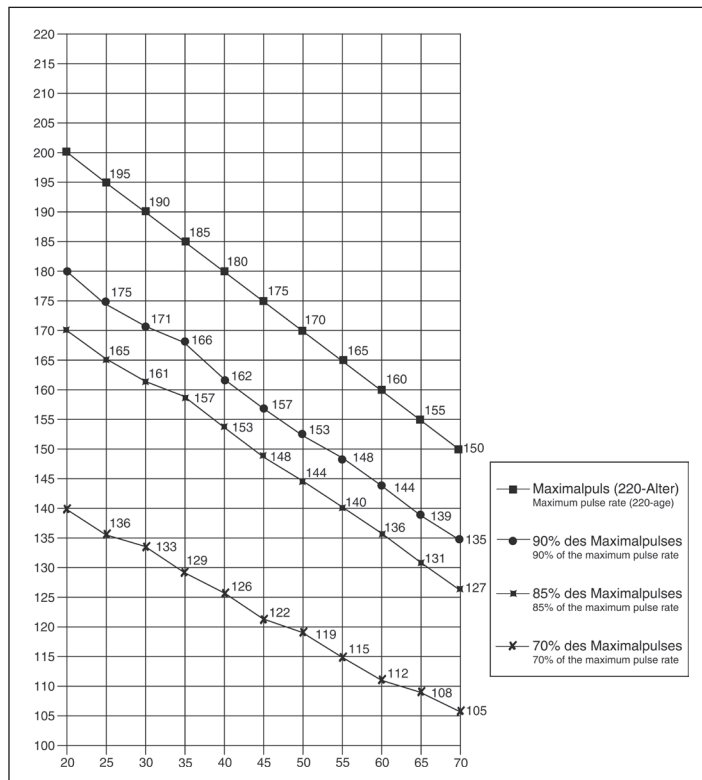
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater 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.

Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

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.



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

1. Summary of Parts	Page 3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 12
3. Parts List	Page 13 - 14
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 15 - 17
5. Computer instructions	Page 18
6. Training Instructions	Page 19

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.

Top-Sports Gilles GmbH



Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all TÜV-GS tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the parts list. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the parts list in the installation and operating instructions.
2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.
3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. Your health can be impaired by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs.
9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.
10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time.
11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be


appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16.  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.

The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

18. This machine is a speed-dependant machine, i.e. the power increases with increasing speed, and the reverse.

19. The machine is equipped with 8-speed resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8 increases the braking resistance and thereby the training exertion.

20. This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1 /-5 "H, C". The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg.

Parts List – Spare Parts List AB 1 Order No. 1102

Technical data: Issue: 01. 04. 2011

Magnetic brake system
approx. 8 KG flywheel
8-manually adjustable load steps
Hand Pulse measurement
vertically adjustable Saddle with quick release
Wheels for easier transportation
Saddle inclination adjustable
Saddle individual to change
Touch screen Computer, showing: Speed, time, distance, ODO,
approx. calories and heart rate.
Input of limits for time, distance, approx. calories and heart rate
Announcement of higher limits.
Max. body weight 120 KG
Stellmaße: ca. L 80 x B 52 x H 147 cm

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following parts lists are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.

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

Top-Sports Gilles GmbH
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

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Computer		1	11	36-9913103-BT
2	Upper Computer Cable		1	1+22	36-9613207-BT
3	Screw	M5x55	1	19	39-10450-VC
4	Thilit Screw	3x20	2	15	39-10187
5	Handlebar Cover		1	7	36-9110-13-BT
6	Cross Screw	4,2x18	1	22	36-9111-38-BT
7	Curved washer	5//20	1	3	39-10111-VC
8	Rubber cover on chain cover		1	23	36-1102-05-BT
9	Screw	M8x30	2	14	39-9906
10	Rubber cover on chain cover		1	23	36-1102-06-BT
11	Handlebar Post		1	23	33-1102-01-SI
12	Handlebar cap		2	14	39-9847
13	Handlebar foam		2	14	36-9613206-BT
14	Handlebar		1	10	33-1102-02-SI
15	Hand pulse sensor		2	14	36-9613204-BT
16	Hand pulse cable		1	1+15	36-9613205-BT
17	Curved washer	20x8,2x1,5T	6	18+75	39-9864-VC
18	Allen key bolt	M8x15	4	11	39-9886-CR
19	Adjust tension		1	11	36-9613211-BT
20	Screw	M5x60	1	59	39-10406
21	Lower tension cable		1	20+59	36-9613215-BT
22	Sensor cable with sensor		1	2	36-9613216-BT
23	Main frame		1		33-9913107-SI
24	Saddle		1	25	36-9913106-BT
25	Saddle adjust set		1	30	33-9913103-SI
26	Square bushing		2	25	39-9954
27	Saddle movable set		1	25	36-9913107-BT
28	Washer	Ø20xØ10.2x1.5T	1	29	39-10207
29	Adjust knob for saddle	M10	1	27	36-9814-14-BT
30	Saddle post		1	23	33-9913104-SI
31	Saddle bushing		1	23	36-9913108-BT
32	Adjust knob	M14	1	23	36-9613220-BT
33	Front Stabilizer		1	23	33-9913105-SI
34 L	Front foot cap Left		1	33	36-9913109-BT
34 R	Front foot cap Right		1	33	36-1102-07-BT
35	Carriage bolt		2	33	39-9953
36	Rear stabilizer		1	23	33-9913106-SI
37	Rear foot cap		2	36	36-9913110-BT
38	Domed Nut	M8	4	35+75	39-9900-VC
39	Flange Nut	M10x1.0	2	45	39-9804
40	Nut	M10x1.0x5L	2	45	39-9820
41	Bushing	Ø14x1.5Tx11L	2	45	36-9613227-BT
42	Bushing	Ø14x1.5Tx6L	1	45	36-9913111-BT

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
43	Bearing	6000zz	4	44	39-9998
44	Magnetic flywheel	Ø240	1	45	36-9913112-BT
45	Flywheel Axle		1	44	36-9913113-BT
46	Small pulley		1	44	36-9913114-BT
47	Freewheel spring		1	44	36-9110-22-BT
48	C-clip	C 12	2	58	36-9111-39-BT
49	Washer	5//10	2	84	39-10111-SW
50	Screw	M6x15	6	55+58	39-9911
51	Spring washer	for M6	6	55+58	39-9865-SW
52	Magnet		1	53	36-9613222-BT
53	Belt wheel	Ø240	1	54	36-1102-08-BT
54	Crank		1	49	33-1102-03-SI
55	Washer	10//14	1	45	39-10013-VC
56	Belt	390J	1	46+53	36-9913116-BT
57	Flat washer	6//13	2	58	39-10013-VC
58	Bushing	12x50	1	59	36-9913128-BT
59	Magnetic clip		1	58	36-9913118-BT
60	Spring		1	59	36-9913119-BT
61	Idle wheel bracket		1	23	33-9613208-SI
62	Idle wheel spring	18x2x81L	1	23+61	36-9613234-BT
63	Bolt	M8x25L	1	61	39-10455
64	Flat washer	Ø20xØ8.2x1.2T	2	63	39-10018-CR
65	Nylon nut	M8	2	63	39-9918-CR
66	Idler wheel		1	61	36-9211-28-BT
67L	Chain cover left		1	23+67R	36-1102-01-BT
67R	Chain cover right		1	23+67L	36-1102-02-BT
68	Screw	M5x20	4	67	39-10190
69	Thilit Screw	M4x20	4	67	39-10187
70	Rubber cover on chain cover		2	67	36-1102-04-BT
71	Washer	23//38	1	54	36-9713-07-BT
72	Bearing cover 1	M23	1	54	36-9713-06-BT
73	Bearing	30/45	2	77	36-9713-02-BT
74L	Pedal left		1	71L	36-9913120-BT
74R	Pedal right		1	71R	36-9913121-BT
75	Carriage bolt	M8x73	2	36	39-10093-CR
76	Spring washer	for M8	10	9+18+35+75	39-9864-VC
77	Bearing holder		2	23	36-9713-01-BT
78	Bearing cover 2	M22	1	54	36-9713-03-BT
79	Washer	22//35	1	54	36-9713-04-BT
80	Nut	M22	1	54	36-9713-05-BT
81	Nut	M5	1	20	39-10012
82	Assembly & exercise instructions		1		36-1102-09-BT
83	Tool set		1		36-9913127-BT
84	Cross Screw	M5x10	2	1	39-9907

Assembly Instructions

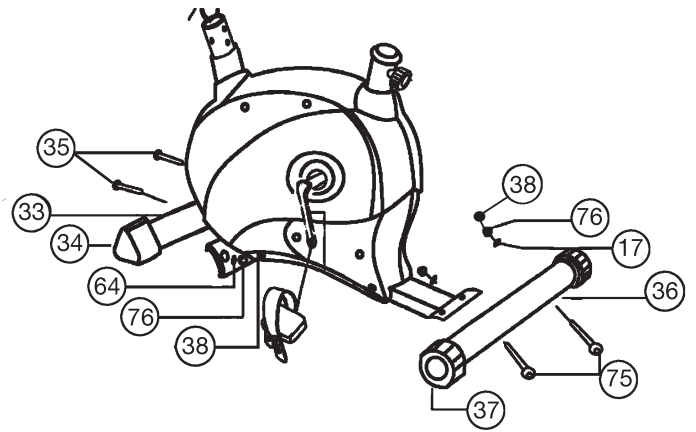
Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instructions.

Step 1:

Installation of the front foot bar (33) and rear foot bar (36) at the main frame (23) with carriage bolts (35+75), washers (17+64) and cap nuts M8 (38).

1. Place screws (35) and each two flat washers (64), two spring washers (76) and two nuts (38) accessibly beside the front part of the main frame (23).
2. Place screws (75) and each two curved washers (17), two spring washers (76) and two nuts (38) accessibly beside the rear part of the main frame (23).
3. Insert the foot bars (33+36) into the holder of the main frame (23) and adjust, so that the hole patterns of the holder and the foot bars (33+36) are aligned.
4. Push one screw (35 or 75) through each hole.
5. Fit the screw ends of (35 + 75) each with one washer (64 or 17) and fasten with a cap nut (38).

(Note: If the machine is placed for training on an uneven floor, this can be compensated at any time by turning the rear end caps (37).



Step 2:

Connecting the computer cable harness incl. sensor (22) to the computer cable harness (2), connection of the cable of the resistance adjuster (21) with the resistance adjusting unit (20) and installation of the handlebar support (11) on the main frame (23) with the roundheaded Allen screws M8x15 (18), spring washers (76) and washers 8//20 (17).

1. Place the lower end of the handlebar support (11) against the main frame (23). Plug the ends of the two computer cable harnesses (2) and (22) projecting from (23) and (11) together.
2. Join the two ends of the cables (20) and (21) as indicated in the drawing (A1-A4).

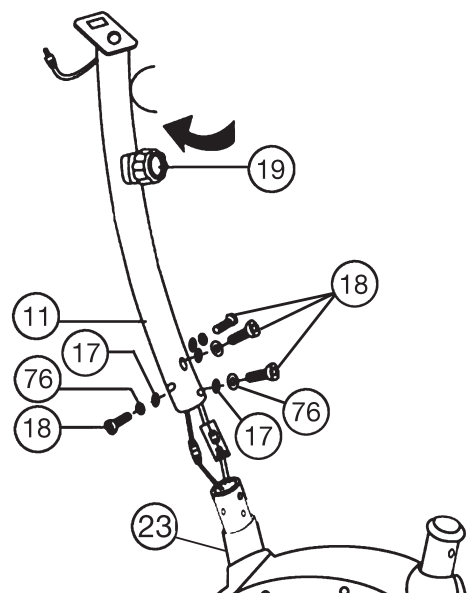
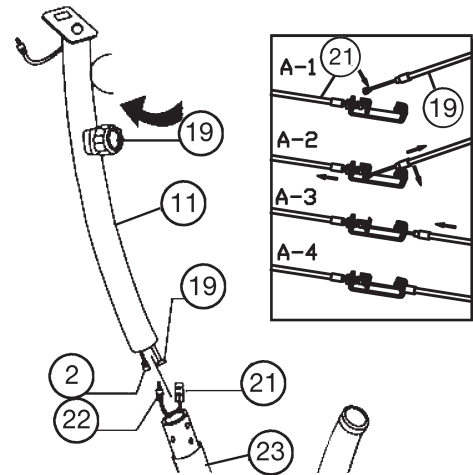
(Note: Before this step of the installation, it is advisable to adjust the resistance setting to the highest stage, at which the cable extends furthest from the sheath. If the factory adjusted pedal resistance range of the machine should later be found to be too great or too small, this can be simply adjusted as the cables. For this, loosen nut of cable (21), turn the threaded piece correspondingly and secure the new position with nut.

In this respect: The further is screwed into the U-piece, the greater the resistance, and the converse.)

3. Place the handlebar support (11) in the locator provided for it in the main frame (23).

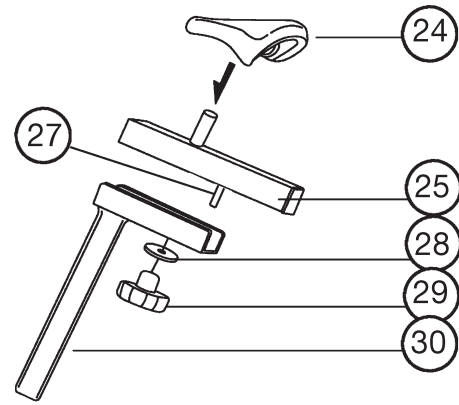
(Note: When joining the tubes, ensure that the harness and cable connections are not trapped.)

4. Put one curved washer (17) and one spring washer (76) on each screw (18). Push the screws through the holes in the support (11), screw into the threaded holes of the main frame (23) and tighten firmly.



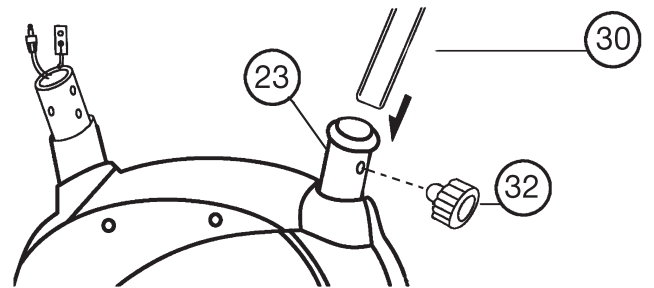
Step 3:
Installation of saddle (24) at saddle support (30) by using saddle slide (25).

1. Push the saddle (24) with saddle bracket into the movable saddle slide (25) and tight it up in desired position.
2. Place the movable seat post (25) into the holder of saddle post (30), set it at the desired horizontally position and tighten it by washer (28) and movable seat knob (29).



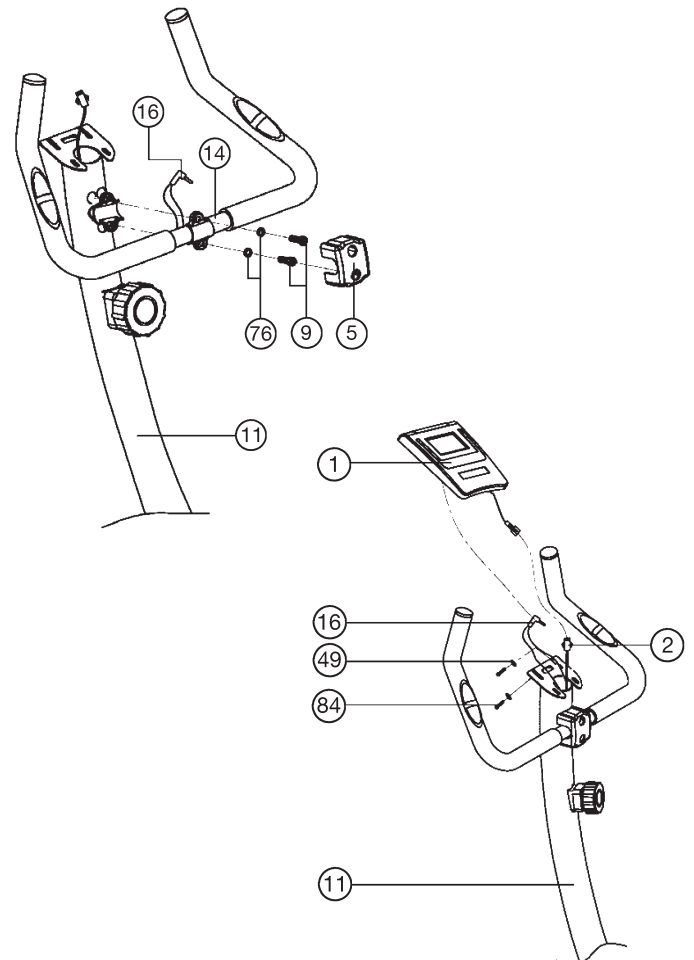
Step 4:
Installation of the saddle support (30) on the main frame (23) with the rapid-action lock (32).

1. Insert the saddle support (30) into the provided holder of the main frame (23) and secure at the desired position by screwing in the rapid-action lock (32).
 (Note: To screw in the rapid-action lock (32), the threaded hole in the main frame (23) and one of the holes in the saddle support (30) must be aligned. Furthermore, ensure that the saddle support (30) is not pulled out of the main frame beyond the marked maximum Position. The setting of the saddle post can be adjusted as desired later. For this, the rapid action catch (32) must be loosened by only a few revolutions, the cap of the lock must be pulled away and the saddle adjusted. Then secure the new setting by tightening the rapid action catch.



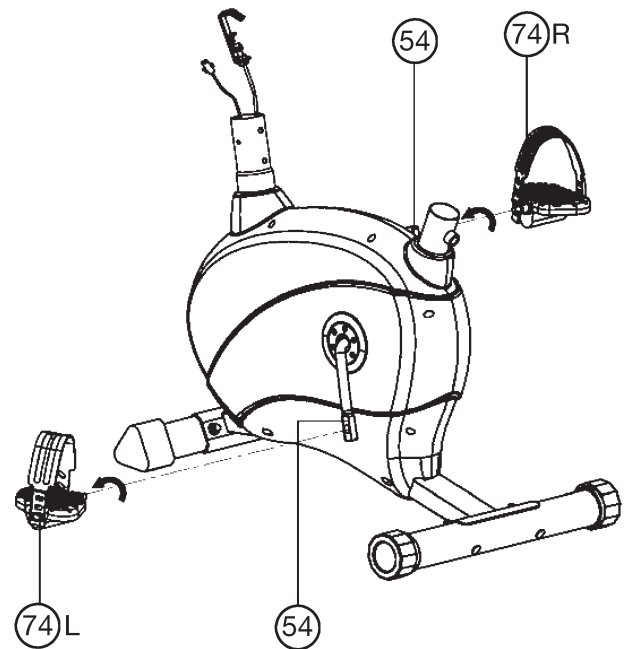
Step 5:
Installation of the handlebar (14) and computer (1) on the handlebar support (11).

1. Place the handlebar (14) against the handlebar support (11) and adjust so that the hole patterns in the handlebar and the handlebar support are aligned. Put one spring washer (76) on each screw (9). Push the screws (9) through the holes in the support, screw into the threaded holes of the support (11) and tighten firmly.
2. Cover the handle bar connection with handlebar cover (5).
3. Take the computer (1) that has been supplied out of the packaging and insert the batteries (Type "AAA"-1.5 V pencils) by watching for the right polarity on the back of the computer (1). (Batteries for the computer are not included in this item. Please buy them at your located market.) Push the plug of the connecting cable (2) projecting from the handlebar support (11) into the associated socket of the computer (1).
4. Attach the monitor (1) to top monitor bracket of front post (11) with screws (84) and washer (49).
5. Push the plug of the pulse cable (16) projecting from the handlebar (14) into the associated socket of the computer (1).



Step 6:
Installation of the right pedal (74R) and the left pedal (74L) on the pedal arms (54).

1. The pedals are marked „R“ for right and „L“ for left.
2. Screw the right pedal (74R) into the threaded hole on the right hand side of the pedal arm (54) and tighten firmly.
(Note: Right and left are specified as viewed seated on the machine during training. It must also be observed that the threaded part of the right pedal must be screwed clockwise into the threaded hole of the pedal crank.)
3. Screw the left pedal (74L) into the threaded hole on the left hand side of the pedal arm (54) and tighten firmly.
(Note: The threaded part of the left pedal must be screwed anticlockwise into the threaded hole of the pedal crank.)
4. Then attach the pedal straps left and right to the respective pedals.

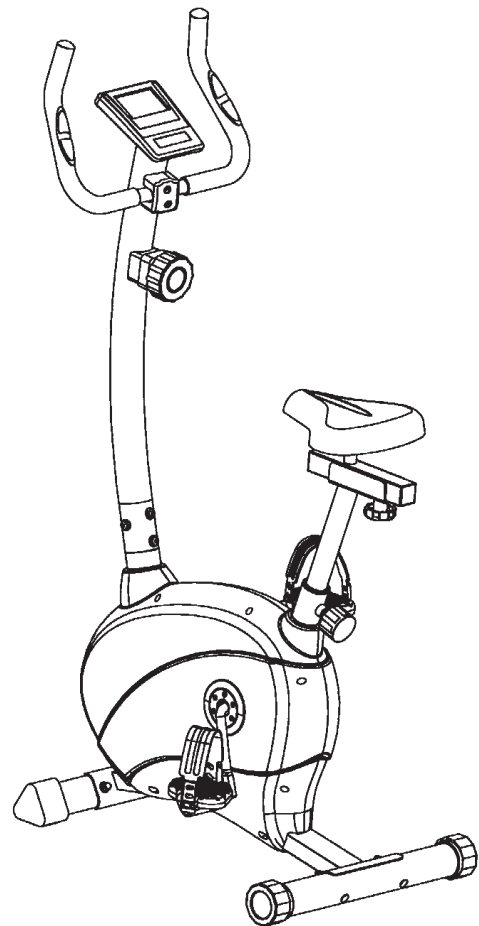


Step 7:
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections.
Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

Note:

Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.



Computer instructions for 1102

The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in a corresponding window.

From the beginning of the training session, the required time, the current speed, the approximate calorie consumption, the travelled distance and the current pulse rate are displayed. All values are counted from zero upwards.

The speed is indicated on the upper display. All other values are indicated on the lower display.

If you wish to see one value displayed constantly as well as the speed during training, select this with the „F“ key. If you wish to see these values in constant alternation, select the „SCAN“ function. The display then changes from one function to the next at intervals of approx. 6 seconds.

The computer is switched on by briefly pressing the F- key or simply by beginning training. The computer begins to register and display all values. To stop the computer, just stop training. The computer stops all measurements and retains the last attained values. The last attained values in the functions TIME, CALORIES and KM are stored and training can continue with these values when training is resumed.

The computer switches off automatically approx. 4 minutes after training is stopped. All values attained until that time are stored and are displayed again when training is resumed. It is then possible to continue training from these values or to reset all functions to zero using the L- key.

Displays:

1. „KM/H“ display:

The current speed is displayed in kilometres per hour. It is not possible to specify a particular value using the „E“ key. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 99.9 km/h.)

2. „TIME“ display:

The currently required time is displayed in minutes and seconds. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular time has been specified, the remaining time is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 99.59 minutes.)

3. „KM“ display:

The current status of the travelled distance is displayed. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular distance has been specified, the remaining distance is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999 km.)

4. „CALORY“ display:

The current status of the consumed calories is displayed. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular consumption has been specified, the remaining number of calories to be consumed is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999 calories.)

5. „KM TOTAL“ display:

The current status of the travelled kilometres of all previous training sessions including current training session is displayed. A particular value cannot be specified. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 9.999 km.)

6. „PULSE“ display:

The current pulse rate is displayed in beats per minute. It is possible to specify a particular value using the „E“ key.

If a particular upper pulse rate limit has been specified, an acoustic signal will indicate if these limits are infringed.

The values last attained by this function are not stored. (Limit of both displays: 40 – 240 pulse beats per minute.)

Note:

For pulse measurement, the two contact surfaces of the pulse measuring handle unit (15) must be gripped simultaneously. The contact surfaces should be located centrally in the palms of the hands.

7. „SCAN“ function:

If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.

Keys:

1. „F“ key:

Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another, i.e. the respective functions can be selected for which entries can be made using the „E“ key. The currently selected function is indicated by an icon in the respective window.

2. „E“ key:

By pressing this key once, it is possible to specify values step by step in the respective functions. For this, the desired function must firstly be selected using the „F“ key.

Holding the key pressed activates faster running, which can be stopped by pressing the key again. When training begins, the specified values are then counted down to zero.

3. „L“ = Delete:

When this key is pressed briefly, the values chosen with the „F“ key are reset to zero. If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted with the exception of the values in the „KM TOTAL“ display.



Training instructions

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:

The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be increased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or increasing the level of difficulty.

If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

- Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
- Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2. Frequency

Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training

Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.

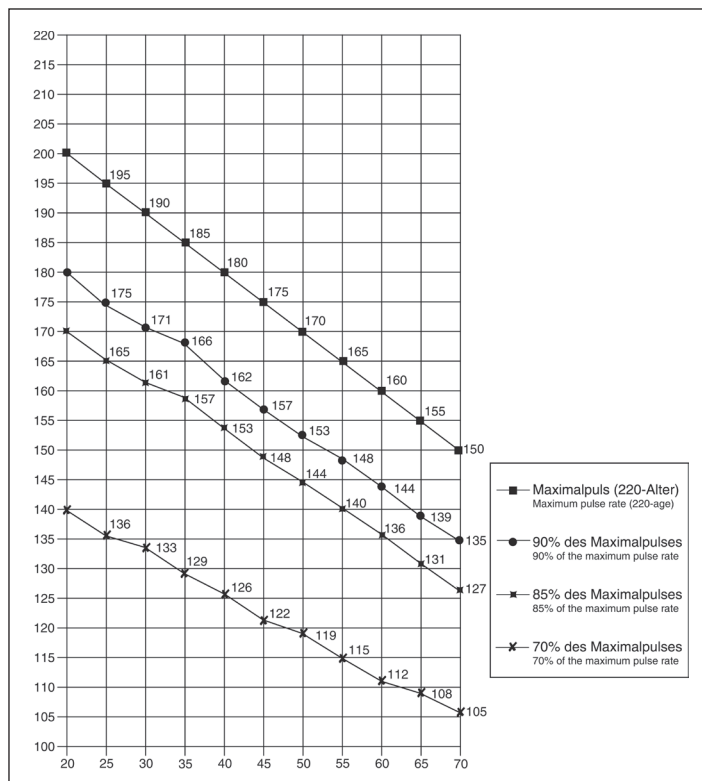
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4. Motivation

The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.



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

1. Aperçu des pièces	Page 3 - 4
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 20
3. Nomenclature	Page 21 - 22
4. Notice de montage avec écorchés	Page 23 - 25
5. Manuel d'utilisation du calculateur électronique	Page 26
6. Recommandations pour l'entraînement	Page 27

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.
Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.
Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH



Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle TÜV-GS et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil, mentionnées dans la liste des pièces et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la liste des pièces dans les instructions de montage et d'utilisation.
2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.
3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.
4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.
5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.
6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.
7. Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.
8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales.
9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.
10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement.
11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher


pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16.  Ce produit ne peut pas être enlevé des déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.

Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

18. Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse, c.-à-d. la performance augmente avec la croissance de la vitesse et inversement.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 8 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 8, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN 957 -1/-5 „H, C“. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange AB 1 N° de commande 1102

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 04/ 2011

- Système de freinage magnétique
- avec masse tournante: environ 8 kg
- Changement de cran à 8 degrés
- Mesure des pulsations au guidon
- Selle universellement interchangeable
- Inclinaison ajustable de la selle
- Réglable vertical de la selle (verrouillage rapide)
- Stabilisateurs et roulettes de déplacement sur le pied avant
- Ordinateur à grand confort de manœuvre avec affichage numérique de: la vitesse, la distance, la distance total, du temps, de la consommation approximative des calories brûlées, du pouls et du scan.

Adapté pour des poids jusqu'environ 120 kg.

Dimensions approximatives Longueur 82 x Largeur 52 x Hauteur 147 cm

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la liste suivante. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage.

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Ordinateur		1	11	36-9913103-BT
2	Câble de connexion de tube support		1	1+22	36-9613207-BT
3	Vis	M5x55	1	19	39-10450-VC
4	Vis	3x20	2	15	39-10187
5	Revêtement de guidon		1	7	36-9110-13-BT
6	Vis	4,2x18	1	22	36-9111-38-BT
7	Rondelle intercalaire	5//20	1	3	39-10111-VC
8	Revêtement Rondelle		1	23	36-1102-05-BT
9	Vis	M8x30	2	14	39-9906
10	Revêtement Rondelle		1	23	36-1102-06-BT
11	Tube d'appui du guidon		1	23	33-1102-01-SI
12	Bouchon rond		2	14	39-9847
13	Revêtement de guidon		2	14	36-9613206-BT
14	Guidon		1	10	33-1102-02-SI
15	Unité de pouls		1	14	36-9613204-BT
16	Câble de pouls		1	1+15	36-9613205-BT
17	Rondelle intercalaire	20x8,2x1,5T	6	18+75	39-9864-VC
18	Vis	M8x15	4	11	39-9886-CR
19	Réglage de la résistance		1	11	36-9613211-BT
20	Vis	M5x60	1	59	39-10406
21	Câble de transmission		1	20+59	36-9613215-BT
22	Capteur		1	2	36-9613216-BT
23	Cadre de base		1		33-9913107-SI
24	Selle		1	25	36-9913106-BT
25	Pièce coulissante de selle		1	30	33-9913103-SI
26	Bouchon carré		2	25	39-9954
27	Fixation pour N° 25		1	25	36-9913107-BT
28	Rondelle	Ø20xØ10.2x1.5T	1	29	39-10207
29	Ecrou à poignée étoile	M10	1	27	36-9814-14-BT
30	Tube d'appui du selle		1	23	33-9913104-SI
31	Insert en caoutchouc		1	23	36-9913108-BT
32	Fermeture à vis à clé	M14	1	23	36-9613220-BT
33	Tube de Piet avant		1	23	33-9913105-SI
34 L	Coiffe à Palier gauche		1	33	36-9913109-BT
34 R	Coiffe à Palier droite		1	33	36-1102-07-BT
35	Boulon brut à tête bombée et collet carré		2	33	39-9953
36	Tube de pied arrière		1	23	33-9913106-SI
37	Coiffe		2	36	36-9913110-BT
38	Ecrou borgne	M8	4	35+75	39-9900-VC
39	Ecrou d'axe	M10x1.0	2	45	39-9804
40	Ecrou	M10x1.0x5L	2	45	39-9820
41	Pièce d'écartement	Ø14x1.5Tx11L	2	45	36-9613227-BT
42	Pièce d'écartement	15x1,5x6L	1	45	36-9913111-BT

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
43	Roulement à billes	6000zz	4	44	39-9998
44	Roue volante	Ø240	1	45	36-9913112-BT
45	Axe volant cinétique		1	44	36-9913113-BT
46	Roulement à billes		1	44	36-9913114-BT
47	Roue libre		1	44	36-9110-22-BT
48	Bague de sécurité	C 12	2	58	36-9111-39-BT
49	Rondelle	5//10	2	84	39-10111-SW
50	Vis	M6x15	6	55+58	39-9911
51	Rondelle élastique bombée	pour M6	6	55+58	39-9865-SW
52	Aimant		1	53	36-9613222-BT
53	Roue à courroie	Ø240	1	54	36-1102-08-BT
54	Pédalier à Roue à courroie		1	49	33-1102-03-SI
55	Rondelle	10//14	1	45	39-10013-VC
56	Câble plat	390J	1	46+53	36-9913116-BT
57	Rondelle	6//13	2	58	39-10013-VC
58	Pièce d'écartement	12x50	1	59	36-9913128-BT
59	Etrier magnétique		1	58	36-9913118-BT
60	Ressort d'étrier de serrage		1	59	36-9913119-BT
61	Étrier de serrage		1	23	33-9613208-SI
62	Ressort d'étrier de serrage	18x2x81L	1	23+61	36-9613234-BT
63	Vis	M8x25L	1	61	39-10455
64	Rondelle	Ø20xØ8.2x1.2T	2	63	39-10018-CR
65	Ecrou autobloquant	M8	2	63	39-9918-CR
66	Roulement de serrage		1	61	36-9211-28-BT
67L	Revêtement gauche		1	23+67R	36-1102-01-BT
67R	Revêtement droit		1	23+67L	36-1102-02-BT
68	Vis	M5x20	4	67	39-10190
69	Vis	M4x20	4	67	39-10187
70	Revêtement Rondelle		2	67	36-1102-04-BT
71	Rondelle	23//38	1	54	36-9713-07-BT
72	Couvercle de roulement à billes I	M23	1	54	36-9713-06-BT
73	Roulement à billes	30/45	2	77	36-9713-02-BT
74L	Pédale gauche		1	71L	36-9913120-BT
74R	Pédale droite		1	71R	36-9913121-BT
75	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8x73	2	36	39-10093-CR
76	Rondelle élastique bombée	pour M8	10	9+18+35+75	39-9864-VC
77	Logement de roulement à billes		2	23	36-9713-01-BT
78	Couvercle de roulement à billes II	M22	1	54	36-9713-03-BT
79	Rondelle	22//35	1	54	36-9713-04-BT
80	Ecrou	M22	1	54	36-9713-05-BT
81	Ecrou	M5	1	20	39-10012
82	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-1102-09-BT
83	Jeu d'outils		1		36-9913127-BT
84	Vis	M5x10	2	1	39-9907

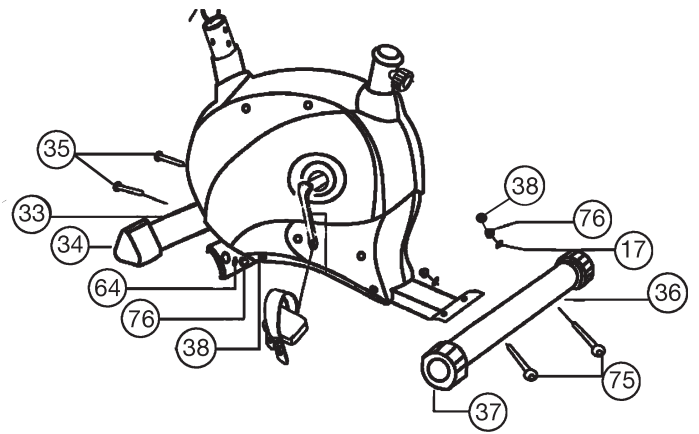
Instructions de montage

Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage !

Etape n° 1:

Montage du tube du pied avant (33) et du tube du pied arrière (36) sur le cadre de base (23) à l'aide des boulons bruts à tête bombée et collet carré (35+75), des rondelles (17+64), des rondelles élastiques bombées (76) et écrous borgnes M8 (38).

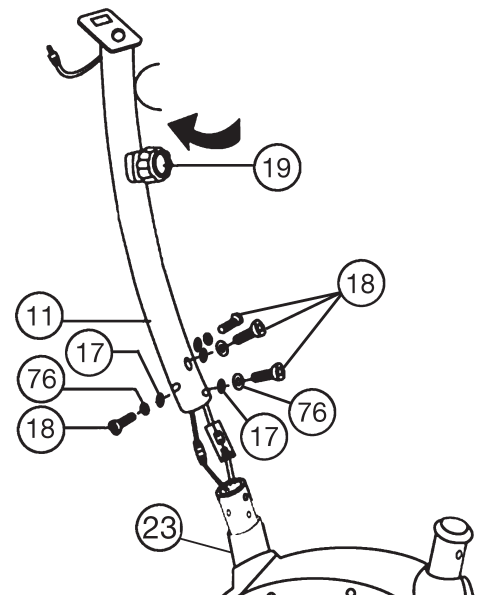
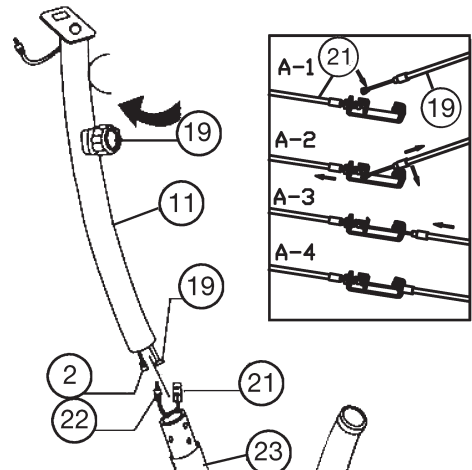
1. Placer les boulons bruts à tête bombée et collet carré (35) ainsi que deux rondelles (64), rondelles élastiques bombées (76) et écrous borgnes (38) à la portée de la main, à côté de la partie frontale du cadre de base (23).
2. Placer les boulons bruts à tête bombée et collet carré (75) ainsi que deux rondelles (17), rondelles élastiques bombées (76) et écrous borgnes (38) à la portée de la main, à côté de la partie arrière du cadre de base (23).
3. Placer les tubes du pied (33) + (36) dans les logements du cadre de base (23) en veillant à ce que les gabarits des trous des logements concordent avec ceux des tubes du pied (33) + (36).
4. Introduire un boulon à tête bombée et collet carré (35+75) à travers chacun des trous de forage.
5. Placer une rondelle (17+64) ainsi qu'une rondelle élastique bombée (76) sur chacune des extrémités des boulons bruts à tête bombée et collet carré (35+75) et visser chacun d'entre eux avec un écrou borgne (38).
(Attention ! Il sera possible à tout moment de niveler les inégalités du sol, sur lequel repose l'appareil d'entraînement, en tournant les bouchons d'excentrique (37).



Etape n° 2:

Jonction du faisceau de câble d'ordinateur, palpeur y compris (22) avec le faisceau de câble d'ordinateur (2), raccordement du câble de transmission du réglage de la résistance (20) avec le câble de transmission (21) et montage du tube support de guidon (11) sur le cadre de base (23) à l'aide des vis à tête ronde à six pans creux (18), des rondelles (17) et des rondelles élastiques bombées pour M8 (76).

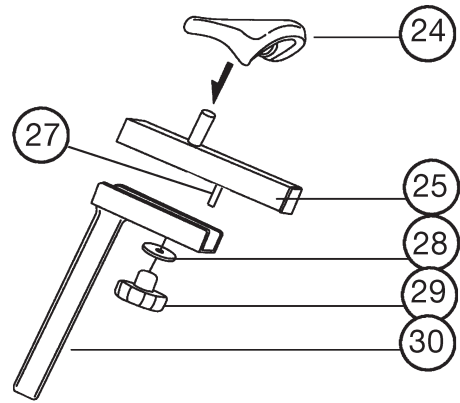
1. Diriger l'extrémité inférieure du tube support de guidon (11) vers le cadre de base (23). Fixer les extrémités des deux faisceaux de câbles de l'ordinateur ensemble (22) et (2), dépassant du cadre de base (23) et du tube support de guidon (11).
2. Assembler les deux extrémités des câbles de transmission (20) et (21) conformément au schéma suivant figurant ci-dessous (A1-A4).
(Attention! Il est recommandé de positionner le réglage de la résistance au niveau le plus élevé avant de commencer le montage étant donné, qu'à ce moment, le câble de transmission dépassera au mieux de la gaine. Il est possible de modifier la zone de résistance du pédalier de l'appareil réglée en usine au niveau des câbles de transmission, au cas où celle-ci semblerait être ultérieurement plus lourde ou plus légère après une certaine période d'entraînement. A cet effet, dévisser l'écrou figurant.
3. Ensuite, enfoncer le tube porte guidon (11) sur le cadre de base (23).
(Attention ! Faire attention à ne pas écraser les câbles en raccordant les tubes.)
4. Placer une rondelle élastique bombée (76) ainsi qu'une rondelle (17) sur chacune des vis à tête ronde à six pans creux (18). Introduire les vis à tête ronde à six pans creux (18) à travers les trous de forage du tube support de guidon (11), visser dans les trous taraudés du cadre de base (23) et serrer à bloc.



Etape n° 3:

Montage du chariot de selle (28) et de selle (17) sur le tube de selle (30).

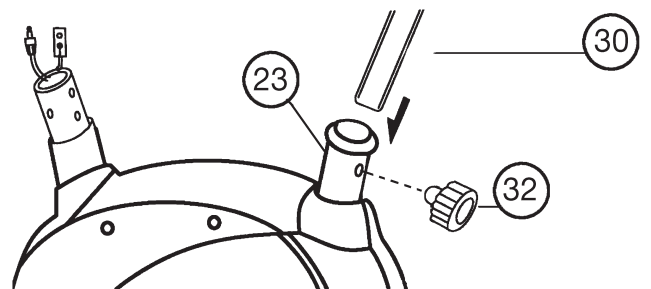
1. Placez la selle (24) avec le logement de selle sur le chariot de selle (25) et serrez-le à bloc dans l'inclinaison souhaitée.
2. Placez le chariot de selle (25) dans le logement, au niveau du tube support de selle (30) et fixez-le en position horizontale à l'aide de la vis poignée-étoile (29) et de la rondelle (28).



Etape n° 4:

Montage de tube de selle (30) sur le cadre de base (23).

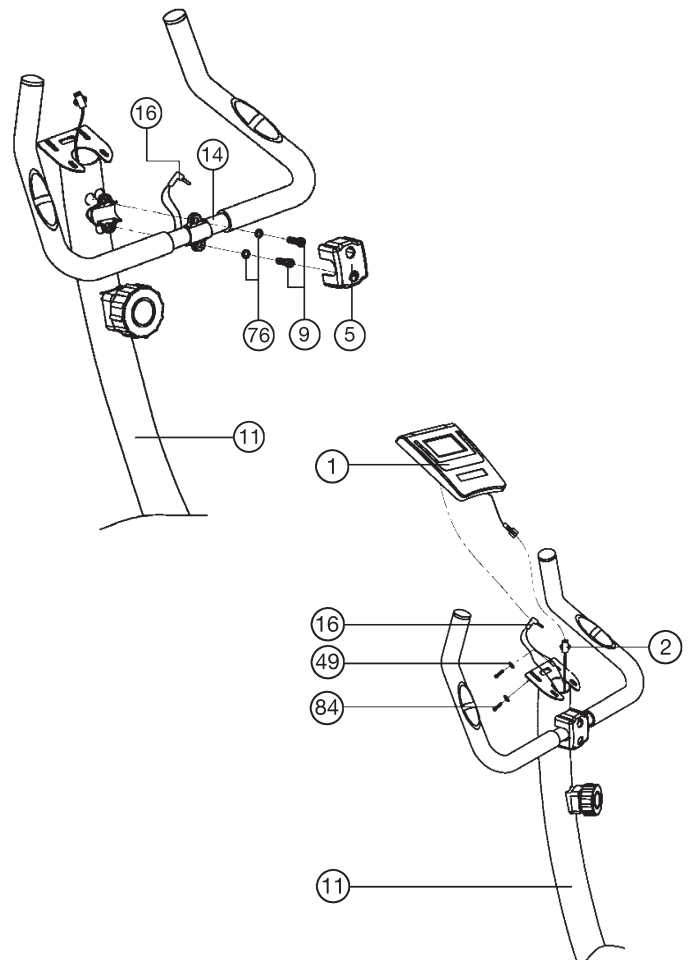
1. Insérez le tube de la selle (30) dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (23), ajustez la position désirée et bloquez-la en insérant la fermeture à vis à clé (32) et la serrant à fond. (Pour desserrer la fermeture rapide (32), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquer le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de la selle. Lorsque la fermeture rapide (32) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement). Vérifiez par ailleurs que le tube de la selle ne dépasse pas, lors du réglage de la position souhaitée, la position d'ajustement «A» la plus haute, qui est marquée en couleur.



Etape 5:

Montage du guidon (14) et de l'ordinateur (1) sur le support de guidon (11).

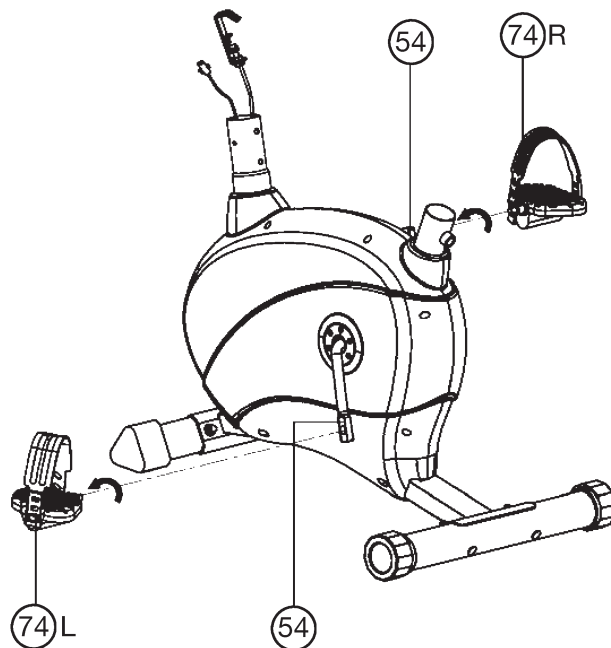
1. Diriger le guidon (14) vers le tube support de guidon (11) en veillant à ce que les gabarits des trous du guidon concordent avec ceux du tube support de guidon. Placer une rondelle élastique bombée (76) sur chacune des vis à tête bombée et collet carré (9). Introduire les vis (9) à travers les trous de forage du guidon (14), visser dans les trous taraudés du tube porte guidon (11) et serrer à bloc.
2. Poser le revêtement (5) sur le guidon (14).
3. Sortez l'ordinateur (1) fourni de son emballage et installez les piles (Type "AAA" piles rondes - 1,5V) et faites attention à la polarité correcte à l'arrière de l'ordinateur (1). (Des batteries pour l'ordinateur ne sont pas jointes dans le volume des livraisons. S'il vous plaît, appliquez celui-ci dans le commerce.) Branchez le connecteur du faisceau de câbles (2) du calculateur qui dépasse du tube de support du guidon (11) dans la prise qui se trouve au dos du ordinateur (1).
4. Monter l'ordinateur (1) au tube de support (11) avec le vis (84) et rondelle (49). Evitez ce faisant d'abîmer le câble.
5. Dans le port correspondant de l'ordinateur (1), enfichez le connecteur du faisceau de poulx (16) qui dépasse de l'unité à guidon (14).



Etape n° 6:

Montage de la pédale droite (74R) et de la pédale gauche (74L) sur la manivelle de pédalier (54).

1. La pédale droite est marquée avec un „R“ et la pédale gauche est marquée avec un „L“.
2. Visser la pédale droite (74R) dans le trou taraudé situé sur la partie latérale droite de la manivelle de pédalier (54) et serrer à bloc. (Attention ! La direction de visée est à droite et à gauche lorsque l'on se trouve sur l'appareil et que l'on s'entraîne. En outre, le filet de la pédale droite doit être vissé dans le sens des aiguilles d'une montre dans le trou taraudé de la manivelle de pédalier.)
3. Visser la pédale gauche (74L) dans le trou taraudé situé sur la partie latérale gauche de la manivelle de pédalier (54) et serrer à bloc. (Attention ! le filet de la pédale gauche doit être vissé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre dans le trou taraudé de la manivelle de pédalier.)
4. Ensuite, montez les bandes cale-pied gauche et droite sur les pédales qui leur correspondent.



Etape n°7:

Contrôle

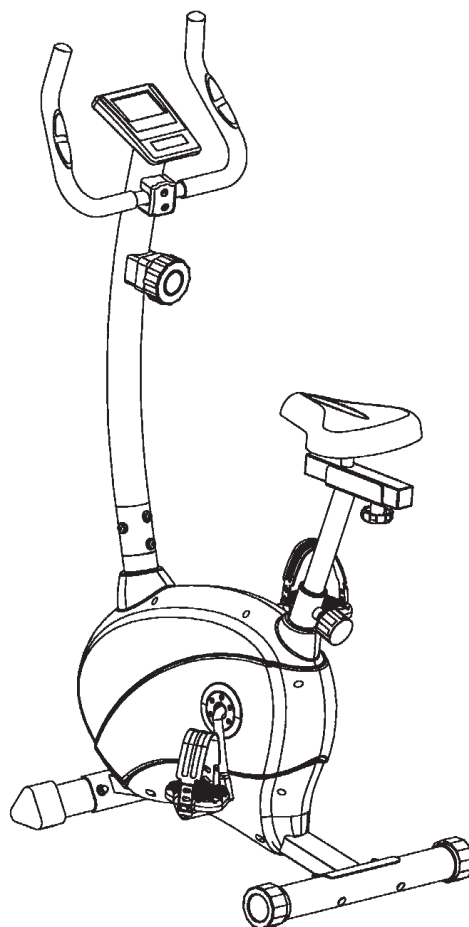
1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent.

Le montage est maintenant terminé.

2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

Remarques:

Veillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.



Mode d'emploi de l'ordinateur 1102

L'ordinateur livré vous offre le plus grand confort d'entraînement. Chaque valeur importante pour l'entraînement est affichée dans une fenêtre.

Le temps nécessaire, la vitesse actuelle, la consommation de calories approximative, la distance parcourue et le pouls actuel sont affichés dès le commencement de l'entraînement. Toutes les valeurs sont sauvegardées à partir du nombre zéro.

L'ordinateur se met en marche dès que l'on appuie brièvement sur la touche F ou que l'on commence tout simplement l'entraînement.

L'ordinateur commence à saisir l'ensemble des valeurs et à les afficher. Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement.

L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions ZEIT, KALORIEN, KM total et KM sont sauvegardées et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement.

L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement. L'ensemble des valeurs obtenues jusqu'à présent sont sauvegardées et sont réaffichées lors de la reprise de l'entraînement.

Attention :

Pour pouvoir mesurer votre pouls, vous devrez appliquer simultanément les paumes de vos deux mains sur les surfaces de contact à cet effet que comporte l'ordinateur. Veillez à ce que les surfaces de contact se trouvent au milieu de vos paumes.

Affichages :

1. Affichage „TIME“ (affichage du temps) :

Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et en secondes. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur déterminée est fixée préalablement, le temps qu'il reste à parcourir est affiché. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. Affichage limité au maximum à 99,59 minutes.)

2. Affichage „SPEED“ (affichage des km/h) :

Permet d'afficher la vitesse actuelle en kilomètres par heure. La touche « E » ne permet pas de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 99,9 km/h)

3. Affichage „CAL“ (affichage des calories) :

Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur de consommation déterminée est fixée préalablement, la quantité de calories qu'il reste à consommer est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999 calories)

4. Affichage „DIST“ (affichage des km) :

Permet d'afficher les kilomètres parcourus jusqu'à présent. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si un parcours déterminé est fixé préalablement, la distance qu'il reste à parcourir est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique.

Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999 km)

5. Affichage „PULSE“ (affichage du pouls) :

Permet d'afficher le pouls actuel par battement par minute. La touche « E » ne permet pas de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Les Affichages limité au maximum à 90- 220 battements par minute)

6. Affichage „ODO“ (affichage du nombre total de kilomètres):

Permet d'afficher le niveau actuel des kilomètres parcourus pour l'ensemble des unités d'entraînement ainsi que celui de l'unité actuelle d'entraînement. Il n'est pas possible de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 9999 km)

7. Fonction „SCAN“:

Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 5 secondes environ.

Touches :

1. Touche „E“:

Pour fixer préalablement et par étape des valeurs dans les fonctions individuelles, appuyer une fois sur cette touche. A cet effet, il faut d'abord sélectionner la fonction souhaitée à l'aide de la touche „F“.

Si l'on appuie longuement, un déroulement rapide se produit lequel peut être réinterrompu en appuyant de nouveau. Dès le début de l'entraînement, le comptage s'effectue en arrière en partant de ces valeurs fixées.

2. Touche „F“:

Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche ; c'est-à-dire qu'il est possible de sélectionner la fonction en question permettant d'effectuer des entrées à l'aide de la touche „E“. Un symbole s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la fonction sélectionnée. En appuyant plus longuement sur cette touche (pendant environ 5 secondes), il est possible d'effacer la totalité des valeurs atteintes jusqu'à présent. Toutes les valeurs affichées sont remises à zéro.(non KM-totale)

3. Touche „L“= effacement:

En appuyant brièvement sur cette touche, la valeur sélectionnée à l'aide de la touche „E“ est remise à zéro.



Recommandations pour l'entraînement

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensité:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.

Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:

- Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
- Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence

La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement

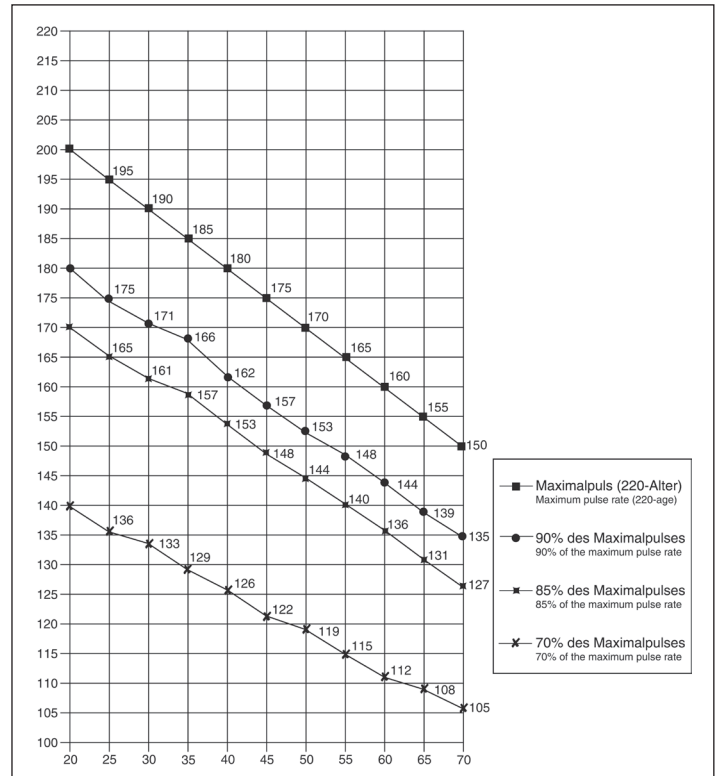
Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases: «phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes. L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.

Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer, aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. Motivation

Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.



Formules de calcul: Pouls maximum = 220 - âge
 90% du pouls maximum = (220 - âge) x 0,9
 85% du pouls maximum = (220 - âge) x 0,85
 70% du pouls maximum = (220 - âge) x 0,7

1. Overzicht van de losse delen	pagina 3 - 4
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 28
3. Stuklijst	pagina 29 - 30
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina 31 - 33
5. Handleiding bij de computer	pagina 34
6. Trainingshandleiding	pagina 35

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.

Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de TÜV-GS (Technische Keuringsdienst) gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde en in de stuklijst vermelde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.
2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.
3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.
4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.
5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.
6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.
7. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.
8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken.
9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.
10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden.


11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnessstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16.  Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling elektrische apparaten gebracht te worden. Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.

De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. Verpakkingsmaterialen, lege batterijen, delen van het produkt die in het kader van de milieu wetgeving niet in het huisvuil terecht mogen komen. Deze uitsluitend in de daarvoor bestemde containers storten of breng ze naar de daarvoor bestemde verzamelplaatsen.

18. Bij dit toestel betreft het een van de snelheid afhankelijk toestel. Dit betekent dat het prestatievermogen toeneemt wanneer het toerental hoger is. Omgekeerd geldt hetzelfde.

19. Het toestel is met een 8-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Darbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 8 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. Dit toestel werd conform de EN 957 -1/-5 „H, C“ gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald.

Stuklijst - reserveonderdelenlijst AB 1 best.nr. 1102

Technische specificatie: Stand: 01.06.2009

- Magnetisch remsysteem
- ca. 8kg vlieg wielmassa
- 8-fasige weerstandsschakeling
- handpolsslag meting
- Touch screen computer met gelijktijdige aanduiding van:
Tijd, afstand, totale afstand, snelheid, ca. calorieverbruik,
polsslag meting en scan
- Instelling van grenswaarden, zoals tijd, afstand,
ca. calorieverbruik en polsslag bovengrens
- belastbaar met een lichaamsgewicht tot max. 120 kg
afmetingen: ca. L 80 x B 52 x H 147 cm

Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de onderstaande stuklijst of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen.

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

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

Afbeeldings- nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Computer		1	11	36-9913103-BT
2	Verbindingskabel voor Steunbuis		1	1+22	36-9613207-BT
3	Schroef	M5x55	1	19	39-10450-VC
4	Schroef	3x20	2	15	39-10187
5	Stuur Bekleding		1	7	36-9110-13-BT
6	Schroef	4,2x18	1	22	36-9111-38-BT
7	Onderlegplaatje gebogen	5//20	1	3	39-10111-VC
8	Rubberen ring		1	23	36-1102-05-BT
9	Schroef	M8x30	2	14	39-9906
10	Rubberen ring		1	23	36-1102-06-BT
11	Steunbuis		1	23	33-1102-01-SI
12	Ronde stop		2	14	39-9847
13	Overtrek handgreep		2	14	36-9613206-BT
14	Stuur		1	10	33-1102-02-SI
15	Polsunit		1	14	36-9613204-BT
16	Polskabel		1	1+15	36-9613205-BT
17	Onderlegplaatje gebogen	20x8,2x1,5T	6	18+75	39-9864-VC
18	Schroef	M8x15	4	11	39-9886-CR
19	Weerstandinstelling		1	11	36-9613211-BT
20	Schroef	M5x60	1	59	39-10406
21	Bowdenkabel		1	20+59	36-9613215-BT
22	Sensorkabel		1	2	36-9613216-BT
23	Basisframe		1		33-9913107-SI
24	Zadel		1	25	36-9913106-BT
25	Zadelglijder		1	30	33-9913103-SI
26	Vierkante stop		2	25	39-9954
27	Zadelglijderschroef		1	25	36-9913107-BT
28	Onderlegplaatje	Ø20xØ10.2x1.5T	1	29	39-10207
29	Stergreepmoer	M10	1	27	36-9814-14-BT
30	Zadelsteunbuis		1	23	33-9913104-SI
31	Glijder		1	23	36-9913108-BT
32	Snelslot	M14	1	23	36-9613220-BT
33	Voetbuis voor		1	23	33-9913105-SI
34 L	Eindkappen met transportrol Links		1	33	36-9913109-BT
34 R	Eindkappen met transportrol Rechts		1	33	36-1102-07-BT
35	Sluitschroef		2	33	39-9953
36	Voetbuis achteren		1	23	33-9913106-SI
37	Ronde kappen met hoogtecompensatie		2	36	36-9913110-BT
38	Dopmoer	M8	4	35+75	39-9900-VC
39	Asmoer	M10x1.0	2	45	39-9804
40	Moer	M10x1.0x5L	2	45	39-9820
41	Afstandsstuk	Ø14x1.5Tx11L	2	45	36-9613227-BT
42	Afstandsstuk	15x1,5x6L	1	45	36-9913111-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
43	Kogellager	6000zz	4	44	39-9998
44	Vliegwiél	Ø240	1	45	36-9913112-BT
45	Vliegwiélas		1	44	36-9913113-BT
46	Riemwiél		1	44	36-9913114-BT
47	Vrijloopveer		1	44	36-9110-22-BT
48	Sluistring	C 12	2	58	36-9111-39-BT
49	Onderlegplaatje	5//10	2	84	39-10111-SW
50	Schroef	M6x15	6	55+58	39-9911
51	Veerring	voor M6	6	55+58	39-9865-SW
52	Magnet		1	53	36-9613222-BT
53	Pedaalaandrijfschijf	Ø240	1	54	36-1102-08-BT
54	Pedal		1	49	33-1102-03-SI
55	Onderlegplaatje	10//14	1	45	39-10013-VC
56	Flakke riem	390J	1	46+53	36-9913116-BT
57	Onderlegplaatje	6//13	2	58	39-10013-VC
58	Stergreepschroef	12x50	1	59	36-9913128-BT
59	Magneetbeugel		1	58	36-9913118-BT
60	Veer		1	59	36-9913119-BT
61	Spanbeugel		1	23	33-9613208-SI
62	Veer	18x2x81L	1	23+61	36-9613234-BT
63	Schroef	M8x25L	1	61	39-10455
64	Onderlegplaatje	Ø20xØ8.2x1.2T	2	63	39-10018-CR
65	Zelfborgende moer	M8	2	63	39-9918-CR
66	Spanrol		1	61	36-9211-28-BT
67L	Bekleding links		1	23+67R	36-1102-01-BT
67R	Bekleding rechts		1	23+67L	36-1102-02-BT
68	Schroef	M5x20	4	67	39-10190
69	Schroef	M4x20	4	67	39-10187
70	Rubberen ring		2	67	36-1102-04-BT
71	Onderlegplaatje	23//38	1	54	36-9713-07-BT
72	Kogellagerafdekking I	M23	1	54	36-9713-06-BT
73	Kogellager	30/45	2	77	36-9840-15-BT
74L	Pedaal Links		1	71L	36-9913120-BT
74R	Pedaal Rechts		1	71R	36-9913121-BT
75	Sluitschroef	M8x73	2	36	39-10093-CR
76	Veerring	voor M8	10	9+18+35+75	39-9864-VC
77	Kugellageropname		2	23	36-9713-01-BT
78	Kogellagerafdekking II	M22	1	54	36-9713-03-BT
79	Onderlegplaatje	22//35	2	54	36-9111-38-BT
80	Moer	M22	1	54	36-9713-05-BT
81	Moer	M5	1	20	39-10012
82	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-1102-09-BT
83	Gereedschapsset		1		36-9913127-BT
84	Schroef	M5x10	2	1	39-9907

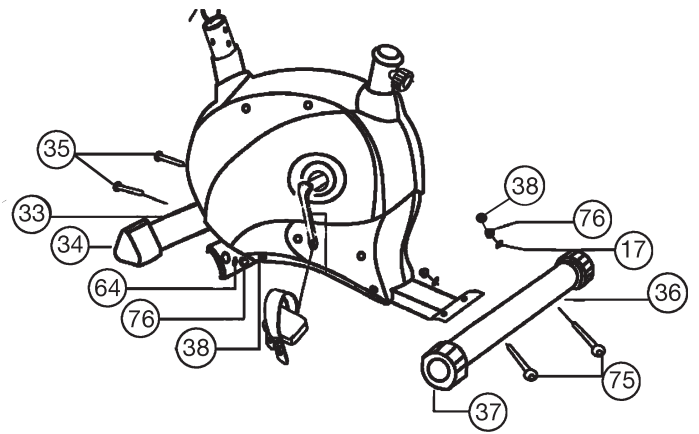
Montagehandleiding

Voordat u met de montage begint, absoluut onze adviezen en veiligheidsvoorschriften in acht nemen!

Stap 1:

Montage van de voorste voetbuis (33) en de achterste voetbuis (36) op het frame (23) door middel van de sluitschroeven (35+75), de onderlegplaatjes (17+64), de veeringen voor M8 (76) en de dopmoeren M8 (38).

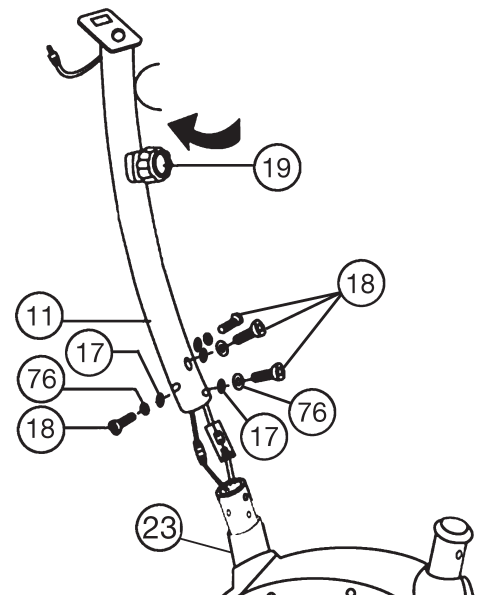
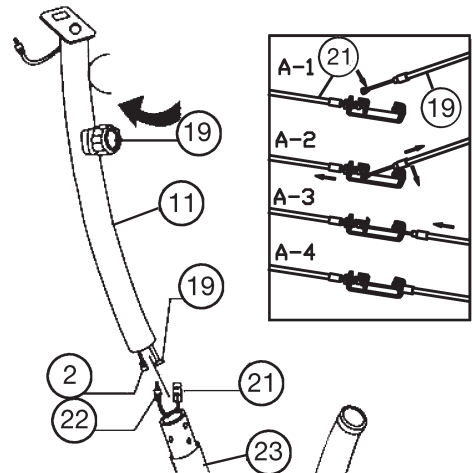
1. De schroeven (35) en telkens twee vlakke onderlegplaatjes (64), veeringen (76) en moeren (38) binnen handbereik naast het voorste deel van het frame (23) leggen.
2. De schroeven (75) en telkens twee gebogene onderlegplaatjes (17), veeringen (76) en moeren (38) binnen handbereik naast het achterste deel van het frame (23) leggen.
3. De voetbuizen (33) + (36) in de opnamestukken op het frame (23) leggen en zodanig uitlijnen dat de gaten van de opnamestukken en van de voetbuizen (33) + (36) overeenstemmen.
4. Een bout (35+75) door elk boorgat steken.
5. De uiteinden van de bouten (35+75) voorzien van een tussenring (17,64), een veering (76) en vastschroeven met een moer (38).
(Let op! Op een willekeurig moment kunnen oneffenheden in de vloer, waarop het toestel voor het trainen wordt geplaatst, door het verdraaien van de excentrische doppen (37) worden gecompenseerd).



Stap 2:

Verbinding van de computerkabels incl. sensor (22) met de computerkabel (2), verbinding van de Bowdenkabel van de weerstandsinstelling (20) met de Bowdenkabel (21) en montage van de stuurbuis (11) op het basisframe (23) met behulp van de inbusbouten (18), de tussenringen (17) en de veeringen voor M8 (76).

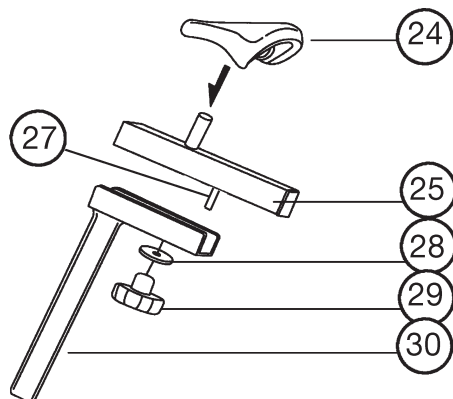
1. Het onderste uiteinde van de stuurbuis (11) naar het basisframe (23) leiden. De uiteinden van de beide computerkabels (2) en (22) die uit (23) en (11) steken verbinden.
2. De beide uiteinden van Bowdenkabels (20) en (21) zoals in onderstaande afbeelding monteren (A1+A4).
(Let op! Het is aan te bevelen bij deze montage de weerstandsinstelling op de hoogste stand in te stellen, omdat dan de Bowdenkabel zo ver mogelijk uit de ommanteling steekt).
Wanneer het vanuit de fabriek ingestelde trapweerstandsbereik van het apparaat na enige trainingstijd te zwaar of te licht blijkt te zijn, kan deze met behulp van de Bowdenkabel (21) worden gewijzigd. Daarvoor moet u op de Bowdenkabel (21) moer losdraaien, het schroefdraadgat draaien en in de nieuwe positie met moer weer vastdraaien. Daarbij geldt: Hoe verder in het bereik van de U-haak wordt gedraaid, des te groter de weerstand wordt en omgekeerd.)
3. Vervolgens de stuursteunbuis (11) op het basisframe (23) spelden. (Opgelet! Let erop dat bij de montage van de buizen de kabelen Bowdenkabelverbindingen niet gekneld worden).
4. De bouten (18) allemaal voorzien van een veering (76) en een tussenring (17). De bouten door de gaten in de stuurbuis steken, in de schroefdraadgaten van het basisframe (23) draaien tot ze stevig vastzitten.



Stap 3:

Montage van de zadelglijder (25) en van de zadel (24).

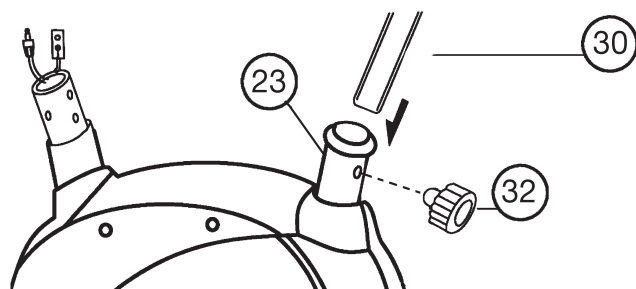
1. Bevestigt u het zadel (24) met de zadelhouder op de zadelglijder (25) en schroeft u deze in de gewenste positie vast.
2. Legt de zadelgeleider (25) in de houder aan het zadelbuisen frame (30) en bevestigt u deze in de gewenste horizontale positie met de Stergriepmoer (29) en de ringen (28).



Stap 4:

Montage van de zadelsteunbuis (30) aan het frame (23).

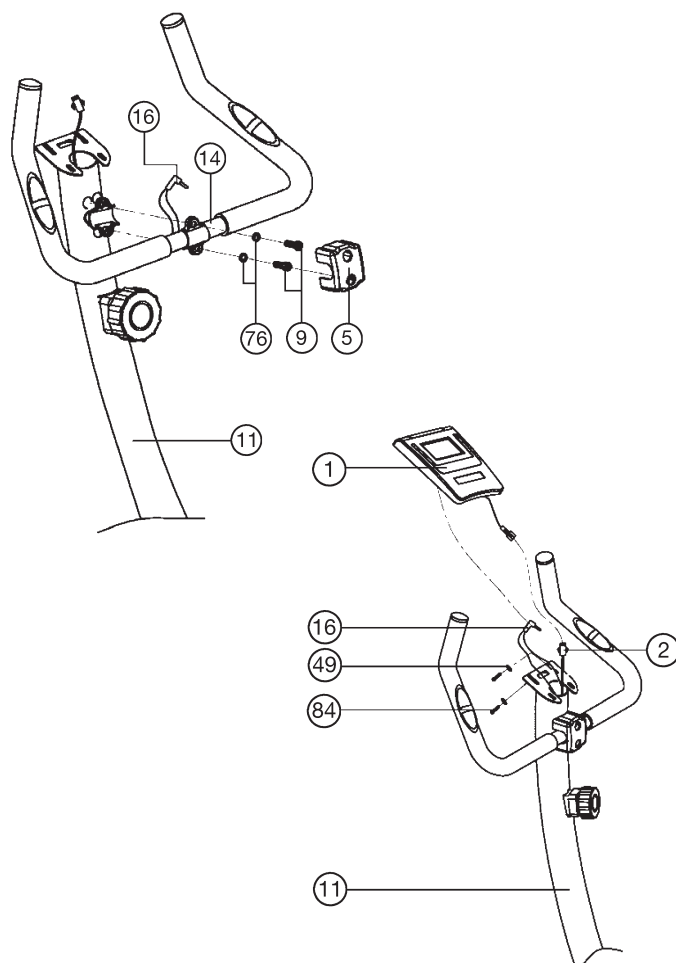
1. Plaats de zadelbuis (30) in de bijbehorende buis van het onderstel (23). Stel de gewenste positie in en borg deze door de bout met snelslot (32) te plaatsen en vast te draaien. (de snelsluiting (32) moet losgemaakt worden door deze een beetje te draaien, en daarna kan getrokken worden om de hoogtevastzetting vrij te geven en de hoogte van het zadel te verstellen. Na de gewenste instelling de snelsluiting (32) opnieuw vastdraaien en vastzetten). Bovendien moet erop worden gelet dat de zadelbuis bij het instellen van de gewenste positie niet verder uit het onderstel wordt getrokken dan de hoogste instelpositie, die met een kleur is gemarkeerd.



Stap 5:

Montage van de stuur (14) en de computer (1) aan het stuurbuis (11).

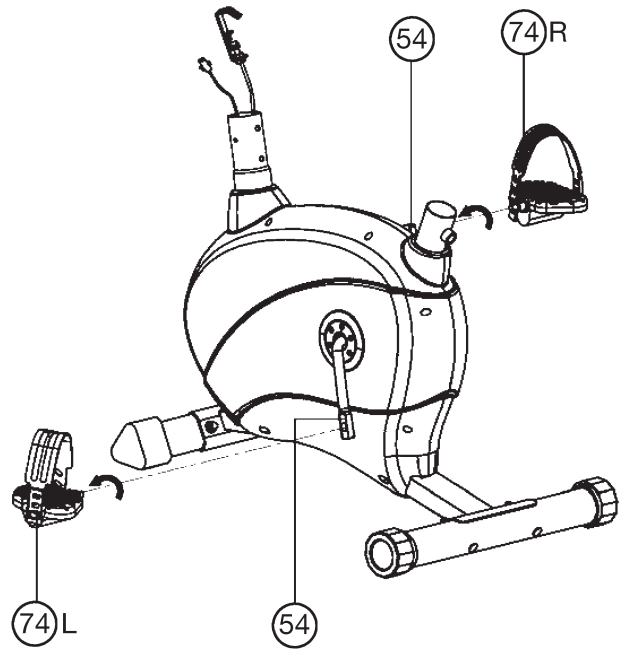
1. De stuurinrichting (14) naar de hiervoor voorziene steunbuis (14) leiden en zodanig uitlijnen dat de gaten van de stuurinrichting en van de steunbuis van de stuurinrichting overeenstemmen. De bouten (9) allemaal voorzien van een veerring (76) en door de gaten in de stuurbuis steken, in de schroefdraadgaten van het stuursteunbuis (11) draaien tot ze stevig vastzitten.
2. Schuif de afdekking (5) op het stuur (14).
3. Neem de bijgeleverde computer (1) uit de verpakking en plaats de Batterijen, (Type „AAA“ penlite - 1,5 V) let daarbij op de goede polen, in het batterijvak aan de achterzijde van de computer (1). (Batterijen voor de computer ligt niet bij de levering. Raadpleeg ze voor de handel.) Steek de stekker van de computerkabel (2), die aan de bovenzijde uit de stuurbuis (11) steekt, in de bus aan de achterzijde van de computer (1).
4. Legg de computer (1) op de computerhouder aan het steunbus (11) and schroef met de schroef (84) en tussenring (49) vast, zonder de kabel daarbij de beschadigen.
5. De stekker van de kabelleiding (16) die uit de stuureenheid (14) steekt moet in de desbetreffende bus van de computer (1) gestoken worden.



Stap 6:

Montage van de rechter trapper (74R) en de linker trapper (74L) op de pedaalkruk (54).

1. De trappers worden met „R“ voor rechts en „L“ voor links aangeduid.
2. De rechter trapper (74R) in het schroefdraadgat op de rechterzijde van de pedaalkruk (54) draaien en stevig vastdraaien.
(Let op! Rechts en links is vanuit de kijkrichting gezien, wanneer men op het apparaat staat en traint. Bovendien moet erop worden gelet, dat het draadeind van de rechter trapper in wijzerrichting in het schroefdraadgat van de pedaalkruk is gedraaid.)
3. De linker trapper (74L) in het schroefdraadgat op de linkerzijde van de pedaalkruk (54) draaien en stevig vastdraaien.
(Let op! Het schroefdraadgat van de linker trapper moet tegen de wijzerrichting in in het schroefdraadgat van de pedaalkruk worden gedraaid.)
4. Vervolgens monteert u de pedaalvastzetbanden links en rechts aan de desbetreffende pedaal.



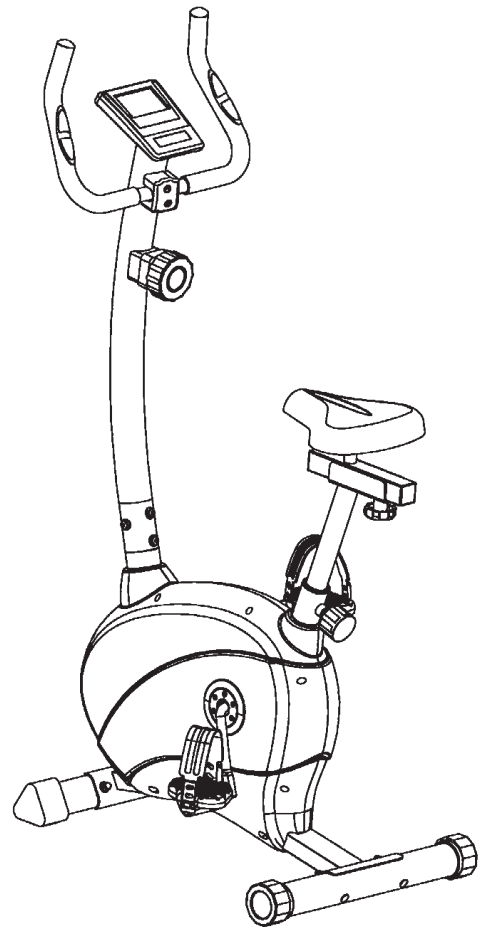
Stap 7:

Controle:

1. Alle schroef- en stekverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

Opmerking:

De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.



Computerhandleiding voor 1102

De bijgeleverde computer zorgt voor een uitstekend trainingscomfort. Elke trainingsrelevante waarde wordt in het venster weergegeven. Vanaf het begin van de training worden de benodigde tijd, de actuele snelheid, het verbruikte aantal calorieën, de afgelegde afstand en de actuele hartslag weergegeven. Vanaf nul worden alle waarden verhoogd en vastgehouden.

De computer wordt door het indrukken van een toets of gewoon aan het begin van de training ingeschakeld. De computer registreert dan alle waarden en geeft deze weer.

Om de computer te stoppen kunt u gewoon de training beëindigen. De computer stopt met alle metingen en houdt de laatst bereikte waarden vast. De laatst bereikte waarden voor TIJD, CALORIEËN, KM total en KM worden opgeslagen in het geheugen en wanneer de training wordt hervat kan vanaf deze waarden verder worden getraind.

Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld. Alle tot dan toe bereikte waarden worden opgeslagen en wanneer de training wordt hervat worden ze opnieuw weergegeven (niet KM-Total).

Opgepast:

Voor de polsmeting moeten de twee contactvlakken op de computer met beide handen gelijkmatig gegrepen worden. Daarbij moeten de contactvlakken zich in het midden in het handvlak bevinden.

Weergave:

1. „TIME“-tijd-weergave:

De actuele benodigde tijd worden in minuten en seconden weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“-toets.

Wanneer een bepaalde tijd is ingesteld wordt de nog resterende tijd weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven.

De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale weergave 99,59 minuten)

2. „SPEED“-Km/h-weergave:

De actuele snelheid wordt in kilometers per uur weergegeven. Een bepaalde waarde kan niet worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen.

(De maximale snelheid bedraagt 99,9 km/h)

3. „CAL“-weergave:

De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Wanneer het aantal te verbruiken calorieën is ingesteld wordt het aantal nog te verbruiken calorieën weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen.

(De maximale waarde bedraagt 999 calorieën)

4. „DIST“-weergave:

De actuele stand van het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Wanneer een bepaalde afstand is ingesteld wordt de nog resterende afstand weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven.

De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 999 km/h)

5. „PULSE“-weergave:

De actuele hartslag wordt in slagen per minuut weergegeven. Het is niet mogelijk om vooraf een waarde in te voeren met de „E“-toets.

Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (Maximaal kan 90-220 slagen per minuut worden weergegeven)

6. „ODO“-weergave:

De actuele stand van de afgelegde kilometers van alle trainingsunits tot dan toe incl. de actuele trainingsunit wordt weergegeven. Het is niet mogelijk om vooraf een bepaalde waarde in te voeren.

Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 9.999 km/h)

7. „SCAN“-functie :

Wanneer deze functie wordt geselecteerd, worden in een voortdurende wisseling in ca. 5 seconden de actuele waarden van alle functies na elkaar aangegeven?

Toetsen:

1. „E“-toets

Door telkens één keer kort op deze toets te drukken kunnen waarden in de afzonderlijke functies trapsgewijs worden ingesteld. Daarvoor moet eerst de gewenste functie met de „F“-toets worden geselecteerd.

Door deze toets langer ingedrukt te houden verspringen de waarden sneller, deze functie kan worden gestopt door de toets nogmaals in te drukken. Bij het begin van de work-out wordt dan vanaf de ingestelde waarde teruggeteld naar nul.

2. „F“-toets:

Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies worden gewisseld; d.w.z. dat de betreffende functie waarin m.b.v. de E-toets een waarde moet worden ingevoerd, kan worden geselecteerd. De gewenste functie wordt door een symbool in het venster weergegeven.

Door de toets lang in te drukken (ca. 5 seconden) kunnen alle waarden worden gewist. Alle weergegeven waarden worden daarbij teruggezet op nul.

3. „L“-Uitschakelen (Löschen):

Door deze toets kort in te drukken kan de geselecteerde waarde met de „F“-toets op nul worden gezet.



Trainingshandleiding

De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen).

Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:

De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

De hartslag met een geschikt en geïk meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:

De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

3. Planning van de training

Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen.

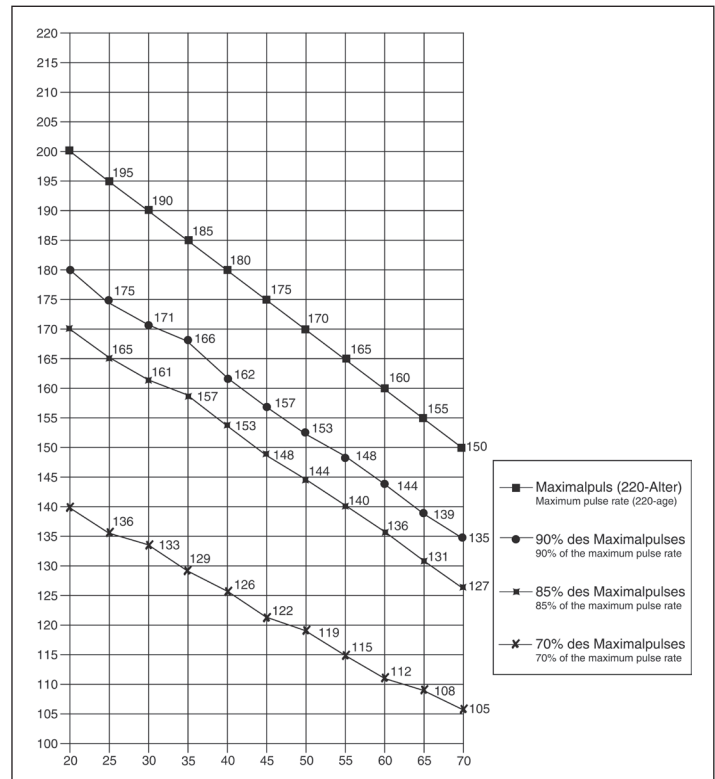
Daarna moet de eigenlijke training ("trainingsfase") beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.

Om de bloedsomloop na de "trainingsfase" te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een "cooling down" worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.

Voor meer informatie over uitoefening van warme up, oefening te rekken of algemene gymnastische oefeningen in onze downloadarea onder www.christopeit-sport.com

4. Motivatie

De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.



Berekeningsformules: Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd
90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9
85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85
70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7

Обзор содержания

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр. 36
2. Обзор отдельных деталей	стр. 3 - 4
3. Спецификация	стр. 37 - 38
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр. 39 - 41
5. Руководство по использованию компьютера	стр. 42
6. Руководство по тренировкам	стр. 43

Уважаемые покупательницы и покупатели!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряжения для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.

Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.

Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Кристофайт Шпорт ГмбХ



Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны TÜV-GS и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера и указаны в спецификации. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки на основании спецификации, приведенной в руководстве по монтажу и эксплуатации.

2. Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

3. Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

4. Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую прокладку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

5. Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

6. Для очистки тренажера нельзя пользоваться агрессивными очистными средствами, а для монтажа и возможного ремонта использовать только оставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

7. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступить к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части.

9. Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.


12. Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки.

Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

14. Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

15. Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

16.  В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.

Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды. Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

17. Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

18. Этот тренажер представляет собой спортивный снаряд, действующий в зависимости от скорости, т. е. его мощность возрастает по мере увеличения частоты вращения и наоборот.

19. Тренажер оборудован плавным регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом вращение регулировочной головки регулятора сопротивления в направлении знака минуса приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Вращение регулировочной головки регулятора сопротивления в направлении знака плюса приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

20. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно нормам EN 957 -1/-5 „H, C“; Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 120 кг.

Спецификация - Список запасных частей

AB 1 № заказа 1102

Технические характеристики

По состоянию на 01.04.2011

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

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

- Иннерционная масса 8 кг
 - Магнитная система нагружения
 - 8 уровней нагрузки
 - Измерение пульса датчиками на рукоятках
 - вертикальное регулирование седла
 - Регулировка угла наклона седла
 - Транспортировочные ролики
 - Touch Screen компьютер одновременной индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, общая дистанция, прибр. расход калорий, пульс и SCAN
 - Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, прибр. расход калорий и верхней границы пульса.
- Извещение о превышении заданных параметров

Максимальный вес пользователя: 120 кг

Габаритные размеры: прибр. Д 80 x Ш 52 x В 147 см

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Компьютер		1	11	36-9913103-BT
2	Соединительный кабель		1	1+22	36-9613207-BT
3	Болт	M5x55	1	19	39-10450-VC
4	Болт с крестообразным шлицем	3x20	2	15	39-10187
5	Передний кожух		1	7	36-9110-13-BT
6	Болт с крестообразным шлицем	4,2x18	1	22	36-9111-38-BT
7	Гнутая подкладная шайба	5//20	1	3	39-10111-VC
8	Резиновая вставка		1	23	36-1102-05-BT
9	Болт	M8x30	2	14	39-9906
10	Резиновая вставка		1	23	36-1102-06-BT
11	Опорная труба руля		1	23	33-1102-01-SI
12	Концевые заглушки		2	14	39-9847
13	Оболочка руля		2	14	36-9613206-BT
14	Руль		1	10	33-1102-02-SI
15	Датчик измерения пульса		1	14	36-9613204-BT
16	Кабель пульса		1	1+15	36-9613205-BT
17	Гнутая подкладная шайба	20x8,2x1,5T	6	18+75	39-9864-VC
18	Болт с полукруглой шестигранной головкой	M8x15	4	11	39-9886-CR
19	Регулировка сопротивления		1	11	36-9613211-BT
20	Болт	M5x60	1	59	39-10406
21	Тяга		1	20+59	36-9613215-BT
22	Кабель датчика		1	2	36-9613216-BT
23	Основная рама		1		33-9913107-SI
24	Седло		1	25	36-9913106-BT
25	Ползун седла		1	30	33-9913103-SI
26	Четырехгранная заглушка		2	25	39-9954
27	Крепление позуна седла		1	25	36-9913107-BT
28	Подкладная шайба	Φ20xΦ10.2x1.5T	1	29	39-10207
29	Грибковая гайка	M10	1	27	36-9814-14-BT
30	Опорная труба седла		1	23	33-9913104-SI
31	Пластмассовый ползун		1	23	36-9913108-BT
32	Быстросействующий затвор	M14	1	23	36-9613220-BT
33	Труба ножки впереди		1	23	33-9913105-SI
34 L	Наконечники с транспортировочными роликами слева		1	33	36-9913109-BT
34 R	Наконечники с транспортировочными роликами справа		1	33	36-1102-07-BT
35	Крепежный болт		2	33	39-9953
36	Труба ножки сзади		1	23	33-9913106-SI
37	Наконечник эксцентрика		2	36	36-9913110-BT
38	Колпачковая гайка	M8	4	35+75	39-9900-VC
39	Осевая гайка	M10x1.0	2	45	39-9804
40	Гайка	M10x1.0x5L	2	45	39-9820

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ЕТ-№
41	Промежуточное тело	Ф14х1.5Тх11L	2	45	36-9613227-BT
42	Промежуточное тело	15х1,5х6L	1	45	36-9913111-BT
43	Подшипник	6000zz	4	44	39-9998
44	Маховик	Ф240	1	45	36-9913112-BT
45	Ось маховика		1	44	36-9913113-BT
46	Колесо свободного хода		1	44	36-9913114-BT
47	Пружина свободного хода		1	44	36-9110-22-BT
48	Стопорное кольцо	C 12	2	58	36-9111-39-BT
49	Подкладная шайба	5//10	2	84	39-10111-SW
50	Болт	M6x15	6	55+58	39-9911
51	Пружинящее кольцо	для M6	6	55+58	39-9865-SW
52	Магнит		1	53	36-9613222-BT
53	Приводной шкив	Ф240	1	54	36-1102-08-BT
54	шатуна		1	49	33-1102-03-SI
55	Подкладная шайба	10//14	1	45	39-10013-VC
56	Плоский ремень	390J	1	46+53	36-9913116-BT
57	Подкладная шайба	6//13	2	58	39-10013-VC
58	Промежуточное тело	12х50	1	59	36-9913128-BT
59	Хомут магнита		1	58	36-9913118-BT
60	Пружина		1	59	36-9913119-BT
61	Натяжной хомут		1	23	33-9613208-SI
62	Пружина	18х2х81L	1	23+61	36-9613234-BT
63	Болт	M8x25L	1	61	39-10455
64	Подкладная шайба	Ø20хØ8.2х1.2Т	2	63	39-10018-CR
65	Самоконтрящаяся гайка	M8	2	63	39-9918-CR
66	Натяжной ролик		1	61	36-9211-28-BT
67L	Обшивка слева		1	23+67R	36-1102-01-BT
67R	Обшивка справа		1	23+67L	36-1102-02-BT
68	Болт	M5x20	4	67	39-10190
69	Болт с крестообразным шлицем	M4x20	4	67	39-10187
70	Резиновая вставка		2	67	36-1102-04-BT
71	Подкладная шайба	23//38	1	54	36-9713-07-BT
72	Подшипниковый вкладыш 1	M23	1	54	36-9713-06-BT
73	Подшипник	30/45	2	77	36-9713-02-BT
74L	Педаль слева		1	71L	36-9913120-BT
74R	Педаль справа		1	71R	36-9913121-BT
75	Крепежный болт	M8x73	2	36	39-10093-CR
76	Пружинящее кольцо	для M8	10	9+18+35+75	39-9864-VC
77	Крепление шарикоподшипника		2	23	36-9713-01-BT
78	Подшипниковый вкладыш 2	M22	1	54	36-9713-03-BT
79	Подкладная шайба	22//35	1	54	36-9713-04-BT
80	Гайка	M22	1	54	36-9713-05-BT
81	Гайка	M5	1	20	39-10012
82	Инструкция по монтажу		1		36-1102-09-BT
83	Набор инструментов		1		36-9913130-BT
84	Болт с крестообразным шлицем	M5x10	2	1	39-9907

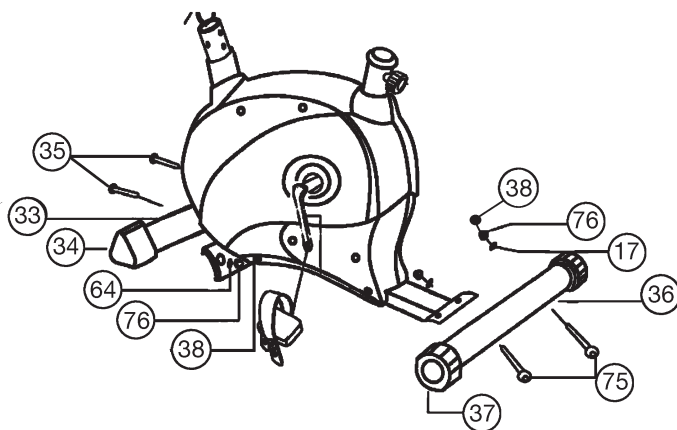
Руководство по монтажу

Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы.

Шаг 1:

Монтаж передней трубы ножки (33) и задней трубы ножки (36) на основную раму (23) с помощью крепежных болтов (35+75), подкладных шайб(17+64), пружинящих колец (76) и колпачковых гаек М8 (38).

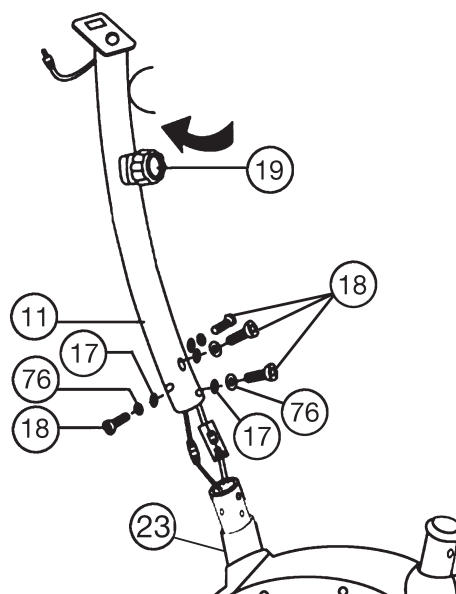
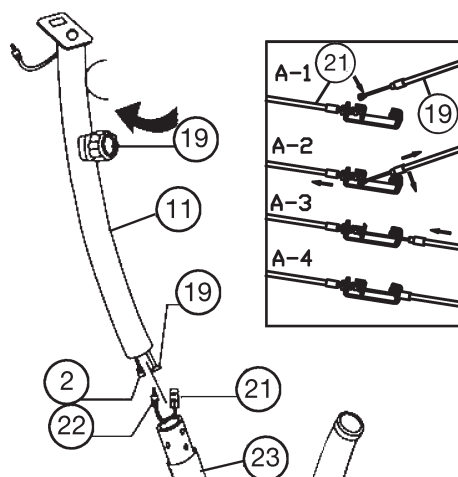
1. Положите в непосредственной близости от передней части основной рамы (23) болты (35), по две плоские подкладные шайбы (64), два пружинящих кольца (76) и две гайки (38).
2. Положите в непосредственной близости от задней части основной рамы (23) болты (75), по две плоские подкладные шайбы (17), два пружинящих кольца (76) и две гайки (38).
3. Вложите ножные трубы (33+36) в крепления в основной раме (23) таким образом, чтобы отверстия в креплении и ножных трубах (33+36) совпадали.
4. Вставьте по одному болту (35+75) в отверстия.
5. Наденьте на концы болтов (35 или 75) по одной подкладной шайбе (64 или 17) и гайке (38) и крепко затяните. (Внимание! После того, как Вы смонтировали весь тренажер, правильно выставите компенсаторы неровности пола (37). Этим Вы предупредите непреднамеренные движения тренажера во время тренировки).



Шаг 2:

Соединение соединительного кабеля компьютера (22) с кабелем датчика (2) и регулировки сопротивления (20) с тягой (21). Монтаж опорной трубы руля (11) на основную раму (23) с помощью болта с полукруглой шестигранной головкой М8х15 (18), пружинящего кольца (76) и гнutoй подкладной шайбы (17).

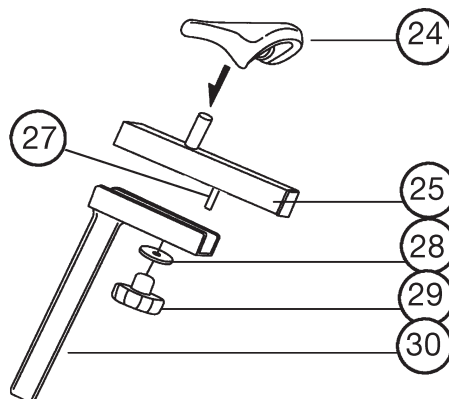
1. Подведите нижнюю часть опорной трубы руля (11) к основной раме (23). Соедините оба конца кабелей компьютера (2) и (22), которые выходят из (23) и (11).
2. Соедините оба конца тросовой тяги (20) и (21) как показано на рисунках (А1- А4). (Внимание! Рекомендуем перед сборкой данного узла установить регулировку сопротивления на максимальный показатель, поскольку тогда тросовая тяга будет максимально выпирать из кожуха. Если отрегулированный на заводе блок, создающий сопротивление при ходьбе, после нескольких тренировок будет функционировать с напряжением или наоборот слишком легко, то его можно отрегулировать. Для этого ослабить на тросовой тяге (21) гайку, повернуть нарезную деталь в соответствующем направлении и снова зафиксировать новое положение с помощью гайки. При этом необходимо иметь в виду, что чем дальше будет вворачиваться в область U-образной детали, тем тяжелее будет сопротивление и наоборот.)
3. После этого вставьте опорную трубу руля (11) в основную раму (23). (Внимание! Следите за тем, чтобы соединения кабелей и тросовой тяги не пережимались при соединении труб.)
4. Наденьте на болты (18) по одному пружинящему кольцу (76) и по одной подкладной шайбе (17). Вставьте болты (18) через отверстия в опорной трубе руля (11) в расточки на основной раме (23) и крепко затяните.



Шаг 3:

Монтаж седла (24) с помощью ползуна седла (25) на опорную трубу седла (30).

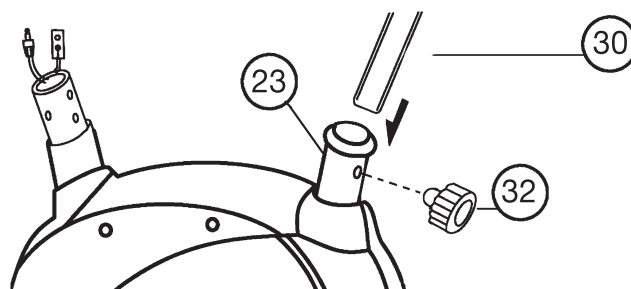
1. Вставьте седло (24) с креплением седла на ползун седла (25) и крепко прикрутите его в желаемом положении.
2. Вставьте ползун седла (25) к креплению на опорной трубе седла (30) и закрепите его в желаемом горизонтальном положении с помощью грибовидной гайки (29) и подкладной шайбы (28).



Шаг 4:

Монтаж опорной трубы седла (30) на основную раму (23) с помощью быстродействующего затвора (32).

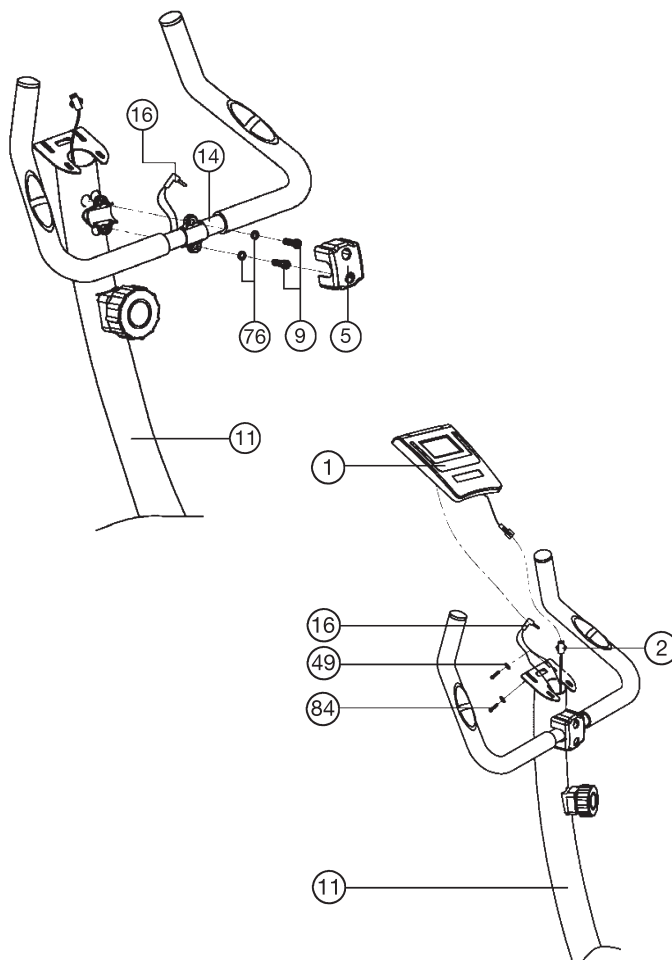
1. Вставить опорную трубу седла (30) в предусмотренное для этого крепление на основной раме (23) и зафиксировать с помощью быстродействующего затвора (32). (Внимание! При закручивании быстродействующего затвора (32) резьбовое отверстие в основной раме (23) и одно из отверстий в опорной трубе седла (30) должны находиться друг над другом. Также обратите внимание на то, чтобы опорная труба седла (30) не выходила из основной рамы дальше маркированной максимальной позиции регулировки. Опорная труба седла может позже произвольно регулироваться. Для этого необходимо немного ослабить быстродействующий затвор (32) посредством небольшого поворачивания, затем вытянуть его для освобождения фиксации высоты, и переставить высоту седла в желаемое положение. После желаемой настройки быстродействующий затвор (32) снова закрепить посредством закручивания.)



Шаг 5:

Монтаж руля (14) и компьютера (1) на опорную трубу (11).

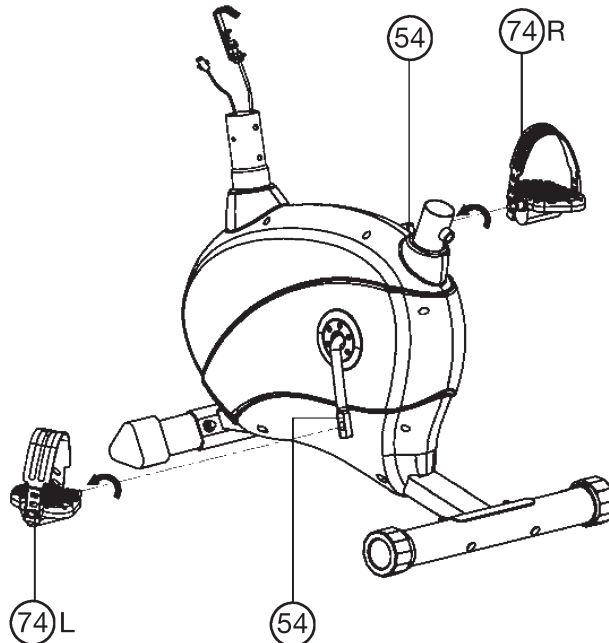
1. Вставьте руль (14) в опорную трубу руля (11) таким образом, чтобы отверстия в руле и в опорной трубе руля совпали. Наденьте на болты (9) по одной пружинной шайбе (76) и вставьте болты (9) в отверстия на руле (11), вкрутите в резьбу и крепко затяните.
2. Закройте соединения оболочкой рукоятки (5).
3. Вставьте батарейки (2x Mignop AAA 1,5V) в компьютер (1). (Батареи для компьютера не прилагаются в объеме поставок. Пожалуйста, займите ее в торговле.) Вставьте штекер компьютерного кабеля (2), выходящий сверху из опорной трубы руля (11), в соответствующее гнездо, находящееся на обратной стороне компьютера (1).
4. Приложите компьютер на крепление компьютера, находящееся сверху на опорной трубе (11), и прикрепите его с помощью болтов (84) с подкладными шайбами (49). (Обратите внимание на то, чтобы кабель не был зажат.)
5. Вставьте штекер кабеля измерения пульса (16), выходящий из руля (14), в соответствующее гнездо на компьютере (1).



Шаг 6:

Монтаж правой педали (74R) и левой педали (74L) к рычагам педалей (54).

1. Для упрощения монтажа левая педаль обозначена буквой L, а правая педаль обозначена буквой R.
2. Вверните правую педаль (74R) в отверстие на правой стороне рычага педали (54) и крепко прикрутите.
(Внимание! Право и лево определяются в положении сидя на тренажере во время тренировки. Также примите во внимание, что резьбовое тело правой педали вкручивается в резьбовое отверстие в шатуне педали по часовой стрелке.)
3. Вверните левую педаль (74L) в отверстие на левой стороне рычага педали (54) и крепко прикрутите.
(Внимание! Также примите во внимание, что резьбовое тело левой педали вкручивается в резьбовое отверстие в шатуне педали против часовой стрелке.)
4. Установите фиксирующие ленты педалей на соответствующие педали.



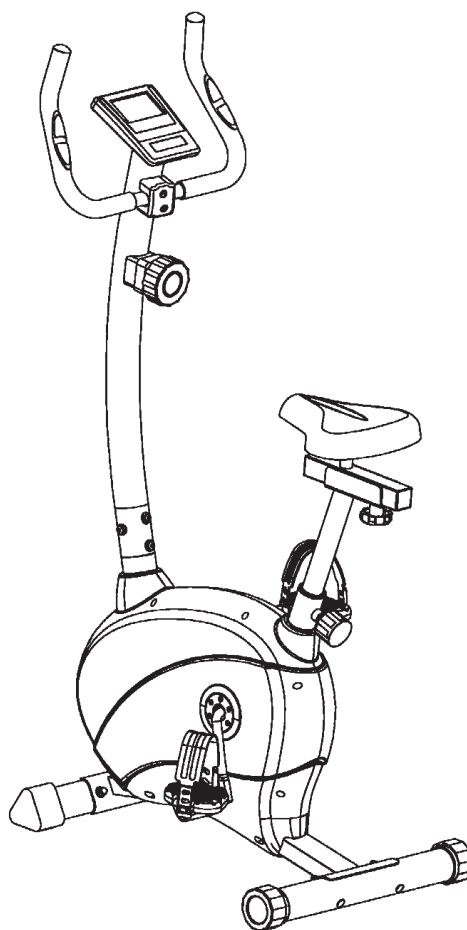
Шаг 7:

Контроль

1. Проверьте все соединения на правильность сборки и проведите проверку функциональности. При этом монтаж считается законченным.
2. Если все в порядке, проведите пробную тренировку при маленькой нагрузке, и индивидуально настройте тренажер.

Замечание:

Пожалуйста, сохраняйте набор инструментов для последующих возможных ремонтов и инструкцию по монтажу для возможных заказов запасных частей.



Руководство по использованию компьютера на тренажере серии 1102

Входящий в комплект оборудования тренажера компьютер обеспечит Вам максимальный комфорт во время тренировки. Любой важный для тренировочного процесса показатель отражается на дисплее.

С началом тренировки на дисплее высвечиваются необходимое время, фактическая скорость, примерный расход калорий, пройденное расстояние и пульс тренирующегося в момент снятия показаний. Отсчет всех значений начинается от 0 с установкой счета вперед.

В верхнем окошке производится индикация скорости. В нижнем окошке производится индикация всех остальных показателей. Если Вы хотите, чтобы во время тренировки вместе с индикацией показателя скорости производилась индикация одного определенного показателя, выберите этот показатель с помощью клавиши „F“. Если Вы хотите, чтобы во время тренировки производилась индикация всех показателей по очереди, выберите функцию „SCAN“. С периодичностью в 6 секунд меняется индикация показателей. Компьютер включается простым нажатием кнопки „F“ или просто с началом тренировки. Компьютер начинает отсчет всех показателей и индикацию их на дисплее. Чтобы остановить компьютер, необходимо просто закончить тренировку. Компьютер останавливает все измерения и демонстрирует конечные результаты. Самые последние результаты функций ВРЕМЯ, КАЛОРИИ и РАССТОЯНИЕ заносятся в память, и при возобновлении тренировки Вы можете начать с этих показателей.

Компьютер автоматически отключается примерно через 4 минуты после окончания тренировки. Все достигнутые до этого показатели заносятся в память и могут использоваться при возобновлении тренировки снова. Исходя из этих показателей, можно продолжать дальнейшую тренировку или установить все функции на ноль с помощью кнопки „L“.

Показания:

Функция „КМ/Н“ / КМ/Ч (СКОРОСТЬ):

Производится индикация фактически достигнутой скорости в километрах в час. Задание определенного показателя с помощью кнопки „E“ не предусмотрено. Сохранение последних из достигнутых показателей для данной функции не производится. (Верхняя граница показаний 99,9 км/ч).

Функция „ZEIT“ / ВРЕМЯ:

Производится индикация фактически затраченного времени в минутах и секундах. Задание определенного значения возможно посредством клавиши „E“. Если задано определенное время, то производится индикация еще оставшегося для прохождения время. Достижение заданного значения сигнализируется посредством акустического сигнала. Производится сохранение последних достигнутых параметров для данной функции. (Верхняя граница показаний: 99,59 минут.)

Функция „КМ“ / РАССТОЯНИЕ:

Производится индикация пройденных километров. Задание определенного значения возможно посредством клавиши „E“. Если задано определенное расстояние, то производится индикация еще оставшегося для прохождения расстояние. Достижение заданного значения сигнализируется посредством акустического сигнала. Производится сохранение последних достигнутых параметров для данной функции. (Верхняя граница показаний 999,9 км).

Функция „KALORIEN“ / КАЛОРИИ:

Производится индикация фактического количества израсходованных калорий. Задание определенного значения возможно посредством клавиши „E“. Если задано определенное значение, то производится индикация количества оставшихся до заданного предела калорий. Достижение заданного значения сигнализируется посредством акустического сигнала. Производится сохранение последних достигнутых параметров для данной функции. (Верхняя граница показаний 999,9 калорий).

Функция „КМ-TOTAL“ / ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЙДЕННЫХ КИЛОМЕТРОВ:

Производится индикация фактического количества пройденных километров в ходе всех тренировок включая актуальную тренировку. Задание определенного показателя не предусмотрено. Производится сохранение последних достигнутых параметров для данной функции. (Верхняя граница показаний 9999 км).

Функция „PULS“ / ПУЛЬС:

Производится индикация фактического состояния пульса в ударах в минуту. Задание определенного значения возможно посредством клавиши „E“. Достижение заданного значения сигнализируется

посредством акустического сигнала. Сохранение последних из достигнутых показателей для данной функции не производится. (Границы показаний 40- 240 ударов в минуту)

Внимание: Для измерения пульса необходимо одновременно взяться обеими руками за контактные поверхности ручек блока измерения пульса (62). При этом контактные поверхности должны находиться по центру внутренних сторон ладоней.

Функция „SCAN“:

При выборе данной функции с помощью клавиши „F“, в режиме постоянной смены приблизительно каждые 6 секунд, последовательно отображаются текущие значения всех функций.

Функции клавиш:

Клавиша „F“

Кратковременным однократным нажатием клавиши „F“ можно переключиться с одной функции на другую. Соответствующее значение отображается на соответствующем дисплее.

Клавиша „E“

Посредством разового нажатия клавиши „E“ возможно поступенчатое задание значений в отдельных функциях. Для этого, посредством клавиши „F“ предварительно необходимо выбрать желаемую функцию. Более длительным нажатием инициируется скоростной режим ввода, остановить который можно повторным нажатием. При начале тренировки отсчет производится от заданных значений к нулю.

Клавиша „L“ / УДАЛЕНИЕ:

Коротким нажатием этой кнопки можно установить выбранный с помощью кнопки „F“ показатель на ноль.

Более длительным нажатием (около 3 секунд) можно удалить все достигнутые до этого момента показатели кроме показателя „КМ-TOTAL“ / ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЙДЕННЫХ КИЛОМЕТРОВ.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки. Вы можете предпринять следующее:
А) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
В) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

3. Планирование тренировок

Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

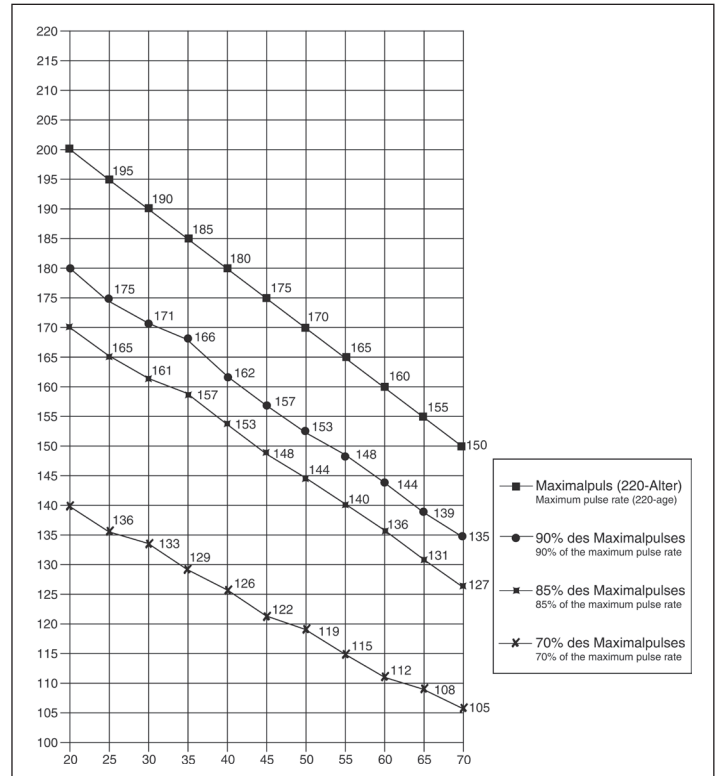
Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

Вы находите следующие сведения о теме Упражнения на подогреве, упражнениях на растяжение мышц или общие упражнения гимнастики в нашей области загрузки под www.christopeit-sport.com

4. Мотивация

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

$$\text{Макс. частота пульса} = 220 - \text{возраст} \quad (220 - \text{Ваш возраст})$$

$$90\% \text{ от макс. частоты пульса} = (220 - \text{возраст}) \times 0.9$$

$$85\% \text{ от макс. частоты пульса} = (220 - \text{возраст}) \times 0.85$$

$$70\% \text{ от макс. частоты пульса} = (220 - \text{возраст}) \times 0.7$$

Service

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>

