

Heimsport-Trainingsgerät Ergometer **BLUE T 1**



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1503

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 1503

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1503

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1503

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1503

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

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.

Mit freundlichen Grüßen, Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings



Achtung:

Vor Benutzung
Bedienungsan-
leitung lesen!

nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. ACHTUNG! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen 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.

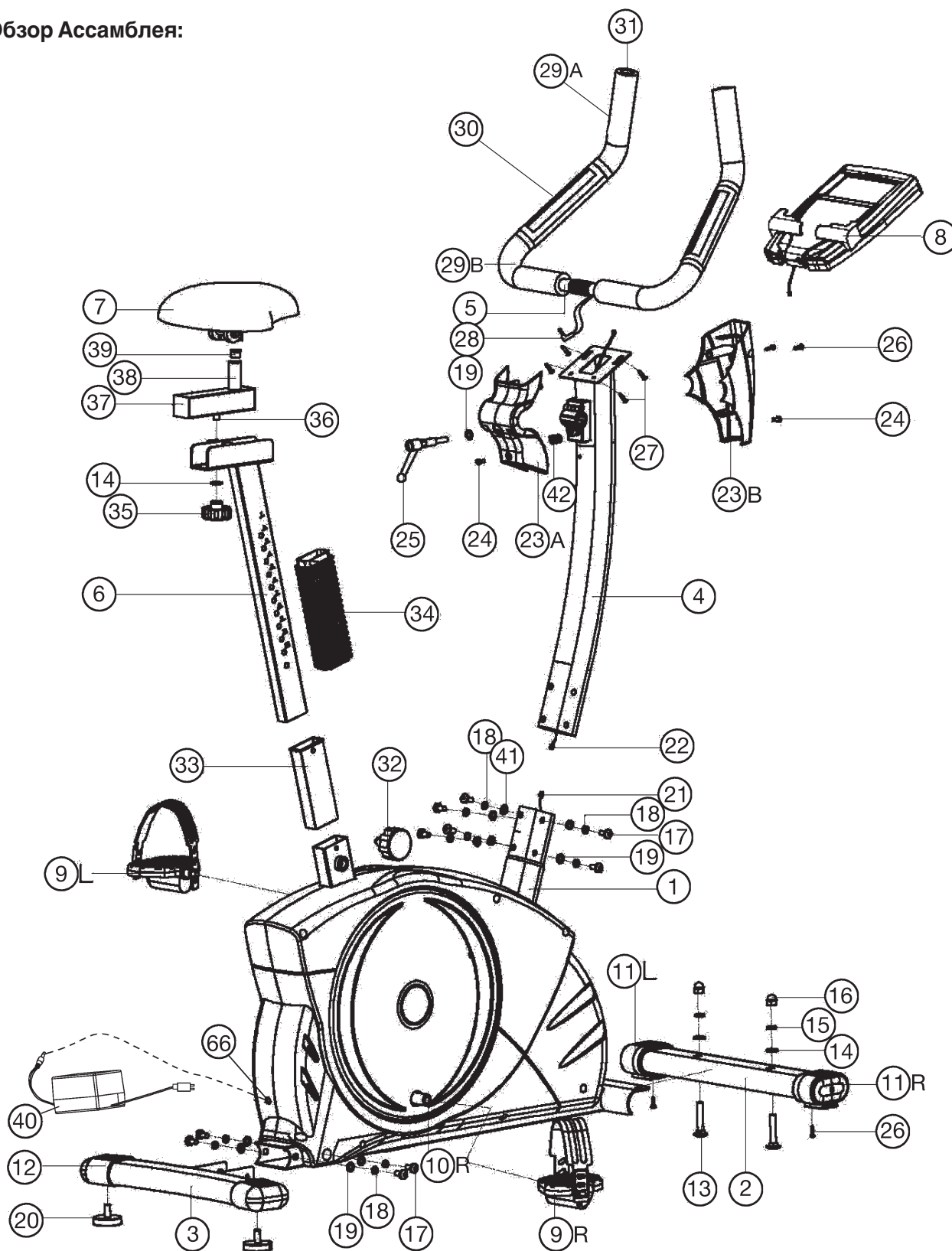
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

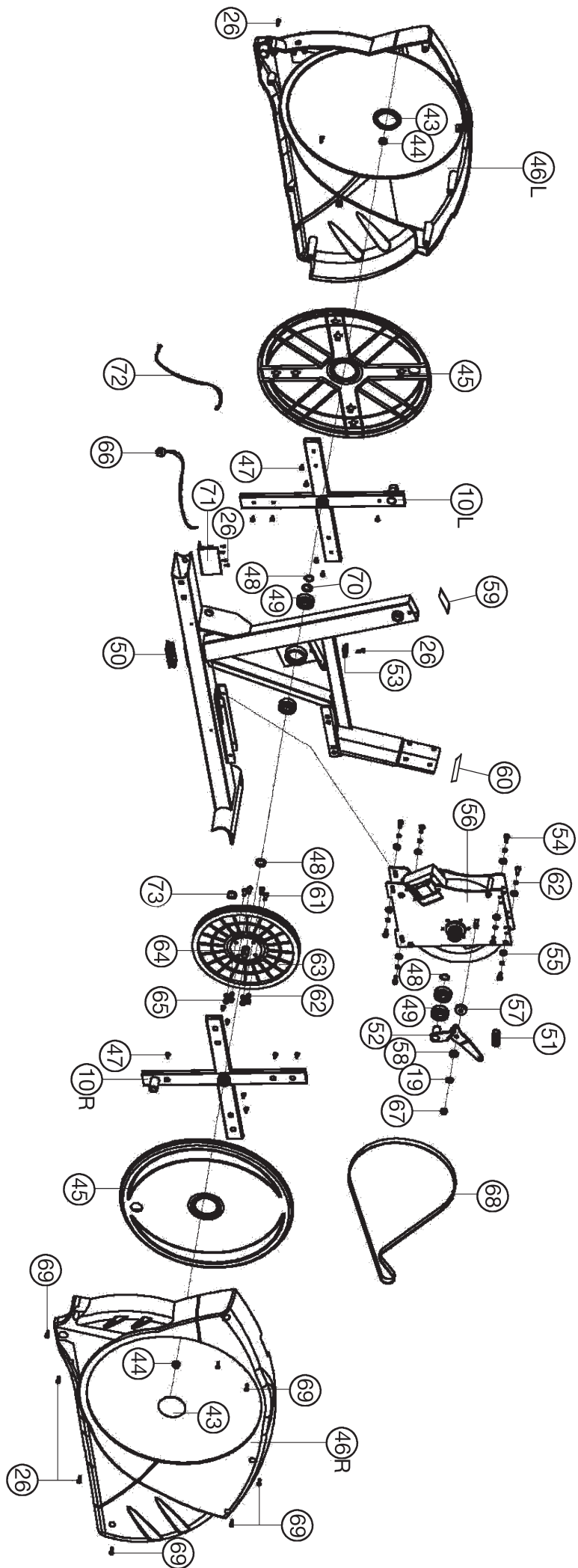
18. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben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

19. Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglicht eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken der Taste „-“ zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken der Taste „+“ führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1 und EN 957-5 „H/A“ geprüft worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Die Klassifizierung H/A sagt aus, dass dieses Gerät nur zum Heimgebrauch gedacht und gefertigt wurde, ausgestattet mit einem Computer mit hoher Anzeigegenauigkeit in der Watt Anzeige. Die Abweichungstoleranz liegt bei $\pm 5W$ bis 50Watt and $\pm 10\%$ über 50Watt. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30/EU.

- D** Montageübersicht:
- GB** Assembly overview:
- F** Aperçu de l'Assemblée:
- NL** Montage overzicht:
- RU** Обзор Ассамблея:





Stückliste - Ersatzteilliste

BLUE T1 Best.-Nr. 1503

Technische Daten: Stand: 01. 09. 2015

Ergometer der Klasse HA / EN 957-1/5 mit hoher Anzeigengenauigkeit

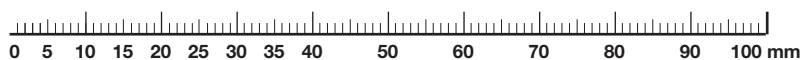
- Induktionsbremssystem
- Computergesteuerte 24- stufige Widerstandseinstellung
- ca. 12 kg Schwungmasse
- 12 vorgegebene Trainingsprogramme
- 4 Herzfrequenzprogramme mit Vorgabe der maximalen Pulsfrequenz (Puls gesteuert)
- 5 Benutzerprogramme individuell einstellbar
- 1 manuelles Programm
- 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm (Vorgabe der Wattleistung von 25 bis 280 Watt einstellbar in 5- Watt Schritten)
- Handpuls messung
- Horizontal und vertikal verstellbarer Sattel
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Niveau Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Netzteil
- Back Light LCD Display, 6 Anzeigefenster mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pedalum drehung, Watt und Pulsfrequenz
- In den Benutzerprogrammen ist eine Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch Pulsfrequenz und Watt möglich
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Fitness- Test Anzeige
- Integrierte Ablage für Smartphone oder Tablet
- USB Anschluss
- Apps wie Run on Earth, Fit Console und andere verfügbar
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg
- Geeignet für eine Körpergröße von 160-200cm

Stellmaße: ca. L 96 x B 52 x H 140 cm
Gerät egewicht: 39 kg
Trainingsplatzbedarf: mind. 2,5m²

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageanleitung 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:

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

**Dieses Produkt ist nur für den privaten Heim sportbereich ge-
dacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung
geeignet. Heim sportnutzung Klasse H/A**



Abbildungs- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-9109-10-SI
2	Fuß vorne		1	1	33-9109-11-SI
3	Fuß hinten		1	1	33-9109-12-SI
4	Lenkerstützrohr		1	1	33-9109-13-SI
5	Lenker		1	4	33-9109-14-SI
6	Sattelstützrohr		1	1+38	33-9109-15-SI
7	Sattel		1	38	36-9107-06-BT
7a	Sattelhalterung		1	7	36-9814-12-BT
8	Computer		1	4	36-1503-03-BT
9L	Pedal links		1	10L	36-9109-09-BT
9R	Pedal rechts		1	10R	36-9109-10-BT
10L	Pedalarm links		1	64	33-9109-16-SI
10R	Pedalarm rechts		1	64	33-9109-17-SI
11L	Fußkappe vorne links		1	2	36-9108-54-BT
11R	Fußkappe vorne rechts		1	2	36-9108-55-BT
12	Fußkappe hinten		2	3	36-9108-56-BT
13	Schraube	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Unterlegscheibe	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Federring	für M10	2	13	39-9995-CR
16	Hutmutter	M10	2	13	39-10021
17	Schraube	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Federring	für M8	10	17	39-9864-VC
19	Unterlegscheibe	8//16	13	7+17	39-10018-CR
20	Fuß höhenverstellbar		2	3	36-9805-24-BT
21	Steuerkabel		1	22+71	36-9109-55-BT
22	Verbindungskabel		1	8+21	36-9109-56-BT
23a	Lenkerverkleidung a		1	4+23b	36-9108-57-BT
23b	Lenkerverkleidung b		1	4+23a	36-9108-58-BT
24	Schraube	5x12	2	23	39-9988
25	Lenkerfeststellschraube		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Schraube	4,2x18	13	23+46	36-9111-38-BT
27	Schraube		4	8	39-9903-SW
28	Pulskabel		1	5+28a	36-9107-07-BT
29 a	Griffüberzug a		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Griffüberzug b		2	5	36-9805-15-BT
30	Pulssensor		2	5	36-9107-08-BT
31	Endstopfen		2	5	36-9211-21-BT

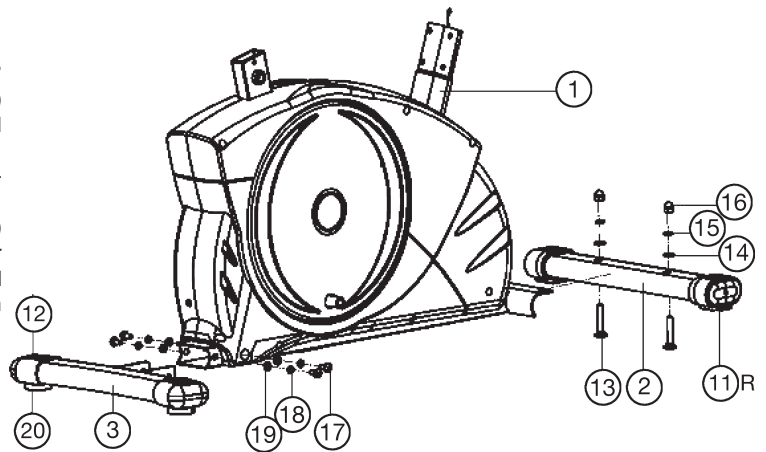
Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten. Bitte entnehmen Sie alle Einzelteile dem Karton und prüfen Sie die Vollständigkeit grob anhand der Montageschritte. Einige Teile sind bereits vormontiert. Montagezeit: ca. 30 - 40 min.

Schritt 1:

Montage des vorderen und hinteren Fußes (2+3) am Grundrahmen (1).

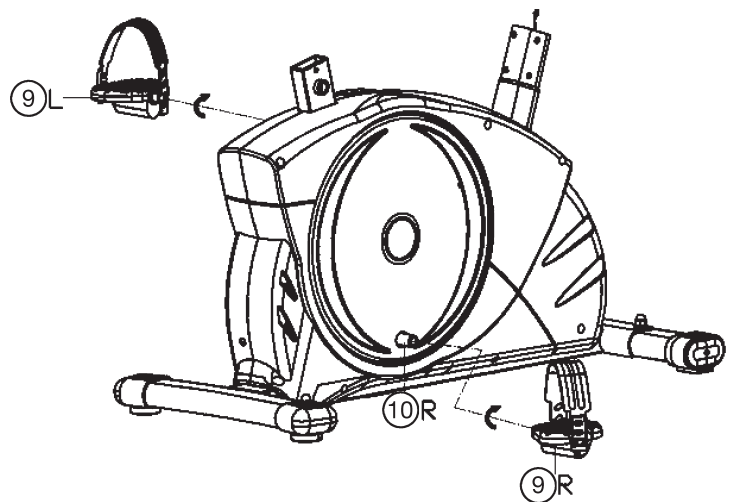
1. Schieben Sie den hinteren Fuß (3) montiert mit Fußabdeckungen (12) und Höhenausgleichsschrauben (20) in den Grundrahmen (1) und verschrauben Sie diesen mittels der Innensechskantschrauben (17), Unterlegscheiben (19) und Federringen (18). Die Höhenausgleichsschrauben (20) sind zur Stabilisierung des Gerätes bei Unebenheiten.
2. Führen Sie den vorderen Fuß (2), montiert mit Fußabdeckungen (11) an den Grundrahmen (1) und verschrauben Sie diesen mittels der Schlossschrauben (13), Unterlegscheiben (14), Federringe (15) und Hutmuttern (16). Die Fußkappen (11) mit Transportrollen müssen nach vorne ausgerichtet sein.



Schritt 2:

Montage der Pedale (9L+9R) an den Pedalarmen (10L+10R).

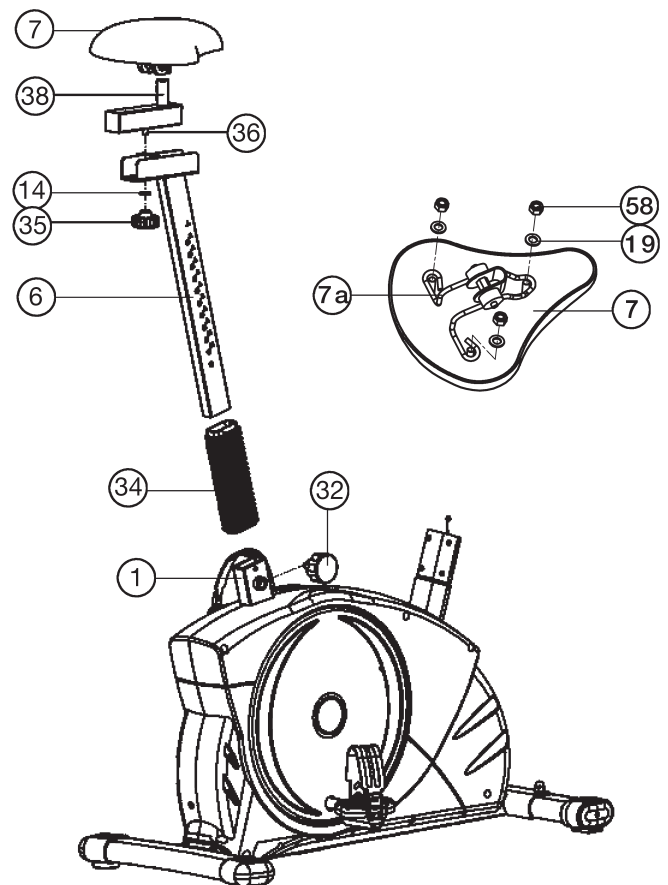
1. Montieren Sie die Pedalsicherungsbander (L+R) an die entsprechenden Pedale (9R+9L). (Achtung: Das Ende mit der Vielzahl von Löchern zur Größeneinstellung muss nach außen zeigen.)
2. Montieren Sie die Pedale (9R+9L) an die Pedalarme (10L+10R). Die Pedale sind markiert mit „R“ für Rechts und „L“ für Links. (Achtung: Links und Rechts sind aus der Richtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Die rechte Pedale (9R) muss im Uhrzeigersinn und die linke Pedale (9L) entgegen dem Uhrzeigersinn eingedreht werden.)



Schritt 3:

Montage des Sattelstützrohres (6) und des Sattels (7).

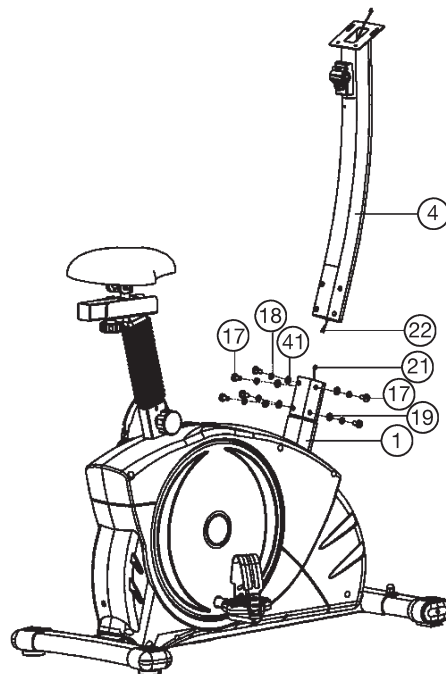
1. Schieben Sie die Sattelstützrohrmanschette (34) auf das Sattelstützrohr (6) auf und dann das Sattelstützrohr (6) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1). Sichern Sie dieses in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (32).
- (Der Schnellverschluss (32) muss nur durch Drehen etwas gelöst werden, kann dann gezogen werden um die Höhenarretierung freizugeben und die Sattelhöhe zu verstellen. Nach der gewünschten Einstellung den Schnellverschluss (32) einrasten lassen und wieder durch festdrehen sichern. Achtung, das Sattelstützrohr darf nicht über die maximale Markierung herausgezogen werden.)
2. Den Sattel (7) mit der Sitzfläche nach unten hinlegen. Die Sattelhalterung (7a) auf die oben liegende Rückseite des Sattels (7) auflegen, sodass die Gewindestücke auf der Rückseite des Sattels durch die entsprechenden Löcher in der Sattelhalterung (7a) ragen. Auf die Gewindestücke die Unterlegscheiben (19) stecken und die Muttern (58) aufdrehen und fest anziehen.
3. Stecken Sie den Sattel (7) auf den Sattelgleiter (38), richten Sie diesen gerade aus und schrauben Sie ihn in gewünschter Neigung an der Sattelhalterung fest. Dazu auf beiden Seiten die Muttern der Sattelhalterung fest anziehen.
4. Legen Sie den Sattelschlitten (38) auf das Sattelstützrohr (6) und stellen Sie sich Ihren Sattel (7) in Ihre gewünschte Position horizontal ein. Sichern Sie diese Position mittels der Unterlegscheibe (14) und Sterngriffmutter (35).



Schritt 4:

Montage des Lenkerstützrohres (4) am Grundrahmen (1).

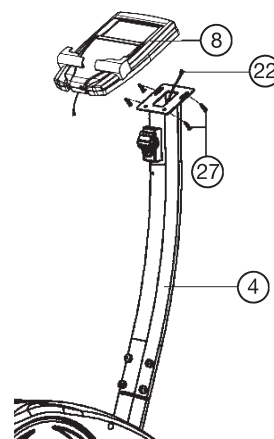
1. Entfernen Sie die Schrauben (17), Unterlegscheiben (19+41) und Federringe (18) aus der Lenkerstützrohraufnahme am Grundrahmen (1).
2. Führen Sie das Lenkerstützrohr (4) zur Aufnahme am Grundrahmen (1) und verbinden Sie das Steuerkabel (21) mit dem Verbindungskabel (22).
3. Schieben Sie das Lenkerstützrohr (4) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) ohne das Kabel einzuquetschen und befestigen Sie dieses mittels der Schrauben (17), den Unterlegscheiben (19+41) und den Federringen (18). Die gebogenen Unterlegscheiben (41) bitte an die Rundrohrbefestigung setzen.



Schritt 5:

Montage des Computers (8) am Stützrohr (4).

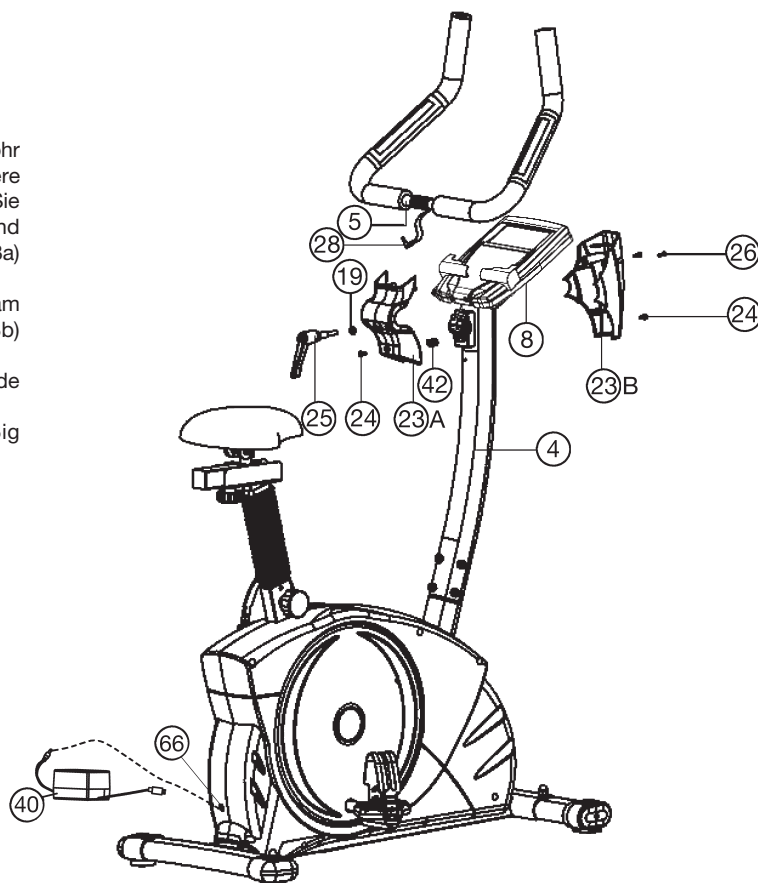
1. Nehmen Sie den Computer (8) zur Hand und entfernen Sie die Schrauben (27) auf der Rückseite des Computers. Führen Sie den Computer (8) zum Stützrohr (4) und stecken Sie das Verbindungskabel (22) in die Rückseite des Computers (8) ein.
2. Schrauben Sie den Computer (8) an die Computerhalterung des Lenkerstützrohres (4) mittels der Schrauben (27) fest, ohne ein Kabel dabei einzuquetschen.



Schritt 6:

Montage des Lenkers (5) und des Netzgerätes (40).

1. Führen Sie den Lenker (5) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (4) und schließen Sie diese über den Lenker (5). Stecken Sie die vordere Lenkerverkleidung (23a) über die Lenkeraufnahme und schrauben Sie den Lenker (5) am Stützrohr (4) mittels der Lenkerschraube (25) und Unterlegscheibe (19) fest. Sichern Sie dann die Lenkerverkleidung (23a) mittels der Schraube (24).
2. Stecken Sie das Pulskabel (28) in die entsprechende Buchse hinten am Computer (8) ein. Schrauben Sie die hintere Lenkerverkleidung (23b) mittels der Schrauben (24+26) ebenfalls fest.
3. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (40) in die entsprechende Buchse (66) am hinteren Ende der Verkleidung des Gerätes ein.
4. Stecken Sie danach das Netzgerät (40) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~50Hz).

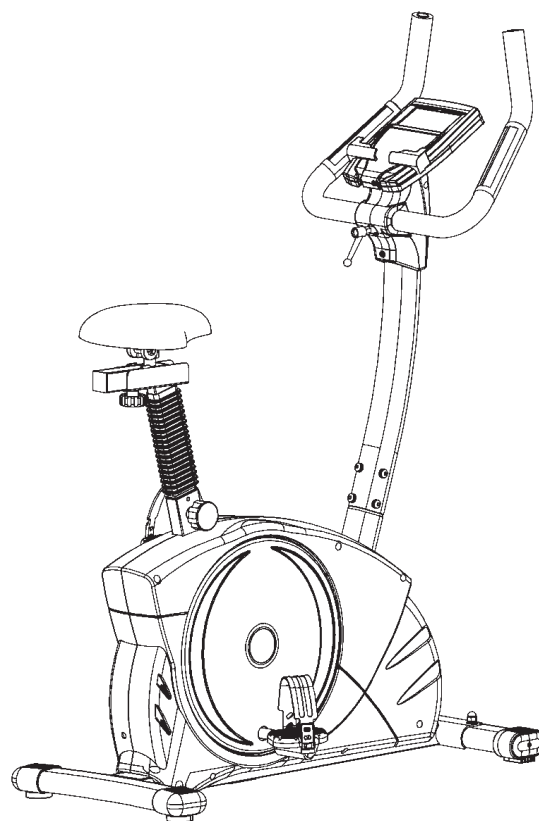


Schritt 7: Kontrolle

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.



Benutzung des Gerätes

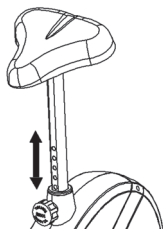
Transport des Gerätes:

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

Sitzhöhenverstellung:

Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, lösen Sie mit der einen Hand den Schnellverschluss ein wenig und ziehen Sie dann den Knopf heraus, sodass Sie mit der anderen Hand den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition schieben können.

Anschließend lassen sie die Knopf los, sodass dieser einrastet und schrauben ihn wieder richtig fest.



Wichtig:

Vergewissern sie sich, dass der Schnellverschluss richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr über die maximale Position heraus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.

Eine biomechanisch optimale Sitzposition gewährleistet eine optimale Kraftübertragung. Ziel ist es, dass die vorhandene Kraft größtmöglich auf den Pedalen ankommt und die Muskulatur im optimalen Wirkungsbereich arbeitet. Die Sitzposition beeinflusst im Wesentlichen welche Muskeln primär beansprucht werden. Die richtige Lenkerposition ist für die Haltung des oberen Körperbereichs verantwortlich. Ist die Lenkereinstellung horizontal gewählt so erhält man eine sportliche Körperhaltung. Mit jeder weiteren Schrägstellung zum Körper hin, wird eine entspanntere Haltung eingestellt. Zur Verstellung des Lenkers lösen Sie einfach die Lenkerschraube bis sich

der Lenker in die gewünschte Position bringen lässt und ziehen Sie diese nach Verstellung wieder fest an.

Um evtl. Problemen wie Rücken-/ Knieschmerzen oder Taubheitsgefühl in den Füßen durch eine mangelhafte Sitzposition auf dem Fahrrad vorzubeugen, wird die Beachtung der richtigen Einstellung von Sattel und Lenker dringend empfohlen.

Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:

Aufsteigen:

Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde halten sie sich am Lenker fest. Führen Sie die naheliegende Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband ein, sodass sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben.

Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Pedalseite und setzen sie sich dabei auf den Sattel. Dabei mit den Händen am Lenker festhalten und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal unter das Pedalsicherungsband.

Benutzung:

Halten Sie sich mit beiden Händen an dem Lenker in gewünschter Position fest und bleiben Sie auf dem Sattel während des Trainings sitzen.

Ebenso darauf achten, dass die Füße auf den Pedalen mit den Pedalsicherungsbandern gesichert sind.

Absteigen:

Stoppen sie das Training und halten Sie sich am Lenker gut fest. Stellen sie zuerst einen Fuß vom Pedal für einen sicheren Stand auf den Boden und sitzen Sie dann vom Sattel ab. Stellen Sie danach den zweiten Fuß vom Pedal auf den Boden und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Anmerkung:

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert Radfahren. Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

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

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. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

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

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsach-

gemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

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

U/min und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 24 für BLUE T1 Art.-Nr. 1503

Stufe/U/min → ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
L1	9	16	24	33	40	49	59	66	72	82	89
L2	11	19	29	39	50	59	71	80	87	99	113
L3	13	24	36	49	60	72	86	98	109	124	137
L4	16	28	42	56	70	84	100	114	127	146	158
L5	18	33	49	65	80	97	114	129	147	168	179
L6	20	37	55	73	90	109	127	145	165	187	199
L7	22	41	60	80	100	120	140	160	181	203	218
L8	25	44	66	89	110	131	151	175	197	222	234
L9	27	49	72	98	120	145	167	194	219	244	263
L10	29	52	77	105	130	155	178	207	234	260	280
L11	31	57	84	113	140	168	192	223	252	279	297
L12	34	61	91	122	150	181	207	240	272	299	320
L13	35	66	98	131	160	194	223	257	291	318	345
L14	37	69	103	138	170	206	236	272	307	335	367
L15	39	72	109	146	180	217	249	286	323	353	388
L16	40	76	115	153	190	229	263	302	340	373	410
L17	41	79	120	161	200	241	277	317	357	393	432
L18	43	83	124	169	210	253	292	334	374	415	455
L19	45	86	129	176	220	265	305	350	391	436	474
L20	46	88	135	183	230	277	316	366	408	457	491
L21	47	91	140	190	240	289	332	381	427	475	513
L22	48	95	146	198	250	303	349	401	449	497	541
L23	49	97	150	205	260	315	363	418	466	516	565
L24	50	100	155	212	270	327	379	434	486	536	588

Anmerkung:

- 1. Die Leistungsanzeige in Watt wurde anhand der Umdrehungszahl der Tretachse pro Minute (UPM) und des Bremsmomentes (Nm) kalibriert.
 - 2. Das Gerät wurde vor Auslieferung werksseitig geeicht und erfüllt somit den Anforderungen der Klassifizierung "Mit hohen Anzeigegenauigkeit".
- Wenn Sie Zweifel an der Anzeige des Gerätes haben wenden Sie sich an Ihren Verkäufer oder Hersteller zwecks Überprüfung/Einstellung des Gerätes. (Bitte berücksichtigen Sie, dass eine Abweichungstoleranz wie auf Seite 2 angemerkt, zulässig ist.)



ANZEIGEN:

UPM /Umdrehung per Minute	: 15~999
Km/h/Geschwindigkeit	: 0.0~99.9 km/h
Zeit	: 00:00~99:59.
KM/Entfernung	: 0.00~99.99 km
Kalorien	: 0~999kcal (1kcal= 4,186kjoule)
Watt-Vorgabemöglichkeit	: 25~280 Herzsymbol blinkt wenn Pulsdaten empfangen werden
Pulsanzeige	: P~30~240 max. möglicher Wert.
(Automatische Wechselanzeige zwischen Watt/Kalorien und UPM/km/h alle 5 Sekunden)	
Widerstandsprofil	: 1~24 Stufe
Programmanzeige	: Manual = Manuelles Programm, Program = Trainingsprogramme P1-P12; Fitness = Fitness Testprogramm Watt = unabhängiges Wattprogramm; Personal = U0-U4 individuelle Benutzerprogramme; H.R.C. = Pulsprogramme 55%, 75%, 90% und Zielpuls; Random = Zufallsprogramm
Pulsanzeige	: P~30~240 max. möglicher Wert.
Userdaten	: U0~U4 eingespeicherte Benutzerdaten

TASTENFUNKTIONEN:

- 1. + -Taste:** Erhöht den Vorgabewert oder ruft bei Programmauswahl das nächst fortlaufende Programm/Funktion aus. Diese Taste ist doppelt vorhanden um bei evtl. Smartphone/Tablet-Betrieb den Widerstand anzupassen.
- 2. - -Taste:** Verringert einen Vorgabe-wert oder ruft bei Programmauswahl das vorherige Programm/Funktion auf. Diese Taste ist doppelt vorhanden um bei evtl. Smartphone/Tablet-Betrieb den Widerstand anzupassen.
- 3. START/STOP -Taste:** Startet oder Stoppt das ausgewählte Trainingsprogramm.
- 4. L -Taste:** Setzt einen Vorgabewert auf null; beim Programm gedrückt = Rückkehr zur Programmauswahl. Wenn diese Taste für 2 Sek. gedrückt gehalten wird = Rückkehr zur Userauswahl U0-U4
- 5. E -Taste:** Bestätigungstaste für Programmauswahl und Vorgabewerten und wechselt von einer Vorgabefunktion in die Nächste.
- 6. Test -Taste:** Führt einen Fitnesstest mit Vergabe von Noten (F1-F6) durch.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

Inbetriebnahme

- 1) Einschalten** durch Einstecken des Netzgerätes. Es erfolgt ein kurzes Startbild. In der Anzeige erscheint U0. Mit den +/- Tasten das beliebige User Programm U0-U4 wählen. Mit der E-Taste bestätigen. Anzeige der Daten im Display: Geschlecht, Alter, Körpergröße und Körpergewicht. Mit

der E-Taste bestätigen.

U0~U4 sind Persönliche Programme (persönliche Werte). Daten werden in U0 bis U4 gespeichert.

2) Programmauswahl blinkt. Auswahl des Programmes mittels der +/- -Tasten und bestätigen durch Drücken der E-Taste. Alle voreingestellten Werte können mit den +/- -Tasten geändert werden bis das gewünschte Programmprofil blinkt. Mit der E-Taste bestätigen.

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

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

Generell gilt:

1. Wird das Training länger als 4 min. unterbrochen so schaltet sich der Computer aus. Innerhalb dieser 4 Minuten kann man von den bis dahin erreichten Werten, durch Drücken der START/STOP -Taste weiter trainieren.
2. Das was im Display blinkt ist einstell-/veränderbar.
3. Verwenden Sie nur ein passendes Netzteil mit 26Volt~AC/2500mA.
4. Wenn der Computer mal nicht reagiert versuchen Sie einen Neustart durch Aus-/Einstecken des Netzgerätes.
5. Halten Sie Feuchtigkeit vom Computer fern.
6. Die USB Anschlussbuchse seitlich am Computer dient zur Aufladung von Kleingeräten. Die Ladedaten sind: 5Volt/0,35A-1A

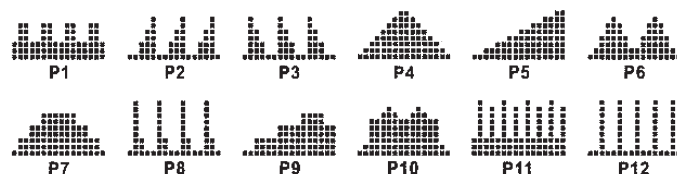


1. Manual: Manuelles Programm

Einstellung des Widerstandlevels mittels de +/- -Tasten anhand der Stufenanzeige auf dem Display. Einstellung der Trainingsparameter ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN durch Aufrufen mittels der E-Taste. Mit der Taste START/STOP beginnen Sie das manuelle Programm.

2. Program: Trainingsprogramme

12 verschiedene Trainingsprogramme (P1~P12) für abwechslungsreiches Training. Der Widerstand ist in den Programmen mittels de +/- -Tasten beeinflussbar. Einstellung der Trainingsparameter ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN durch Aufrufen mittels der E-Taste.



3. Fitness Programm

Wählen Sie das Fitness-Programm aus der Programmauswahl aus um Ihren Fitnessstand zu erfahren. Dieses Programm sieht eine Fitness-Testphase von 8 Minuten vor und danach wird Ihnen eine Fitnessnote von F 1-F 5 angezeigt.

Zustand	Ergebnis
Sehr Gut	F1
Gut	F2
Durchschnitt	F3
Schlecht	F4
Sehr Schlecht	F5

4. Personal: individuelle Programme U0-U4:

Entwerfen Sie Ihr eigenes Programmprofil. Bei den Programmen U0~U4 kann der Widerstand jedes Abschnittes selbst bestimmt werden. Die Programmeinstellungen werden automatisch gespeichert. Einstellung der Trainingsparameter ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN durch Aufrufen mittels der E-Taste im Anschluss für 3 Sek.

5. Watt: unabhängiges Wattprogramm:

In 5Watt-Schritten kann der Wert von 25 bis 280 Watt nach dem Trainingsstart verändert werden. Mit der +/- -Tasten wird der WATT-Wert eingestellt. Der eingegebene WATT-Wert bleibt unabhängig von der Geschwindigkeit durch automatisches Anpassen des Widerstandes konstant. Einstellung der Trainingsparameter ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN durch Aufrufen mittels der E-Taste.

6. H.R.C.: Pulsprogramme

Die Pulsprogramme 55%, 75% und 90% richten sich nach der Alterseingabe des jeweiligen Users (U0-U4) und errechnen daraus als Pulsobergrenze 55%, 75% oder 90% des maximalen Puls werts. Für das Zielpulsprogramm geben Sie die gewünschte Pulsobergrenze direkt mittels der +/- -Taste vor. Mit der E-Taste bestätigen. Einstellung der Trainingsparameter ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN durch Aufrufen mittels der E-Taste.

Die PULS Anzeige blinkt sobald die Pulsobergrenze erreicht wird.
I 55% -- DIÄT PROGRAMM
II 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
III 90% -- SPORTPROGRAMM
IV TAG —ZIELPULS (BENUTZER-EINGABE)

7. Random (Zufallsprogramm)

Beim Anwählen des Zufallsprogramms wird ein Programmvorschlag aus über 100 verschiedenen Widerstandsprofilen ausgewählt und angezeigt. Hiermit kann man sich immer wieder mit einem Trainingsprogramm überraschen lassen. Einstellung der Trainingsparameter ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN durch Aufrufen mittels der E-Taste.

FITNESS-TEST:

Nach einem Training mit Pulsanzeige drücken Sie auf TEST-Taste. Damit das Programm richtig funktionieren kann, legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren während die ZEIT eine Minute herunter zählt und dann wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 angezeigt.

HINWEIS: Während des Fitnessstest funktioniert keine andere Anzeige.

F 1 ~ F6 = HERZFREQUENZ-ERHOLUNGSLEVEL

- Drücken Sie zum Start die TEST-Taste
- Anzeige der Ergebnisse von F1 - F6.

1.0	Sehr Gut
1.0 < F < 1.9	Gut
2.0 < F < 2.9	Durchschnitt
3.0 < F < 3.9	Ausreichend
4.0 < F < 5.9	Schlecht
6.0	Sehr schlecht

PULSMESSUNG:

1. Handpulsmessung:

Im linken und rechten Lenkergriffteil ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen.

Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herz neben der Pulsanzeige. (Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen, wenigen Personen kann es daher zu Fehlfunktionen der Handpulsmessung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpulsmessung haben, so empfehlen wir Ihnen wir Ihnen für eine zuverlässige Pulsüberwachung die Verwendung eines Cardio – Brustgurtes mit separater Pulsanzeigeuhr.

Training mit APP-Funktion:

1. Laden Sie sich eine gewünschte APP je nach Betriebssystem (APP-Store/Play-Store) auf Ihr Smartphone/Tablet herunter. (Achtung: Das Herunterladen von APPs kann mit Kosten verbunden sein. Beachten Sie daher die Hinweise zu evtl. APP-Kosten.)
2. Stecken Sie den Netzstecker des Ergometers ein und legen Sie das Smartphone /Tablet direkt auf die Ablage des Computers um eine gute Verbindung zu erhalten.
3. Aktivieren Sie die Bluetooth-Verbindung Ihres Smartphones/Tablets. (Sollte diese bereits aktiviert sein, so deaktivieren Sie die Bluetooth-Verbindung kurz und Aktivieren Sie diese neu, um evtl. noch bestehende Verbindungen zu beenden und somit eine störungsfreie Bluetooth-Verbindungen zu erhalten.) Das Smartphone/Tablet zeigt Ihnen entweder sofort eine Auswahlliste der verfügbaren Bluetooth-Geräte in Ihrer Umgebung an oder nach Öffnen/Starten der APP.
4. Wählen Sie daraus die richtige Verbindung aus und verbinden Sie so Ihr Smartphone/Tablet mit dem Ergometer. Auf der Rückseite Ihres Ergometer-Computers befindet sich ein Aufkleber mit der Bluetooth-Gerätebezeichnung, wie z.B. VISTA-BE-??? .
5. Der Ergometer-Computer bestätigt durch einen Signalton sobald eine Bluetooth- Verbindung hergestellt ist und zeigt im Display "BT" an. Wird die Bluetooth- Verbindung beendet ertönt der Signalton erneut und der Computer wechselt zum Startbild.



Reinigung, Wartung und Lagerung des Ergometers:

1. Reinigung

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

2. Lagerung

Stecken Sie das Netzgerät aus bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Schieben Sie den Sattelschlitten in Richtung Lenker und das Sattelstützrohr so tief wie möglich in den Rahmen hinein. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube, sowie an den Schnellverschluss. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube sowie an das Gewinde des Schnellverschlusses geben.

Störungsbeseitigung:

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

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Kein Netzteil eingesteckt oder die Steckdose führt keine Spannung.	Überprüfen Sie ob das Netzgerät ordnungsgemäß eingesteckt wurde, ggf. mit einem anderen Verbraucher ob die Steckdose Spannung führt.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet in der Tretkurbelscheibe ist gegenüber vom Sensor und muss einen Abstand von kleiner als < 5mm aufweisen.
Keine Pulsanzeige	Pulsstecker nicht eingesteckt.	Stecken Sie den separaten Stecker vom Puls kabel in die entsprechende Buchse am Computer ein.
Keine Pulsanzeige	Pulssensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen	Schrauben Sie die Handpulsensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen.

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 Pulsschlagendes 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.

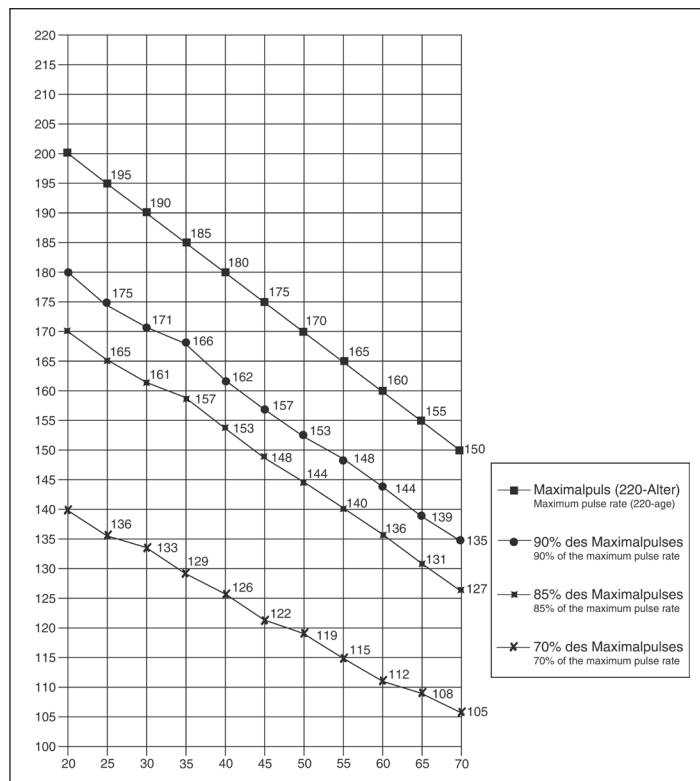
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

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 = $220 - \text{Alter}$
 90% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$
 85% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$
 70% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,7$

Aufwärmübungen (Warm Up)

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

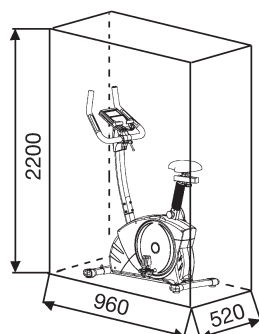


Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.	Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.	Setzen sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.	Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.
--	---	--	--

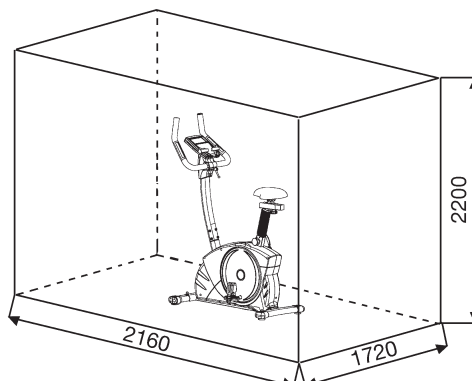
Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern.

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

Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



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



1. Summary of Parts	Page 3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 15
3. Parts List-List of spare parts-tec. Data	Page 16 - 17
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 18 - 21
Mount, use and dismount, Watt table	
5. Computer instructions-trouble shooting	Page 22 - 23
Cleaning, Check and Storage	
6. Training Instructions, Warm-up	Page 24

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
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



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. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Before the first use and at regular intervals (approximately every 50 Operating hours) check the tightness of all screws, nuts and other connections and the access shafts and joints with some lubricant so that the safe operating condition of the equipment is ensured. In particular, the adjustment of saddle and handlebar need smooth function and good 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. WARNING! 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. **WARNING:** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

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. The exercise time should not overtake 90 min./daily.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch dur-

ing 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. WARNING! 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. For speed dependent operation mode, the braking resistance level can be adjustable manually and the variations of power will depend on the pedaling speed. For speed independent operation mode, the user can set the wanted power consumption level in Watt, constant power level will be kept by various braking resistance levels, that will be determined automatically by system. That is independent on the pedaling speed.

19. The unit has a resistance device with 24 levels. This makes it possible to increase or reduce the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button with „-“ reduces the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button „+“ increases the braking resistance and thus the amount of effort required in the training.

20. This machine has been tested in compliance with EN ISO 20957-1 and EN 957-5 „H/A“. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. The classification of HA means this exercise bike is designed for home use only and with good accuracy class, the variations of power consuming are within $\pm 5W$ up to 50W and $\pm 10\%$ over 50W. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30/EU.

Parts list – List of spare parts

BLUE T1 order No. 1503

Technical data: Issue: 01. 09. 2015

Space requirement approx.: L 96 x W 52 x H 140 cm
Items weight: 39kg
Exercise space approx: min. 2,5m²

Ergometer of Class HA / EN 957-1/5 with high accuracy

- Electric induction braking
- 24 stepped Computer controlled resistance
- Approx. 12 kg flywheel mass
- 12 stored training programs
- 4 heart rate programs
- 5 individual programs
- 1 manual program
- 1 speed independent program (25-280 Watt, resistance adjustable in 5 Watt steps)
- Hand pulse measurement
- Horizontally and vertically adjustable comfort saddle
- Saddle and handlebar inclination adjustable
- Floor level compensation
- Transport rollers
- Power plug (Adapter)
- Back Light LCD Display, 6 window display shows simultaneously: Time, Speed, Distance, approx. Calorie consumption, RPM, Watt and pulse frequency
- Inputs of limits: Time, Distance, approx. Calories, Pulse frequency and Watt
- Announcement of limits
- Fitness- Test
- Integrated holder for smartphones and tablets
- USB port
- Apps such as Run on Earth, Fit Console and other available
- Load max. 150 kg (Body weight)
- Suitable for a height of 160-200cm

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following assembly steps 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:

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

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

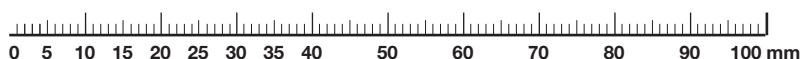


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-9109-10-SI
2	Front foot tube		1	1	33-9109-11-SI
3	Rear foot tube		1	1	33-9109-12-SI
4	Handlebar post		1	1	33-9109-13-SI
5	Handlebar		1	4	33-9109-14-SI
6	Saddle post		1	1+38	33-9109-15-SI
7	Saddle		1	38	36-9107-06-BT
7a	Saddle bracket		1	7	36-9814-12-BT
8	Computer		1	4	36-1503-03-BT
9L	Pedal left		1	10L	36-9109-09-BT
9R	Pedal right		1	10R	36-9109-10-BT
10L	Crank left		1	64	33-9109-16-SI
10R	Crank right		1	64	33-9109-17-SI
11L	Front end cap left		1	2	36-9108-54-BT
11R	Front end cap right		1	2	36-9108-55-BT
12	Rear end cap		2	3	36-9108-56-BT
13	Bolt	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Washer	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Spring washer	for M10	2	13	39-9995-CR
16	Cap nut	M10	2	13	39-10021
17	Bolt	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Spring washer	for M8	10	17	39-9864-VC
19	Washer	8//16	13	7+17	39-10018-CR
20	Adjustable foot		2	3	36-9805-24-BT
21	Motor cable		1	22+71	36-9109-55-BT
22	Connection cable		1	8+21	36-9109-56-BT
23a	Handlebar cover		1	4+23b	36-9108-57-BT
23b	Handlebar cover		1	4+23a	36-9108-58-BT
24	Screw	5x12	2	23	39-9988
25	L-shaped knob		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Screw	4,2x18	13	23+46	36-9111-38-BT
27	Screw		4	8	39-9903-SW
28	Pulse cable		1	5+28a	36-9107-07-BT
29 a	Handlebar grip a		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Handlebar grip b		2	5	36-9805-15-BT
30	Pulse unit		2	5	36-9107-08-BT
31	Round plug		2	5	36-9211-21-BT

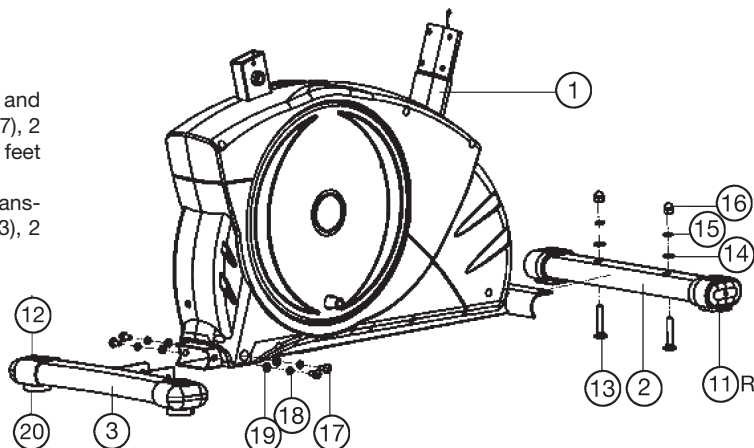
Assembly Instructions

Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instruction. Remove all the part of your cycle from the carton and place them on the floor carefully. Some parts are pre-assembled. Assembly time: 30 - 40 min.

Step 1:

Attach the front and rear stabilizer (2+3) at mainframe (1).

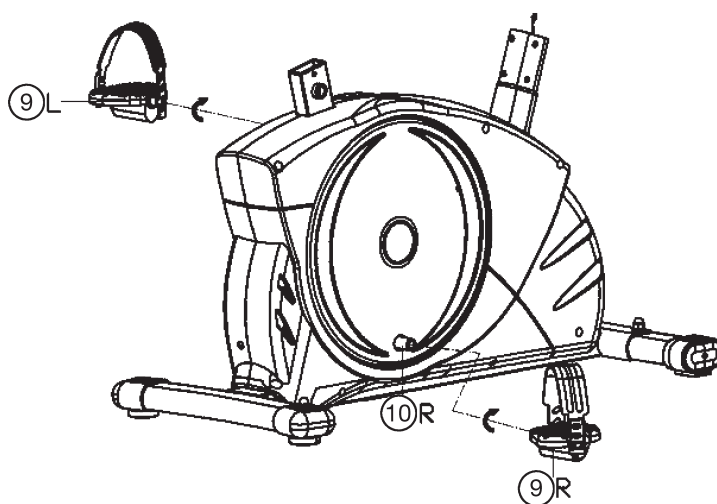
1. Attach the rear stabilizer (3) assembled with 2 rear caps (12) and adjustable feet (20) to main frame (1), using 2 Allen head bolts (17), 2 washers (19) and 2 spring washers (18). You can use adjustable feet (20) to level the bike at uneven floor.
2. Attach the front stabilizer (2) assembled with 2 front caps with transportation roller (11) to main frame (1), using 2 carriage bolts (13), 2 washers (14), 2 spring washers (15) and two cap nuts (16).



Step 2:

Attach the pedals (9R+9L) at pedal crank (10L+10R).

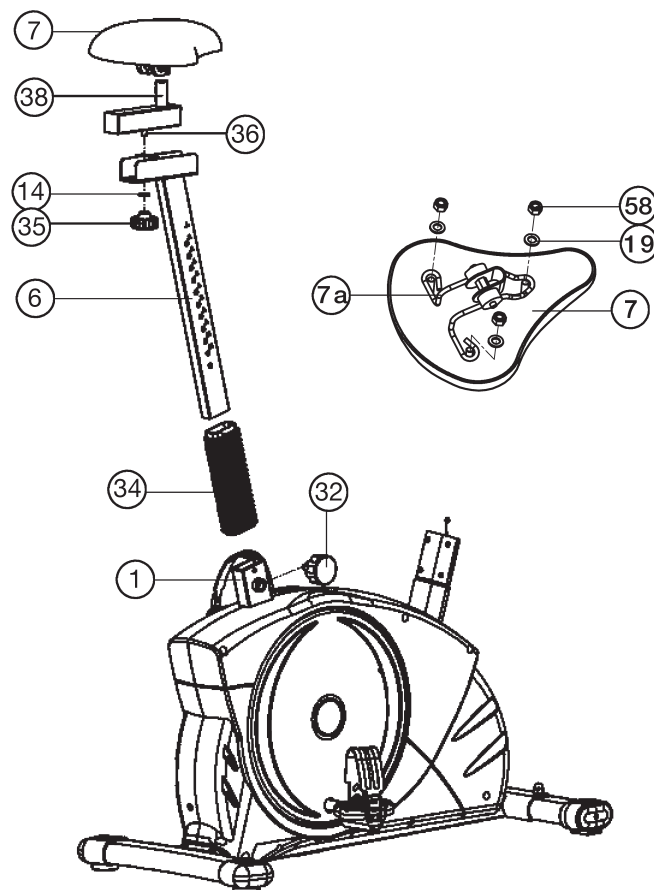
1. Attach the pedal straps to the appropriate pedals (9R+9L).
NOTE: The end with many adjustable holes must be set outwards.
2. The pedals (9R+9L) are marked with „R“ & „L“
NOTE: Right and Left is specified as viewed seated on the machine during training.
Connect each pedal (9R+9L) to the matching pedal crank (10R+10L)
(NOTE: The right pedal „R“ should be threaded on clockwise. The left pedal „L“ should be threaded on **counter-clockwise**.)



Step 3:

Attach the seat (7) and seat post (6).

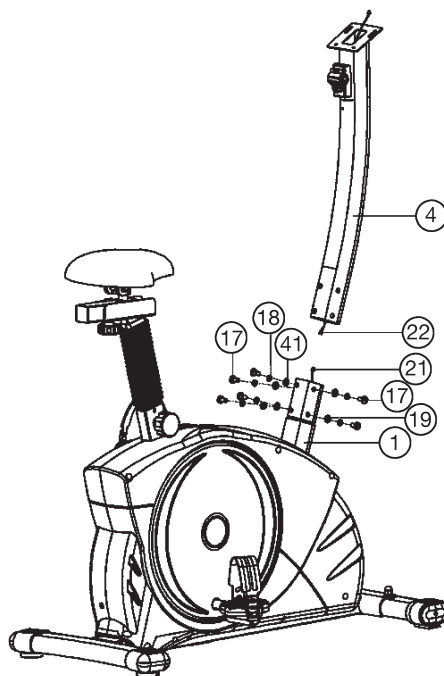
1. Slide the plastic collar (34) to cover the seat post (6). Insert the seat post (6) to seat post mounting tube of mainframe (1) and secure in position with the seat post quick release (32).
2. Place the saddle (7) with the seat surface downwards. Place the saddle bracket (7a) on the upwards pointing bottom of the saddle (7). The threaded pieces on the bottom of the saddle must project through the corresponding holes in the saddle bracket (7a). Place washers (19) on the threaded pieces, screw on nuts (58) and tighten firmly.
3. Put the clamp of seat (7) to the seat slide (38) and tighten the seat firmly into your desired position.
4. After place the seat slide (38) with seat (7) onto the seat post (6) fix it with washer (14) star grip nut (35), you can move the seat slide to adjust your desired position.



Step 4:

Attach the handlebar post (4) at mainframe (1).

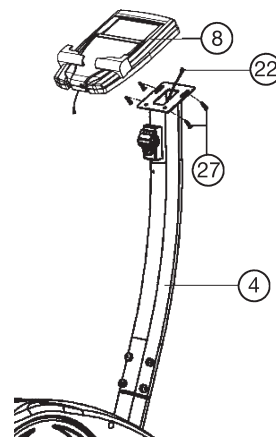
1. Remove the pre-assembled 6 Allen head bolt (17), 4 washers (19), 2 washers (41) and 6 spring washers (18) from main frame (1).
2. Attach the front post (4) to the front post mounting tube of main frame (1) and connect the plug of control cable (21) to the socket of the connection cable (22).
3. Insert the front post (4) to mainframe (1) and secure, using 6 Allen head bolts (17), 6 spring washers (18), 2 washers (41) and 4 washers (19).



Step 5:

Attach the computer (8) at handlebar post (4).

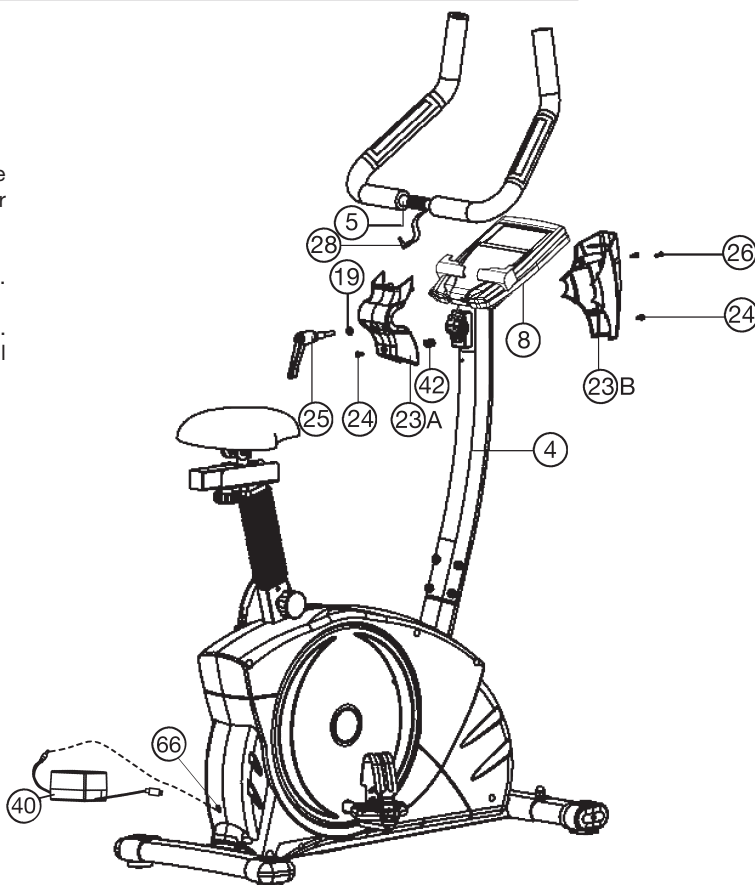
1. Remove the screws (27) to fix the computer from backside of computer (8).
2. Put in the plug of connection cable (22) into the socket from computers (8) backside.
3. Attach the computer (8) on top of handlebar post (4) with and tighten with screws (27). (Attention: Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)



Step 6:

Attach the handlebar (5) and AC adaptor (40).

1. Attach the handlebar (5) to the welded clamp of front post (4) and secure with clamp first. Then put on the decoration cover (23a) and a washer and the handlebar grip screw (25) to tighten the handlebar (5) firmly. Fix the decoration cap (23a) with screw (24).
2. Insert the plug of hand pulse wire (28) to the jack of the computer (8). Attach the handlebar cover (23b) with screws (24+26).
3. Insert the plug of adaptor (40) to the jack (66) of rear end of chain guard.
4. Then insert the adaptor (40) to a suitable and save installed jack of wall power (230V~50Hz).

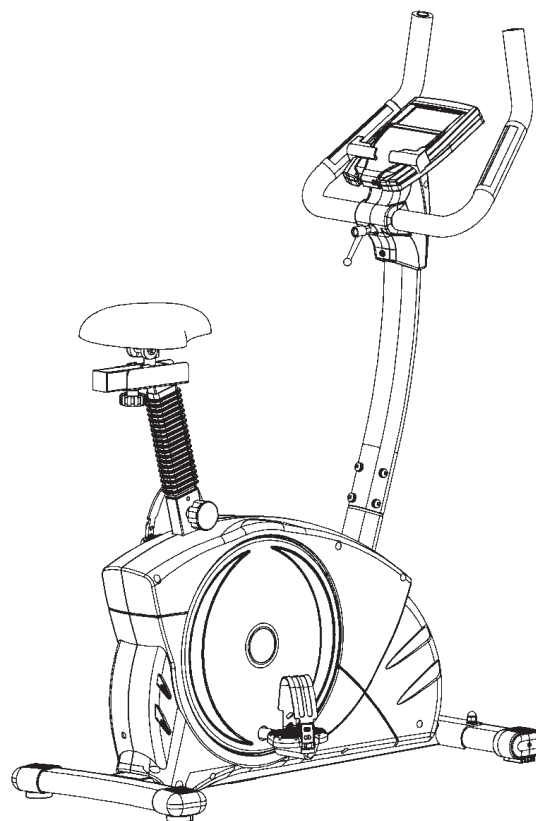


Step 7: Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections.
Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarize 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.



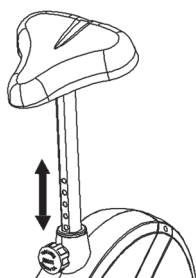
Mount, Use & Dismount

Transportation of Equipment:

There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.

Adjustment – Seat Position

For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While your are pedaling, your Knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the seat, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the seat to the right height, then release the knob and tighten it all the way.



Important:

Make sure to put the knob back into place in the seat post and tighten it completely. Never exceed the maximum height of the seat. Always get off the bicycle before making any adjustment.

A biomechanically optimal seating position ensures optimum power transmission. The aim is that the existing force as large as possible arrives on the pedals and the muscles with optimal effect works. The seat position affects which muscles are in use primarily in essence. The right handlebar position is responsible for keeping the upper body portion. Is the handlebar settings chosen horizontally so you get an athletic posture. With each further step towards the body, you adjust a more relaxed attitude. To adjust the handlebar, simply loosen the screw handlebar until the handlebar can brought into the desired position and tighten them after adjustment again firmly.

To avoid any problems such as back- / knee pain or numbness in the feet through bad seat position on the bike, the maintenance of a proper adjustment of the saddle and handlebar we strongly recommend.

Mount, Use & Dismount

Mount:

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

Use:

- a. Keep you hands on the handlebar, and both feet are insert into retaining straps of both pedal properly.
- b. Pedal your exercise bike by your both feet alternately.
- c. Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.

Dismount:

- a. Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
- b. Keep the left hand grabbing the left handlebar tightly, put your feet cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

Note:

This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.

Exercise bike offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of legs and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.

RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for BLUE T1 Art.-Nr. 1503

Level/RPM → ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
L1	9	16	24	33	40	49	59	66	72	82	89
L2	11	19	29	39	50	59	71	80	87	99	113
L3	13	24	36	49	60	72	86	98	109	124	137
L4	16	28	42	56	70	84	100	114	127	146	158
L5	18	33	49	65	80	97	114	129	147	168	179
L6	20	37	55	73	90	109	127	145	165	187	199
L7	22	41	60	80	100	120	140	160	181	203	218
L8	25	44	66	89	110	131	151	175	197	222	234
L9	27	49	72	98	120	145	167	194	219	244	263
L10	29	52	77	105	130	155	178	207	234	260	280
L11	31	57	84	113	140	168	192	223	252	279	297
L12	34	61	91	122	150	181	207	240	272	299	320
L13	35	66	98	131	160	194	223	257	291	318	345
L14	37	69	103	138	170	206	236	272	307	335	367
L15	39	72	109	146	180	217	249	286	323	353	388
L16	40	76	115	153	190	229	263	302	340	373	410
L17	41	79	120	161	200	241	277	317	357	393	432
L18	43	83	124	169	210	253	292	334	374	415	455
L19	45	86	129	176	220	265	305	350	391	436	474
L20	46	88	135	183	230	277	316	366	408	457	491
L21	47	91	140	190	240	289	332	381	427	475	513
L22	48	95	146	198	250	303	349	401	449	497	541
L23	49	97	150	205	260	315	363	418	466	516	565
L24	50	100	155	212	270	327	379	434	486	536	588

Remarks:

1. The power consumptions (Watt) are calibrated by measuring the driving speed (min-1) of axle and the braking torque (Nm).
2. Your equipment was calibrated to fulfill the requirements of its accuracy classification before shipment, If you have doubts about the accuracy, please contact with your local retailer or send it to accredited test laboratory to ensure or calibrate it.
(Please note that a deviation tolerance as noted on page 15, is permissible.)

Computer Instructions for 1503



FUNCTION

SCAN	: Alternates between WATTS/CALORIES and RPM/SPEED. 5 seconds per display.
RPM	: 15~999
SPEED	: 0.0~99.9 km/h
TIME	: 00:00~99:59.
DISTANCE	: 0.00~99.99 km
CALORIES	: 0~999. (1kcal= 4,186joule)
WATTS CONSTANT	: 25~280
HEART SYMBOL	: ON/OFF flashes
MANUAL	: 1~24 level
PROGRAM	: P1~P12
H.R.C	: 55% 75% 90% TAG (TARGET)
PULSE	: P~30~240, max value is available.
USER DATA	: U0 ~U4 memorized Personal

KEY FUNCTIONS

- 1. UP (+) -key:** To select function and increase resistance level. This button is duplicated to adjust the resistance at any smartphone / tablet operating.
- 2. DOWN (-) -key:** To select function and decrease resistance level. This button is duplicated to adjust the resistance at any smartphone / tablet operating.
- 3. START/STOP -key:** Start or Stop the program
- 4. RESET (L) -key:** Reverse to main menu during presetting workout value or stop mode. Hold on pressing for 2 sec. Computer will reboot and start from user setting.
- 5. MODE (E) -key:** confirm setting or selection and change to next function.
- 6. RECOVERY (Test) -key:** test the heart rate recovery status.

OPERATION

- 1) You can select any User U0-U4 by using the +/- - knob, press the E key to confirm.
Input user data, sex, age, height, weight on top -right window. Then press E key for confirmation.
- 2) Function Control display will flash indicating you can select the Programs P1-P12 by using +/- - knob and then press E key for confirmation. Any of the default values can be changed by pushing the +/- - key until the desired program profile is flashing. Press E key again to confirm.
- 3) When the Program and other protocols are entered press START/STOP key and begin your workout.
- 4) The computer switches off automatically approx. 4 minutes after training stopped. All values attained until that time are stored and keep displayed. It is possible to continue training from these values or to reset all functions to zero using the L- key.

In General:

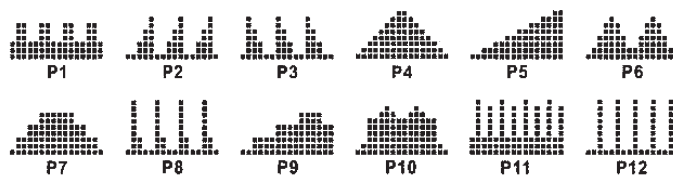
1. If user stop cycling within 4 min. you can continuous the program by pressing START/STOP -key again. After 4 min. without any key function the computer switched off to power save mode
2. The display which flashes is adjustable

3. Only use a suitable AC adapter with Output data of 26Volt~AC/2500mA.
4. If the computer act abnormal please plug out the AC adapter and plug in again
5. Keep moisture away from computer.
6. The USB port socket on side of the computer can use for charging of small devices during exercising.
The loading data are 5V / 0.35A-1A



FUNCTION DESCRIPTION

- 1. MANUAL** Plug in power supply, computer will power on and display show all segments on LCD for 2 sec. Set the resistance level using the +/- -key. Set exercise parameters with E-key TIME / DISTANCE / CALORIES then press START/STOP to START manual program.
- 2. PROGRAM** 12 automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12), Resistance level can be adjusted during PROGRAM DIAGRAM is finishing. Set exercise parameters with E-key TIME / DISTANCE / CALORIES.



- 3. FITNESS** Select the fitness program from the program selection to find out your health status. This program provides a fitness test phase of 8 minutes, and then you will be a fitness grade of F 1- F5 appears.

Condition	Score
Excellent	F1
Good	F2
Average	F3
Poor	F4
Very Poor	F5

- 4. PERSONAL** Create your own Program profile through U0~U4 by setting the resistance level for each individual segment. Then the Program will be automatically saved for future use. Set exercise parameters with E-key for 3 sec. TIME / DISTANCE / CALORIES.

- 5. WATTS** In Steps of 5 watts from 25 watts to 280 watts user can adjust value using the +/- - knob. The entered WATTS will be maintained automatically regardless of speed. Set exercise parameters with E-key TIME / DISTANCE / CALORIES.

- 6. H.R.C HEART RATE CONTROL-** Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 55%, 75% or 90%. Please enter your age into the User Data U0-U4 to ensure that your target heart rate is set correctly. The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the Program you have chosen. Set exercise parameters with E-key TIME / DISTANCE / CALORIES.

- I 55% -- DIET PROGRAM
- II 75% -- HEALTH PROGRAM
- III 90% -- SPORTS PROGRAM
- IV TAG—USER SET TARGET HEART RATE

- 7. RANDOM** This exercise computer creates amazing exercising program chart by autorandom producing. Sometimes user is tired of user pre-setting program charts, he/she can choose RANDOM to let computer auto-producing it's program chart. There are over hundred programs can be offered playing. Set exercise parameters with E-key TIME / DISTANCE / CALORIES.

TEST (RECOVERY):

When you have finished a workout with pulse measurement, press Test-key. For TEST to function correctly, it needs your Heart Rate input. TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed.

NOTE: During TEST, no other displays will operate.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL

- ◆ User press Test-key to start the H.R.C RECOVERY
- ◆ Get the result from F1 - F6.

1.0	Outstanding
1.0 < F < 1.9	Excellent
2.0 < F < 2.9	Good
3.0 < F < 3.9	Fair
4.0 < F < 5.9	Below average
6.0	Poor

Pulse Rate:

The whole set of heart rate detector include 2 sensors each side. Each sensor has 2 pieces of metal parts. The correct way to detect is, to hold gently both metal parts each hand. With the good signals picked up by the computer, the heart symbol in the HEART RATE Display shall flash. Sometimes the heart rate value is not useable, based on wet hands or any other contact problems during exercising. If you need high accuracy heart rate value, you have to use an external heart rate measurement with a pulse belt and pulse watch.

Exercising with App feature:

1. Download a desired APP depending on the operating system (APP Store / Play Store) on your Smartphone/Tablet. (Note: The downloading of apps maybe costs. Please observe the notes on any APP costs.)
2. Plug in the power for ergometer and place the smartphone/tablet directly to the tray of the computer to get a good connection continuously.
3. Activate the Bluetooth connection on your smartphone/tablet. (Should this be already activated, deactivate the Bluetooth for short time and activate new to terminate any remaining existing connections and thus to obtain an interference-free Bluetooth connections. The smartphone/tablet show you either immediately shortlist of available Bluetooth devices in your environment or after open/launch the APP.
4. Select from the list the right devices and connect your smartphone/tablet with the ergometer. On the backside of your ergometer computer is a label with the Bluetooth device name, such as VISTA-BE - ??? ,
5. The ergometer computer beeps as soon as a Bluetooth connection is done and displays the message „BT“. If the Bluetooth connection is terminated the computer beep again and the display switch to start screen.



Cleaning, Checks and Storage of the Ergometer bike:

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning. **Caution:** Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused. The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage

Plug out the power supply unit while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Push the saddle slide toward the handlebar and the seat support tube as deeply as possible into the frame. Choose a dry storage in-house and put some spray oil to the pedal bearings left and right, to the thread of the handlebar bolt, and on the thread of the quick release for saddle support. Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks

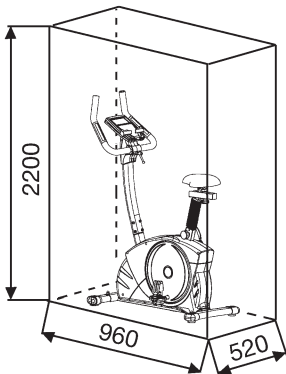
We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should put some spray oil at the pedal bearings left and right, to the thread of the handlebar bolt and to the thread of quick release for saddle support.

Troubleshooting

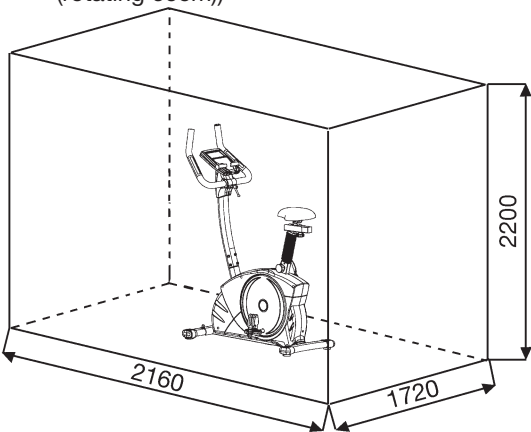
If you cannot solve the problem with the following information, please contact the authorized service center.

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

Training area in mm
(for home trainer and user)



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



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.

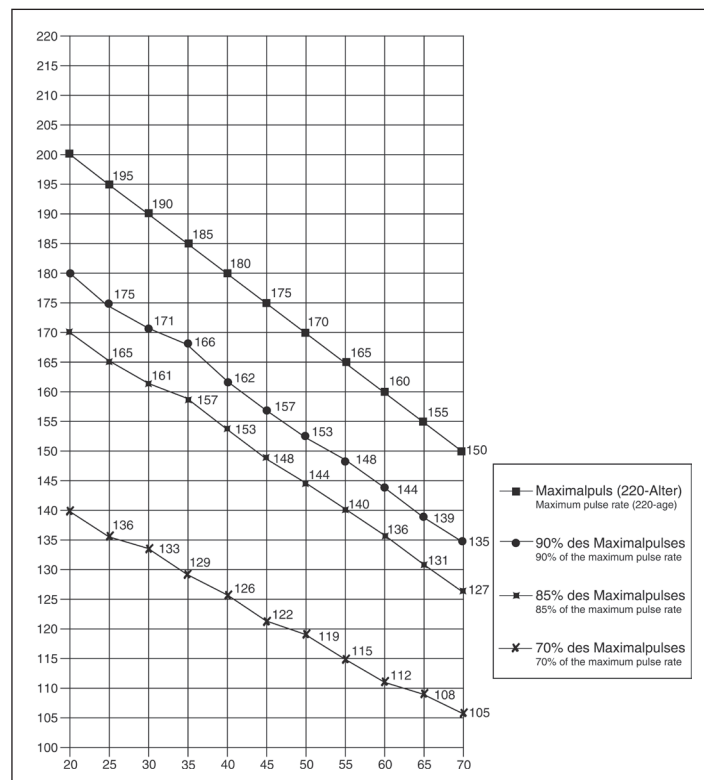
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

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

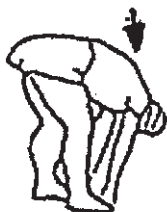
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are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

Warm up exercises (Warm Up)

Start your warm up by walking on the spot for at least 3 minutes and then perform the following gymnastic exercises to the body for the training phase to prepare accordingly. The exercises do not overdo it and only as far run until a slight drag felt. This position will hold a while.



Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm.

Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.

Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.

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

After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose.

Don't finish the exercise phase abruptly, but will cycle leisurely something without resistance from to return to the normal pulse-zone. (Cool down) We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities.

1. Aperçu des pièces	Page 3 - 4
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 25
3. Nomenclature-Caractéristiques techniques Liste des pièces de rechange	Page 26 - 27
4. Notice de montage avec écorchés Monter, utiliser & descendre, Wattle tableau	Page 28 - 31
5. Manuel d'utilisation du calculateur électronique, Corrections-Nettoyage, Entretien et stockage	Page 32 - 33
6. Recommandations pour l'entraînement exercices d'échauffement	Page 34 - 35

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
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle 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 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 instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (environ tous les 50 heures d'ouverture), le serrage de toutes les vis, écrous et autres vérifiez les connexions et les puits d'accès et les joints avec une certaine traiter lubrifiant afin que le bon état de fonctionnement de l'équipement est assurée. Vérifiez en particulier la selle et réglage de guidon pour l'étanchéité.

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. RESPECT! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être in-exacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort

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. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

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. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 90 Min./ chaque jour.

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. RESPECT! 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 les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre 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. Dans les modes d'opération qui dépendent de la vitesse, la résistance peut être réglée manuellement et les variations de puissance dépendent de la vitesse. Dans les modes d'opération indépendant de la vitesse, l'utilisateur peut régler la consommation de puissance en Watt désirée. La machine maintiendra automatiquement le même niveau de puissance, modifiant si nécessaire le niveau de résistance. Ce réglage ne dépend pas de la vitesse.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 24 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 16, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. Cet appareil a été contrôlé suivant les normes EN ISO 20957-1 et EN 957-5 „H/A“. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg. La classification HA implique que ce vélo d'exercice a été conçu uniquement pour l'usage domestique. Cette classification garantit que l'anomalie dans la consommation énergétique d'un appareil jusqu'à 50W ne dépasse pas ±5W et celle d'un appareil supérieur à 50 W ne dépasse pas ±10%. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2014/30/EU.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange BLUE T1 N° de commande 1503

Caractéristiques techniques:

Version du : 01/ 09/ 2015

L'entraîneur de Ergomètre de la classe : H/A EN 957-1/5 avec la haute précision d'annonce

- Masse tournante : environ 12 kg
- Réglage automatisé de 24 niveaux de résistance
- 12 programmes de résistance prévus
- 4 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
- 5 programmes personnalisables
- 1 programme de manuellement
- 1 programme indépendant de la vitesse de rotation (réglable de 25 à 280 watts en incréments de 5 watts)
- Mesure des pulsations au guidon
- Réglable horizontal et vertical de la selle (verrouillage rapide)
- Selle universellement interchangeable
- Inclinaison ajustable de la selle et du guidon
- Connecteur USB (par exemple pour la fonction de charge pour les téléphones intelligents etc. pendant l'exercice.)
- Pied bouche avec réglage en hauteur, roues de transport
- L'écran de l'ordinateur dispose de l'affichage digital des six types de données suivantes : Durée, vitesse, distance, qui correspond plus ou moins à la dépense de calories, les pulsations, les watts et la récupération.
- Tablette pour smartphone ou tablet à votre ordinateur
- Affichage Fitness Test
- Compatible avec des APPS Run on Earth, Fitconsole etc.
- Adapté pour des poids jusqu'à environ 150 kg.
- Convient pour une hauteur de 160 à 200 cm

Dimensions : L 96 x l 52 x H 140 cm.

Poids du produit: 39kg

Espace de formation: au moins 2,5m²

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la montage étape. 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 :

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

Ce produit à seulement pour le domaine de sport de maison privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou commerciale convenable. Utilisation de sport de maison la classe H/A

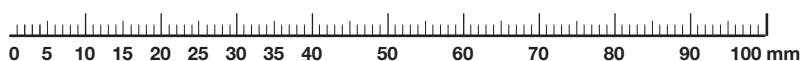


Schéma n°	Désignation en mm	Dimensions Unités	Quantité schéma n°	Monté sur	Numéro ET
1	Châssis		1		33-9109-10-SI
2	Tube de pied avant		1	1	33-9109-11-SI
3	Tube de pied arrière		1	1	33-9109-12-SI
4	Tube d'appui du guidon		1	1	33-9109-13-SI
5	Guidon		1	4	33-9109-14-SI
6	Tube d'appui de la selle		1	1+38	33-9109-15-SI
7	Selle		1	38	36-9107-06-BT
7a	Fixation de selle		1	7	36-9814-12-BT
8	Ordinateur		1	4	36-1503-03-BT
9L	Pédale gauche		1	10L	36-9109-09-BT
9R	Pédale droite		1	10R	36-9109-10-BT
10L	Pédalier gauche		1	64	33-9109-16-SI
10R	Pédalier droite		1	64	33-9109-17-SI
11L	Coiffe avec unité des roulettes de transport gauche		1	2	36-9108-54-BT
11R	Coiffe avec unité des roulettes de transport droite		1	2	36-9108-55-BT
12	Coiffe pour tube arrière		2	3	36-9108-56-BT
13	Vis à tête bombée et collet carré	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Rondelle	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Bague ressort	pour M10	2	13	39-9995-CR
16	Bouchon écrou à chapeau	M10	2	13	39-10021
17	Vis à tête ronde et 6 pans creux	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Bague ressort	pour M8	10	17	39-9864-VC
19	Rondelle	8//16	13	7+17	39-10018-CR
20	Pied		2	3	36-9805-24-BT
21	Câble de connexion du Volant cinétique		1	22+71	36-9109-55-BT
22	Câble de connexion		1	8+21	36-9109-56-BT
23a	Revêtement de guidon a		1	4+23b	36-9108-57-BT
23b	Revêtement de guidon b		1	4+23a	36-9108-58-BT
24	Vis	5x12	2	23	39-9988
25	Vis à poignée étoile		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Vis	4,2x18	13	23+46	36-9111-38-BT
27	Vis		4	8	39-9903-SW
28	Faisceau de fils de mesure du poul		1	5+28a	36-9107-07-BT
29 a	Couverture de guidon		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Couverture de guidon		2	5	36-9805-15-BT
30	Capteur de pulsation		2	5	36-9107-08-BT
31	Bouchon ronde		2	5	36-9211-21-BT

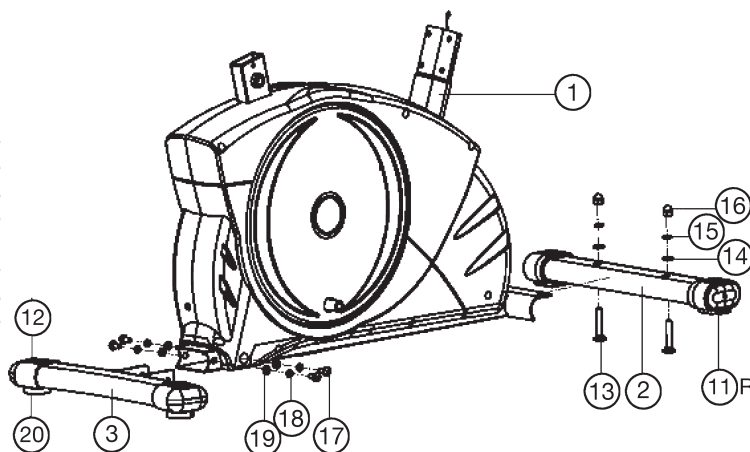
Instructions de montage

Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage. Veuillez retirer les pièces détachées du carton et vérifiez si les pièces sont complètes à l'aide de la liste des pièces. Certaines pièces ont été montées préliminairement. Temps de Montage: 30 - 40 min.

Etape n° 1:

Montage du pied avant et arrière (2+3) sur le cadre de base (1).

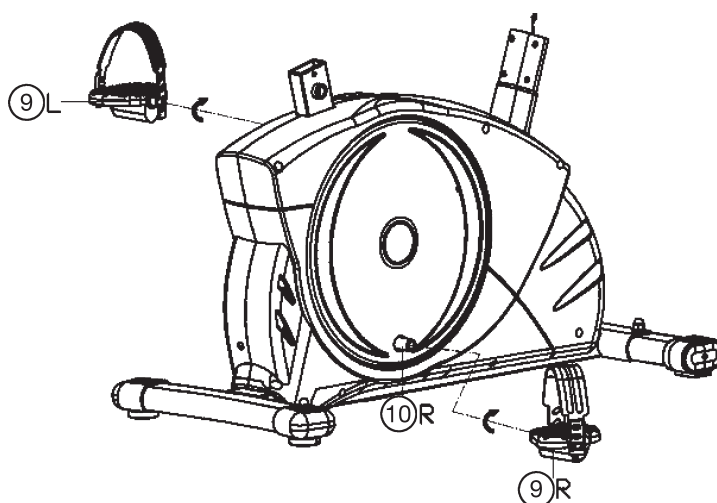
1. Dirigez le pied arrière (3) sur lequel ont été montées les couvertures de pied (12) et les vis de compensation de la hauteur (20), vers le cadre de base (1) et serrez le à vis à l'aide des vis à six pans creux (17), des rondelles (19) et des bague ressort (18). Les vis de compensation de la hauteur (20) servent à stabiliser l'appareil en cas d'inégalité.
2. Dirigez le pied avant (2), sur lequel ont été montées les couvertures de pied (11) vers le cadre de base (1) et serrez à vis à l'aide des boulons bruts à tête bombée et collet carré (13), des rondelles (14), des bague ressort (15) et des écrous borgnes (16).



Etape n° 2:

Montage des pédales (9L+9R) sur les bras de manivelle (10L+10R).

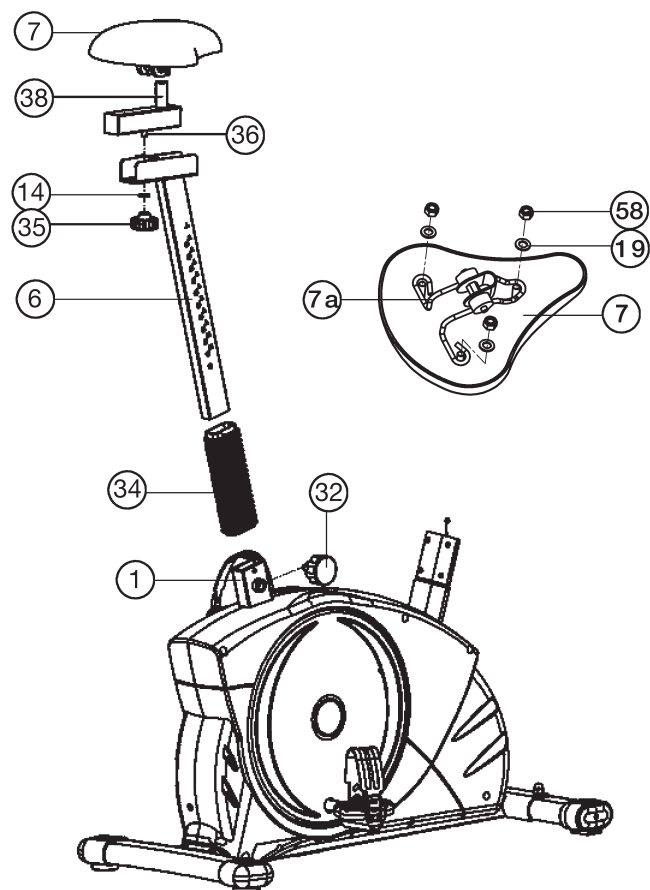
1. Montez les bandes de sécurité de pédale sur les pédales correspondantes.
(Attention : L'extrémité avec les trous servant au réglage de la grandeur doit être dirigé vers l'extérieur.
2. Montez les pédales (9R+9L) sur les bras de manivelle (10R+10L). La pédale droite est marquée d'un „R“ et la pédale gauche est marquée d'un „L“. (Attention: La direction de visée est à droite et à gauche lorsque l'on est assis sur l'appareil et que l'on s'entraîne. Veillez à visser la pédale droite (9R) dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche (9L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.)



Etape n° 3:

Montage du tube support de selle (6) et de selle (7).

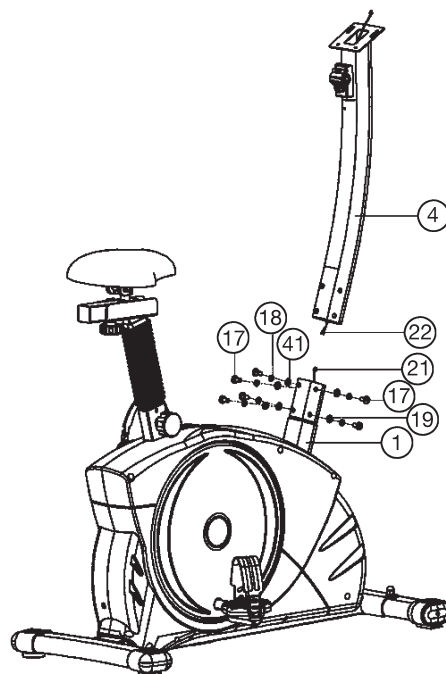
1. Glissez la gaine du tube d'appui de la selle (34) sur la tube support de selle (6) et sur le logement adéquat du cadre de base (1) et fixez celui-ci dans la position souhaitée à l'aide de la fermeture rapide (32). (Pour desserrer la fermeture rapide (32), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquent 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).
2. Poser la selle (7) à terre en veillant à ce que la sellerie soit dirigée vers le bas. Placer la fixation de selle (7a) sur le dos du selle (7) situé sur la partie supérieure. Les filets du dos du siège doivent saillir des trous correspondants de la plaque d'appui du fixation de selle (7). Sur les pièces filetées, enfiler les rondelles (19) et vissez les écrous (58) par-dessus puis serrez-les à fond.
3. Placez la selle (7) sur le support de selle (38) et serrez-la à bloc dans l'inclinaison souhaitée
4. Placez le support de selle (38) dans la position souhaitée sur le support de selle (6) et fixez-la à l'aide de la écrou à poignée étoile (35) et rondelle intercalaire (10).



Etape n° 4:

Montage du tube support de guidon (4) sur le cadre de base (1).

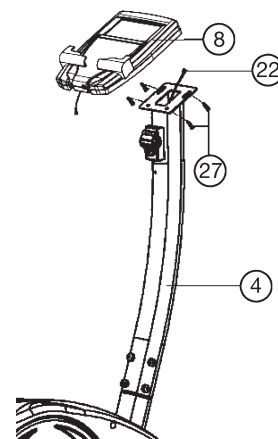
1. Retirez les vis à six pans creux (17), les rondelles (19+41) et les bague ressort (18) du logement du tube support de guidon sur le cadre de base (1).
2. Dirigez le tube support de guidon (4) sur le logement adéquat du cadre de base (1) et raccordez le câble du contrôle (21) au câble de connexion (22).
3. Glissez le tube support de guidon (4) sur le logement adéquat du cadre de base (1) sans coincer les câbles et fixez le à l'aide des vis à six pans creux (17), des rondelles (19+41) et des bague ressort (18).



Etape n° 5:

Montage de l'ordinateur (8) sur le tube de support de guidon (4).

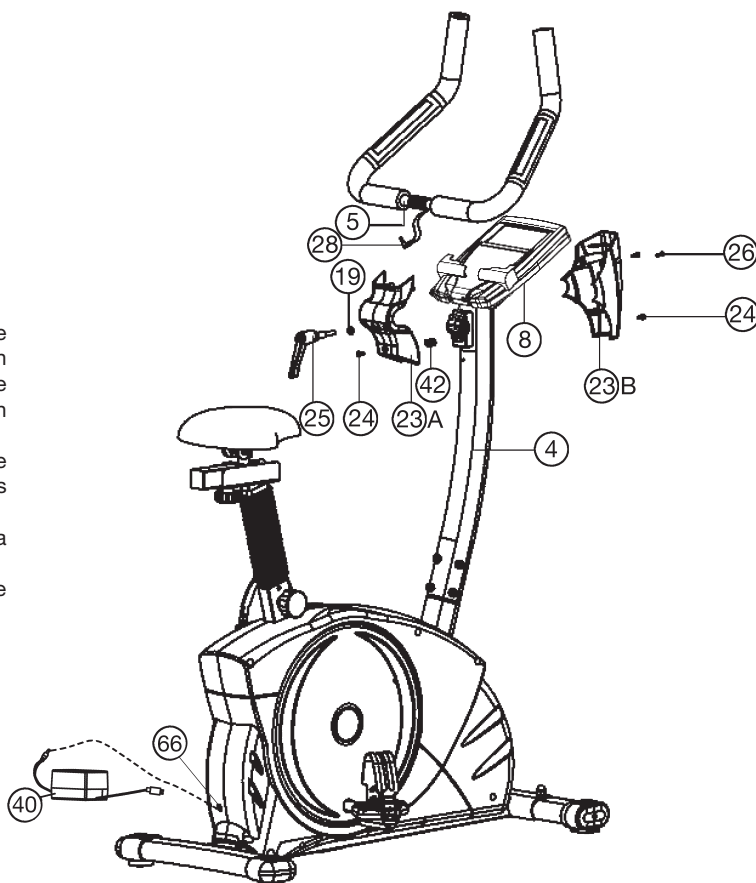
1. Retirez les vis (27) de l'ordinateur. Prenez ensuite l'ordinateur (8) et fixez son câble de connexion (22) à l'arrière de l'ordinateur (8).
2. Vissez la fixation de l'ordinateur (8) au tube de support (4) avec la vis (27). Evitez ce faisant d'abîmer le câble.



Etape n° 6:

Montage de guidon (5) et de l'appareil d'alimentation électrique (40).

1. Placez le guidon (5) dans le guide de fixation ouvert du tube de support (4) et serrez-y le guidon (5). Vissez le guidon (5) au tube (4) en vous servant de la vis cruciforme (32) et rondelle (19). Vissez ensuite la garniture du guidon (23a) avec vis (24). Fixez la garniture du guidon (23a) dans son guide de fixation.
2. Fixez le câble de pulsation (28) à la douille prévue, dans le dos de l'ordinateur. Vissez la garniture du guidon (23b) en vous servant des vis (24+26).
3. Introduisez la fiche de l'appareil d'alimentation électrique (40) dans la prise adéquate (66) à l'extrémité arrière du revêtement.
4. Enfichez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (40) dans une fiche femelle (230V~50Hz).



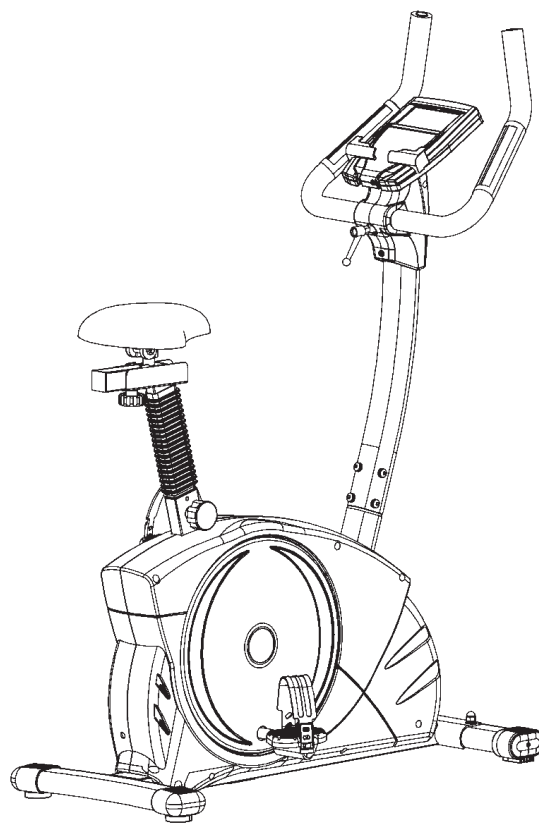
Etape n° 7:

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 :

Veuillez 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.



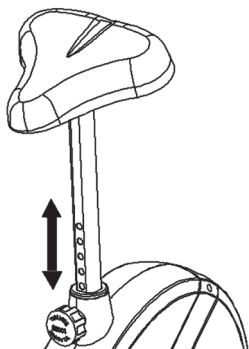
Monter, utiliser & descendre

Transport de la machine:

La machine est équipée de 2 rouleaux sur le pied avant. Si vous voulez transporter la machine, soulevez le pied postérieur et roulez la machine vers la destination désirée.

Réglage de la position de la selle

Un entraînement efficace demande un correct réglage de la selle. Il faut que vos genoux soient encore légèrement pliés si les pédales se trouvent dans la position la plus basse. Pour régler la selle, dévissez de quelques tours le bouton et tirez-le légèrement. Régler la selle dans la position désirée, relâchez le bouton et revissez-le.



Attention:

Veillez à ce que le bouton soit remis en position correcte et qu'il soit solidement vissé. Ne dépassez jamais la hauteur maximale de la selle. Descendez toujours de la machine avant de modifier un réglage.

Une position d'assise biomécanique optimale assure une transmission optimale de la puissance. L'objectif est que la force la plus grande possible existant arrive sur les pédales et les muscles avec des travaux d'un effet optimal. La position assise affecte les muscles sont utilisés principalement dans l'essence. La position du guidon droit est responsable de la tenue de la partie supérieure du corps. Est les réglages de guidon choisis horizontalement afin que vous obteniez une posture athlétique. À chaque nouvelle inclinaison vers le corps, une attitude plus détendue est ajustée. Pour régler le guidon il suffit de desserrer la vis jusqu'à ce que le guidon peut être amené dans la position désirée et serrez-les après ajustement de nouveau fermement.

Pour des problèmes tels que maux de dos / genou ou engourdissement dans les pieds empêché par un manque de place assise sur la moto le maintien d'un bon réglage de la selle et le guidon est fortement recommandée.

Monter, utiliser & descendre

Monter :

- a. Après avoir réglé la selle dans la position désirée, placez votre pied dans la bande de la pédale et saisissez solidement la poignée..
- b. Essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe par-dessus la machine et placez l'autre pied dans l'autre bande.
- c. Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

Utiliser :

- a. Tenez vos mains sur la poignée, veillez à ce que vos deux pieds ont été placés correctement dans les bandes des 2 pédales.
- b. Pédalez sur la machine utilisant vos 2 pieds alternativement.
- c. Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.

Descendre :

- a. Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
- b. Saisissez solidement la poignée gauche avec la main gauche, lancez votre pied par-dessus la machine et posez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

Remarque:

Cette machine d'exercice stationnaire simule cycler. La pression sur les articulations est moins élevée, diminuant les risques de blessures d'impact.

Cette machine propose des entraînements cardiovasculaires non-impact, dont l'intensité peut varier de basse à très haute, selon les préférences de l'utilisateur. Les muscles de la partie inférieure et supérieure du corps deviendront plus forts, la capacité cardiovasculaire augmentera et votre corps restera en pleine forme.

RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for BLUE T1 Art.-Nr. 1503

Level/RPM → ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
L1	9	16	24	33	40	49	59	66	72	82	89
L2	11	19	29	39	50	59	71	80	87	99	113
L3	13	24	36	49	60	72	86	98	109	124	137
L4	16	28	42	56	70	84	100	114	127	146	158
L5	18	33	49	65	80	97	114	129	147	168	179
L6	20	37	55	73	90	109	127	145	165	187	199
L7	22	41	60	80	100	120	140	160	181	203	218
L8	25	44	66	89	110	131	151	175	197	222	234
L9	27	49	72	98	120	145	167	194	219	244	263
L10	29	52	77	105	130	155	178	207	234	260	280
L11	31	57	84	113	140	168	192	223	252	279	297
L12	34	61	91	122	150	181	207	240	272	299	320
L13	35	66	98	131	160	194	223	257	291	318	345
L14	37	69	103	138	170	206	236	272	307	335	367
L15	39	72	109	146	180	217	249	286	323	353	388
L16	40	76	115	153	190	229	263	302	340	373	410
L17	41	79	120	161	200	241	277	317	357	393	432
L18	43	83	124	169	210	253	292	334	374	415	455
L19	45	86	129	176	220	265	305	350	391	436	474
L20	46	88	135	183	230	277	316	366	408	457	491
L21	47	91	140	190	240	289	332	381	427	475	513
L22	48	95	146	198	250	303	349	401	449	497	541
L23	49	97	150	205	260	315	363	418	466	516	565
L24	50	100	155	212	270	327	379	434	486	536	588

Remarques :

1. La puissance consommée (en Watt) est calibrée mesurant la vitesse (min-1) d'essieu et de couple (en Nm).
2. Votre machine avait été calibrée afin de respecter les exigences par rapport à la classification d'exactitude avant l'expédition. En cas de doutes par rapport à l'exactitude, veuillez contacter votre fournisseur local ou envoyez la machine à un laboratoire d'essai pour vérifier sa calibration.
(S'il vous plaît noter que la tolérance d'écart comme indiqué en page 25, est autorisée.)

Guide d'utilisation de l'ordinateur 1503



FONCTION

SCAN (faire un scanning)	: Alternation entre WATTS/CALORIES et RPM/SPEED. 5 secondes par carreau.
RPM (tours par minute)	: 15~999
SPEED (vitesse)	: 0.0~99.9 km/h
TIME (temps)	: 00:00~99:59.
DISTANCE	: 0.00~99.99 km
CALORIES	: 0~999. (1kcal= 4,186kjoule)
WATTS CONSTANT	: 25~280
HEART SYMBOL (symbole cœur)	: ON/OFF clignote
MANUAL (opération manuelle)	: 1~24 niveau
PROGRAM (programme)	: P1~P12
H.R.C (programme de contrôle battement du cœur)	: 55% 75% 90% TAG (TARGET)
PULSE (pouls)	: P~30~240, la valeur maximum est disponible
PERSONAL (données d'utilisateur)	: U0~U4 données de l'utilisateur sont mémorisées

FONCTIONS DES TOUCHES

- +** -touche : Augmente la valeur de consigne ou les appels de sélection de programme le prochain programme séquentiel. Ce bouton est dupliqué pour ajuster la résistance à tout smartphone / tablette d'exploitation.
- -touche : Diminue une valeur ou les appels de sélection de programme au programme précédent par défaut. Ce bouton est dupliqué pour ajuster la résistance à tout smartphone / tablette d'exploitation.
- START/STOP** -touche : Démarre ou arrête le programme de formation choisi.
- L** -touche : Définit une valeur par défaut à zéro, appuyé sur le mode de sélection de programme = retour à la sélection de programme. Quand cette touche est enfoncée pendant la saisie du programme pendant 2 secondes = revenir à la sélection de l'utilisateur U0-U4
- E** -touche : Confirmer pour la sélection du programme et des valeurs par défaut et passer d'une fonction par défaut à la prochaine.
- Test** -touche : Test de fitness avec attribution de points (F1 - F6).

OPERATION

- Mettre en branchant l'adaptateur secteur et commencez l'entraînement. Il ya un écran de démarrage bref. U0 sera lancé par défaut, mais vous pouvez sélectionner un programme d'utilisateur quelconque les touches +/- . Appuyez sur E pour confirmer. Insérez les valeurs d'utilisateur (le sexe, âge, taille et le poids) dans l'écran droit haut. Appuyez la touche E pour confirmer.
- L'écran Function Control (contrôle de fonction) clignotera pour indiquer que vous pouvez sélectionner les programmes P1 jusqu'à P12 les touches +/- . Appuyez sur E pour confirmer. Chaque valeur par défaut peut être

changés en appuyant sur les touches +/- jusqu'au moment que le profil du programme désiré clignote. Appuyez de nouveau sur E pour confirmer.

3) Quand le programme et les autres protocoles sont insérés, appuyez sur la touche START/STOP et entamez votre exercice.

4) L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions sont sauvegardées et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement L'ensemble des valeurs obtenues jusqu'à présent sont sauvegardées et sont réaffichées lors de la reprise de l'entraînement.

En général :

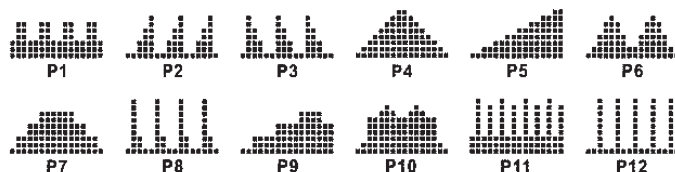
- Si la formation est plus longue que 4 min. interrompu de sorte que l'ordinateur s'éteigne. Dans les quatre minutes, vous pouvez partir des valeurs obtenues a ce jour, le travail en appuyant sur la touche START/STOP.
- Voici ce que clignote sur l'écran réglable / modifiable.
- Utilisez uniquement une alimentation appropriée avec 26Volt-AC/2500mA.
- Si l'ordinateur est parfois insensibles vous essayez de redémarrer en éteignant / brancher l'adaptateur secteur.
- Appuyez et maintenez l'humidité de l'ordinateur de la formation a distance.
- Le côté port USB de hôte de l'ordinateur est utilisé pour charger des petits appareils. Les données de chargement sont : 5V / 0.35A-1A.



FUNCTION DESCRIPTION

1. MANUAL Insérez le niveau de la résistance en utilisant la touche +/- et puis (si désiré) insérez avec appuyez la touche E les paramètres d'exercice (TIME/DISTANCE/CALORIES). Puis, appuyez la touche START/STOP pour entrer dans le programme manuel.

2. PROGRAM 12 programmes automatiques pour contrôler l'exercice (P1~P12). Niveau de résistance peut être ajusté pendant que PROGRAM DIAGRAM se termine. insérez avec appuyez la touche E les paramètres d'exercice (TIME/DISTANCE/CALORIES).



3. Programme de remise en forme

Sélectionnez le programme de remise en forme de la sélection du programme pour savoir à partir de votre état de santé. Ce programme fournit une phase de test de condition physique de 8 minutes, et puis vous sera une année de remise en forme de F 1-F5 apparaît.

Condition	Niveau
Excellent	F1
Bien	F2
Moyen	F3
Faible	F4
Très faible	F5

4. PERSONAL Créez votre propre profil de programme avec U0~U4 en insérant le niveau de résistance pour chaque segment individuel. Le programme sera sauvegardé automatiquement. Insérez avec appuyez la touche E à 3 sec. les paramètres d'exercice (TIME/DISTANCE/CALORIES).

5. WATTS Marche 5 watts de 25 watts jusqu'à 280 watts. L'utilisateur peut ajuster la valeur WATTS avec les touches +/- . Les WATTS insérés seront sauvegardés automatiquement indépendant de la vitesse. Insérez avec appuyez la touche E les paramètres d'exercice (TIME/DISTANCE/CALORIES).

6. H.R.C HEART RATE CONTROL - contrôle battement du cœur: Sélectionnez votre propre battement du cœur visé) ou sélectionnez un des programmes 55%, 75% ou 90%. Veuillez insérer votre âge dans les User Data (données d'utilisateur) pour vous assurer que votre battement du cœur visé est juste. L'écran PULSE (pouls) clignotera quand vous avez atteint votre battement du cœur visé correspondant avec le programme sélectionné. Insérez avec appuyez la touche E les paramètres d'exercice (TIME/DISTANCE/CALORIES).

7. Programme de hazard

En appelant le programme de hasard devient une proposition de programme de plus de 100 différents a profils de résistance de manière choisie et indiqué. Par la présente, on se sait sans cesse avec l'un le programme d'entraînement font surprendre. Insérez avec appuyez la touche E les paramètres d'exercice (TIME/DISTANCE/CALORIES).

- I 55% -- DIET PROGRAM – programme de régime
- II 75% -- HEALTH PROGRAM – programme de santé
- III 90% -- SPORTS PROGRAM – programme de sport
- IV TAG—USER SET TARGET HEART RATE – utilisateur insère battement du cœur visé

TEST (RECUPERATION):

Quand vous avez finit votre exercice, appuyez sur TEST (récupération). Pour que RECOVERY puisse marcher correctement, le programme a besoin de votre battement du cœur comme donnée d'entrée. TIME (temps) décomptera d'une minute. Et puis, votre niveau de condition sera présenté de F1 jusqu'à F6. NOTEZ: pendant RECOVERY (récupération), les autres écrans ne fonctionneront pas.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL – niveau du battement du cœur.
◆ Appuyez sur la touche H.R.C pour commencer le H.R.C.
◆ Consultez le résultat de F1 jusqu'à F6.

1.0	Excellent
1.0 < F < 1.9	Bien
2.0 < F < 2.9	Moyen
3.0 < F < 3.9	Assez
4.0 < F < 5.9	Faible
6.0	Très faible

RYTHME CARDIAQUE :

1. Mesure du pouls de première main : Dans la partie gauche et la droite saisirait la poignée présentent chacun une plaque de contact métallique, les capteurs intègres. S'il vous plait assurez que toujours les deux paumes de repos en même temps que la force normale sur les capteurs. Une fois une diminution de l'impulsion a lieu, un cœur a cote de l'affichage du pouls clignote. (La mesure du pouls de la main est a titre indicatif seulement, comme il peut, etc conduire a des déviations de l'impulsion réelle a travers le mouvement, le frottement, la transpiration.) Un petit nombre de personnes, il peut entrainer un dysfonctionnement de la mesure du pouls de la main. Si vous avez des difficultés avec la mesure du pouls de la main, c'est pourquoi nous recommandons d'utiliser un cardio - ceinture thoracique avec affichage séparé.

Formation avec la fonction App:

1. Télécharger une application désirée en fonction du système d'exploitation (APP Store / Play Store) vers le bas sur votre smartphone/tablette. (Note: Le téléchargement d'applications peut être un coût S'il vous plaît respecter les consignes sur les coûts de l'APP.)
2. Branchez le cordon d'alimentation de l'ergomètre et placez le smartphone/tablette directement sur le plateau de l'ordinateur à une bonne connexion à obtenir.
3. Activez la connexion Bluetooth sur votre smartphone/tablette. (Si cela est déjà activée, désactivez le Bluetooth Lien court et activer de nouveau à mettre fin à toutes les connexions existantes restantes et donc d'obtenir une connexion Bluetooth sans interférence. Le smartphone/tablette indique soit immédiatement une liste des dispositifs Bluetooth disponibles dans votre région ou après ouverte / lancer l'application.
4. Sélectionnez dans la bonne connexion et se connecter afin que votre smartphone/ tablette avec l'ergomètre. Sur le dos de votre ordinateur de l'ergomètre est une étiquette avec le nom du périphérique Bluetooth, tels que VISTA-BE - ??? ,
5. Confirme L'ergomètre-ordinateur par un signal sonore dès qu'une connexion Bluetooth est faite et affiche le message „BT“. Si la connexion Bluetooth se termine le buzzer retentit à nouveau et l'ordinateur passe à l'écran de démarrage.



Nettoyage, Entretien et stockage de ergomètre:

1. nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage.
Attention: Ne jamais utiliser de benzène, de diluant ou autre agents de nettoyage agressifs pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés.
L'appareil est uniquement pour un usage domestique privé et pour un usage intérieur approprié. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. stockage

Branchez le bloc d'alimentation tout en entendant l'unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Faire glisser le coulisseau de l'étrier vers le guidon et la Tube de selle aussi profondément que possible dans le cadre. Choisissez un stockage à sec dans la maison et mettre un peu d'huile de pulvérisation pour les roulements de la pédale gauche et à droite, au fil du boulon de serrage du guidon, et sur les filets de la libération rapide. Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien

Nous recommandons toutes les 50 heures pour examiner les connexions à vis pour l'étanchéité, qui ont été préparés dans l'ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous devriez au peu d'huile de pulvérisation les roulements de la pédale gauche et à droite, au fil de la vis de fixation du guidon, et sur les filets de la libération rapide.

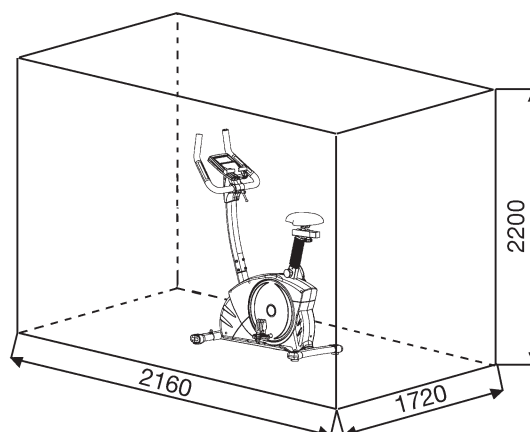
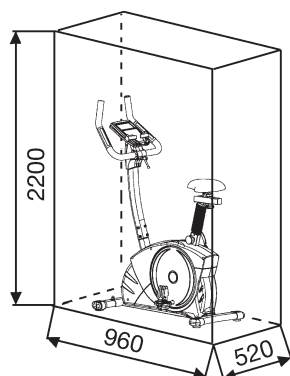
Corrections:

Si vous ne pouvez pas résoudre en utilisant les informations énumérées à l'dysfonctionnement, s'il vous plaît contactez votre revendeur ou fabricant.

Problème	Cause	Possible Solution
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Aucun adaptateur de courant est insérée ou la prise n'est pas.	Vérifiez que l'adaptateur d'alimentation est correctement branché, éventuellement avec un autre consommateur si la prise de courant pour.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur dans le tube de support pour un bon ajustement.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Dévissez le couvercle et vérifiez la distance entre le capteur et l'aimant. Un aimant dans la manivelle est en regard du capteur, et doit avoir une distance de moins de <5mm.
Pas de lecture du pouls	Prise d'impulsion n'est pas branché.	Branchez le connecteur du câble d'impulsion séparée dans le connecteur approprié sur l'ordinateur.
Pas de lecture du pouls	Capteur de pouls n'est pas connecté correctement.	Visser les capteurs cardiaques tactiles et vérifier l'. Les connecteurs sont correctement et que le câble d'éventuels dommages.

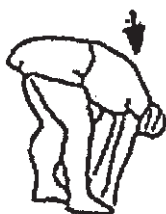
Centre d'entraînement en mm
(Pour appareil et l'utilisateur)

Surface libre en mm
(Zone de la formation et de la zone
de sécurité (60cm rotation))



Exercices d'échauffement (Warm Up)

Commencez votre échauffement en marchant sur place pendant au moins 3 minutes puis effectuer les exercices de gymnastique suivantes à l'organisme pour la phase de formation pour se préparer en conséquence. Les exercices ne faites pas trop et que dans la mesure fonctionnent jusqu'à une légère résistance sentir. Cette position va tenir quelque chose.



Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. Après 20sec. Mettez bras

Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendues. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20sec.

Asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol et se pencher en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20sec.

Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soutenir avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 jambe sec.

Après les exercices d'échauffement par des bras et des jambes tremblent lâche.

Écouter après la phase de formation n'est pas brusquement, mais le cycle de volonté quelque chose tranquillement sans résistance de la part de revenir à l'impulsion de la zone normale. (Refroidir) Nous recommandons les exercices d'échauffement à la fin de la formation se déroule et à la fin de votre séance d'entraînement avec le tremblement des extrémités.

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.

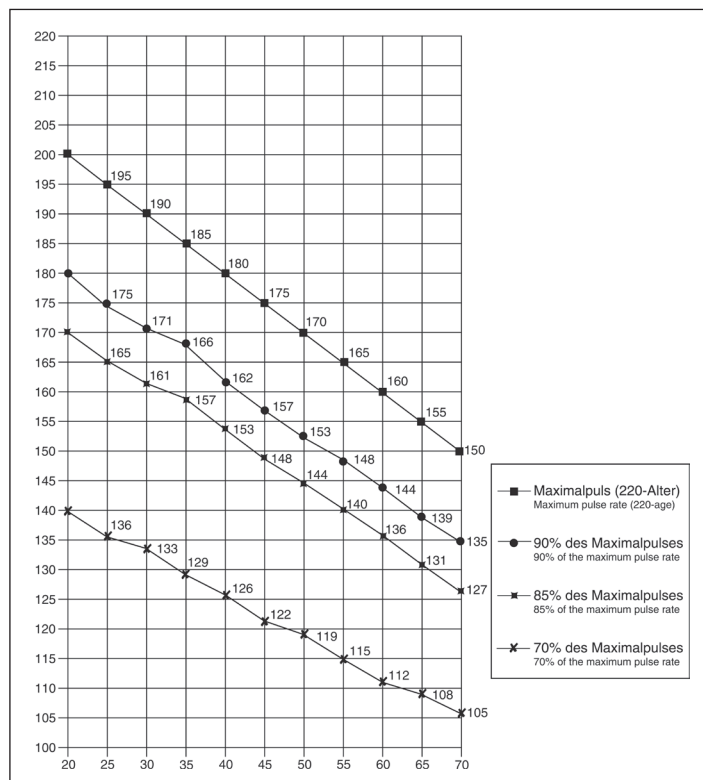
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.

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 36
3. Stuklijst-reserveonderdelenlijst, Technische specificatie	pagina 37 - 38
4. Montagehandleiding met explosietekeningen Opstappen, Gebruiken en Afstappen, Watt tafel	pagina 39 - 42
5. Handleiding bij de computer-fixes Reiniging, onderhoud en opslag	pagina 43 - 44
6. Trainingshandleiding-warming-up oefeningen	pagina 45

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
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de (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, 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 montage stappen van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Voor het eerste gebruik en met regelmatige tussenpozen (ongeveer iedere 50 Bedrijfsuren) de dichtheid van alle schroeven, moeren en andere controleer de aansluitingen en de toegang assen en verbindingen met een aantal behandel smeermiddel zodat het veilig is voor gebruik van de apparatuur wordt gewaarborgd. Bekijk vooral het zadel en het stuur correctie voor stevig positie.

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. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden. 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. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

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. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 90 min. /dagelijks.

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. Waarschuwing! 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. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamel-punten afgeven.

18. Voor de snelheidsafhankelijke modus kan het weerstandsniveau handmatig worden ingesteld en de wisselingen in energie zijn afhankelijk van de trapsnelheid. Voor snelheids-onafhankelijke modus, kan de gebruiker de gewenste.

Energieconsumptie in Watt selecteren, dan zal een constant energie-niveau worden aangehouden met verschillende weerstandsniveaus, die automatisch door het systeem worden bepaald. Dit is onafhankelijk van de trapsnelheid.

19. Het toestel is met een 24-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Daarbij 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 16 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1 en EN 957-5 „H/A“ ge-keurd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. De classificatie HA betekent dat deze fiets exclusief voor thuis-gebruik is ontworpen en met een goede accuraatiewaardering, de afwijking in energieconsumptie onder de 50W ligt binnen ±5W en bedraagt boven de 50W maximaal ±10%. De computer is gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EG-richtlijn (2014/30/EU).

Stuklijst - reserveonderdelenlijst

BLUE T1 best.nr. 1503

Technische specificatie: Stand: 01. 09. 2015

Ergometer met een preciese weergave van de gegevens EN -957-1/5 H/A

- Magnetisch remsysteem
- ca. 12 kg vliegwielmassa
- Motor- en computer gestuurde weerstandsregeling met 24 weerstandsfases
- 12 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
- 4 hartslag programma's (polsgestuurd)
- 5 individuele instelbare trainingsprogramma's
- 1 manueel programma
- 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid watt prestatie van 25 tot 280 watt in 5 stappen)
- Handpolsslag meting
- USB-aansluiting (bijvoorbeeld voor het opladen van de functie voor smartphones etc. terwijl het uitoefenen)
- Horizontaal en vertikaal verstelbare zadelpositie (snelsluiting)
- Zadel universeel verwisselbaar
- Zadel en stuur zijn helling verstelbaar
- Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen
- Bedieningsvriendelijke Blue-Back-Light computer met gelijktijdige aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, pedaalomwentelingen, Wattage en polsslagfrequentie.
- Plank voor smartphone of tablet aan op uw computer
- Fitness-Test aanduiding
- Compatibel met APPS zoals Run on Earth, Fitconsole etc.
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg
- Geschikt voor een hoogte van 160-200cm

Afmeting: ca. L 96 x B 52 x H 140 cm

Gewicht van het product: 39kg

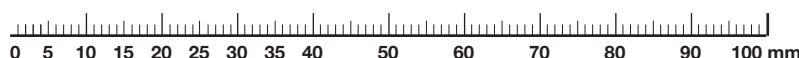
Training ruimte: minstens 2,5m²

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:

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

Deze produkt alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H / A



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basisframe		1		33-9109-10-SI
2	Voorste voetbuis		1	1	33-9109-11-SI
3	Achterste voetbuis		1	1	33-9109-12-SI
4	Steunpijp		1	1	33-9109-13-SI
5	Stuur		1	4	33-9109-14-SI
6	Steunbuis voor zadel		1	1+38	33-9109-15-SI
7	Zadel		1	38	36-9107-06-BT
7a	Zadelopname		1	7	36-9814-12-BT
8	Computer		1	4	36-1503-03-BT
9L	Pedaal Links		1	10L	36-9109-09-BT
9R	Pedaal Rechts		1	10R	36-9109-10-BT
10L	Pedaalopname links		1	64	33-9109-16-SI
10R	Pedaalopname rechts		1	64	33-9109-17-SI
11L	Voet kappen met transportrolleneenheid links		1	2	36-9108-54-BT
11R	Voet kappen met transportrolleneenheid rechts		1	2	36-9108-55-BT
12	Voet kappen		2	3	36-9108-56-BT
13	Slotschroef	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Onderlegplaatje	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Veerring	voor M10	2	13	39-9995-CR
16	Dop moer	M10	2	13	39-10021
17	Rondkopschroef met binnenzeskant	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Veerring	voor M8	10	17	39-9864-VC
19	Onderlegplaatje	8//16	13	7+17	39-10018-CR
20	Schroef voor hoogtecompensatie		2	3	36-9805-24-BT
21	Stuurkabel		1	22+71	36-9109-55-BT
22	Verbindingskabel		1	8+21	36-9109-56-BT
23a	Stuurafdekking a		1	4+23b	36-9108-57-BT
23b	Stuurafdekking b		1	4+23a	36-9108-58-BT
24	Schroef	5x12	2	23	39-9988
25	L-greep schroef		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Schroef	4,2x18	13	23+46	36-9111-38-BT
27	Schroef		4	8	39-9903-SW
28	Polskabel		1	5+28a	36-9107-07-BT
29 a	Stuurovertrek a		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Stuurovertrek b		2	5	36-9805-15-BT
30	Handpulsseenheid		2	5	36-9107-08-BT
31	Ronde dop		2	5	36-9211-21-BT

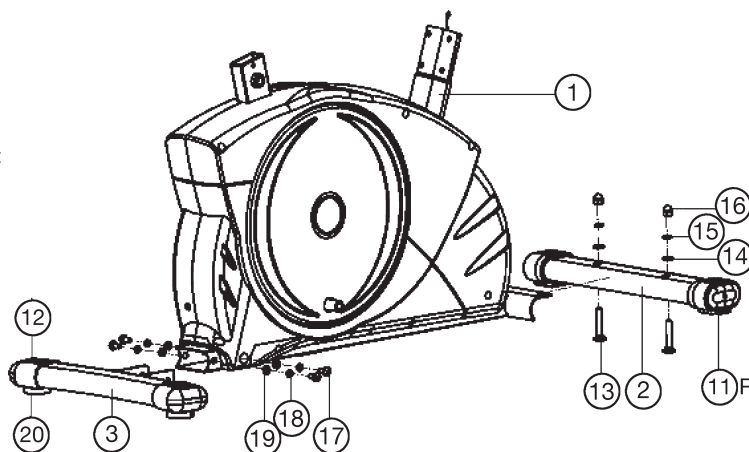
Montagehandleiding

Vooraleer met de montage te beginnen, absoluut onze aanbevelingen en veiligheidsaanwijzingen in acht nemen. De details vindt u op het karton. Controleer of de zending volledig is met behulp van de stuklijst. Sommige delen zijn al voorgemonteerd. Montage tijd: 30 - 40 min.

Stap 1:

Montage van de voorste en de achterste voet (2+3) aan het basisframe(1).

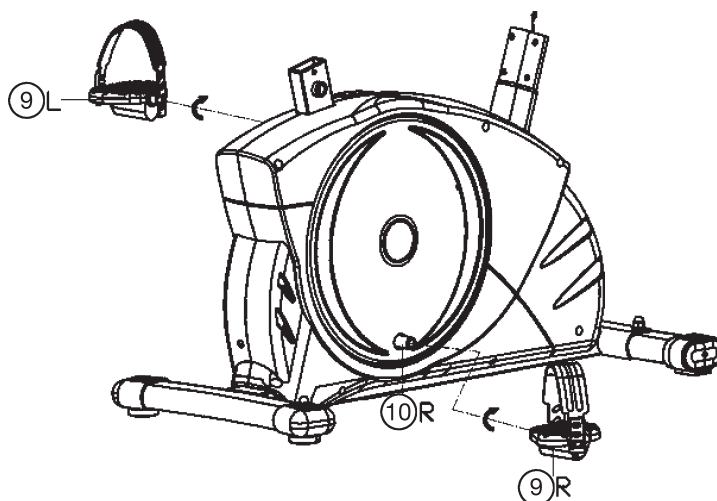
1. Breng de achterste voet (3) gemonteerd met voetafdekkingen (12) en hoogtecompensatieschroeven (20) op het frame (1), en schroef hem vast door middel van binnenzeskantschroeven (17), onderlegplaatjes (19) en veerringen (18). De hoogtecompensatieschroeven (20) zijn voorzien om het toestel in geval van oneffenheden te stabiliseren.
2. Breng de voorste voet (2), gemonteerd met voetafdekkingen (11) op het frame (1) en schroef hem vast door middel van de afsluitschroeven (13), onderlegplaatjes (14), veerringen (15) en dopmoeren (16).



Stap 2:

Montage van de pedalen (9L+9R) aan de krukarmen (10).

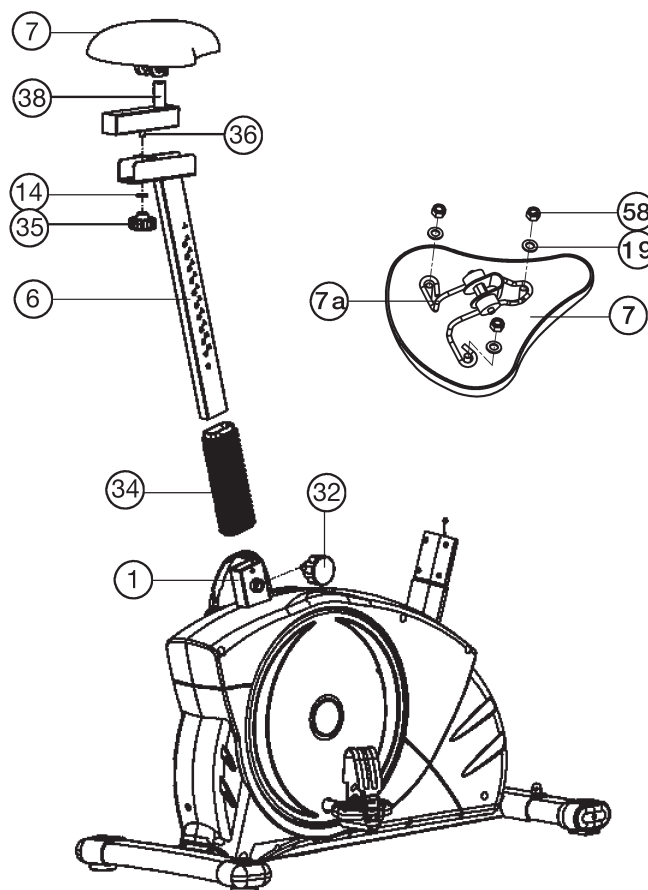
1. Monteer de pedaalvastzetbanden op de desbetreffende pedalen (9R+9L). (Opgepast: Het uiteinde met de gaten voor de grootteinstelling moet naar buiten wijzen.)
2. Monteer de pedalen (9R+9L) op de krukarmen (10R+10L). De pedalen zijn gemarkeerd met „R“ voor rechts en „L“ voor links. (opgepast: links en rechts zijn te zien vanuit de richting wanneer men op het toestel zit en traint. Het rechter pedaal (9R) moet in de richting van de wijzers van de klok, en het linker pedaal (9L) in tegenovergestelde richting van de wijzers van de klok ingedraaid worden.)



Stap 3:

Montage van de steunbuis voor het zadel (6) en de zadel (7).

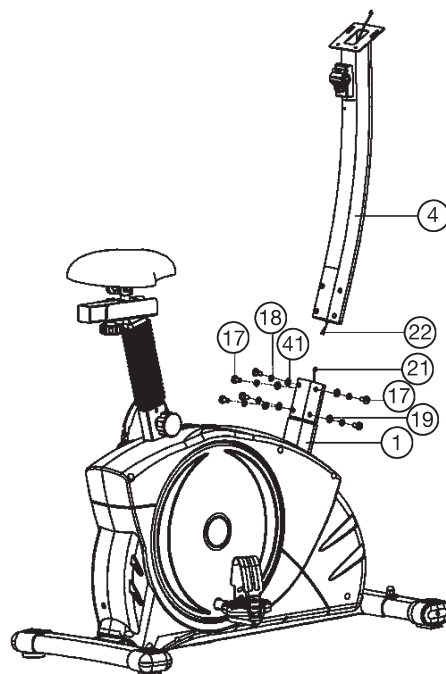
1. Schuif de afdekking (34) op het zadel steunbuis (6) en in de dienovereenkomstige opname op het frame (1) en zet deze in de gewenste positie vast met behulp van de snelsluiting (32). (De snelsluiting (32) moet losgemaakt worden door deze een beetje te draaien, en daarna kan getrokken worden om de hoogtevastzetting vrij te geven en de hoogte van het zadel te verstellen. Na de gewenste instelling de snelsluiting (32) opnieuw vastdraaien en vastzetten).
2. Het zadel (7) met het zitvlak naar onderen neerleggen. De zadelopname (7a) op de bovenliggende achterzijde van het zadel (7) leggen. De schroefdraadgaten op de achterzijde van het zadel moeten door de betreffende gaten in de zadelopname (7a) steken. Op de schroefdraadstukken de onderlegplaatjes (19) steken en de moeren (58) aanbrengen en vast aantrekken.
3. Steek het zadel (7) op de zadelglijder (38) en schroef hem in de gewenste schuine positie op de houder van het zadel vast.
4. Schroef uw zadelglijder (38) in de gewenste positie in en zet het opname van de zadel steunbuis (6) vast door middel van de stergreepmoer (35) en onderlegplaatje (14).



Stap 4:

Montage van de steunbuis (4) aan het basisframe (1).

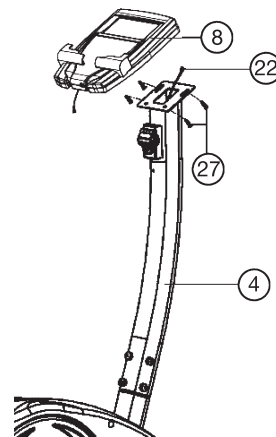
1. Verwijder de schroeven (17), onderlegplaatjes (19+41) en veerringen (18) uit de opname van de steunbuis van het stuur op het frame (1).
2. Breng de steunbuis van het stuur (4) op het frame, en verbind de controlkabel (21) met de verbindingkabel (22).
3. Schuif de steunbuis van het stuur (4) in de desbetreffende opname op het frame (1) zonder de kabels te klemmen en bevestig deze door middel van de schroeven (17), de onderlegplaatjes (19+41) en de veerringen (18).



Stap 5:

Montage van de computer (8) aan de steunbuis (4).

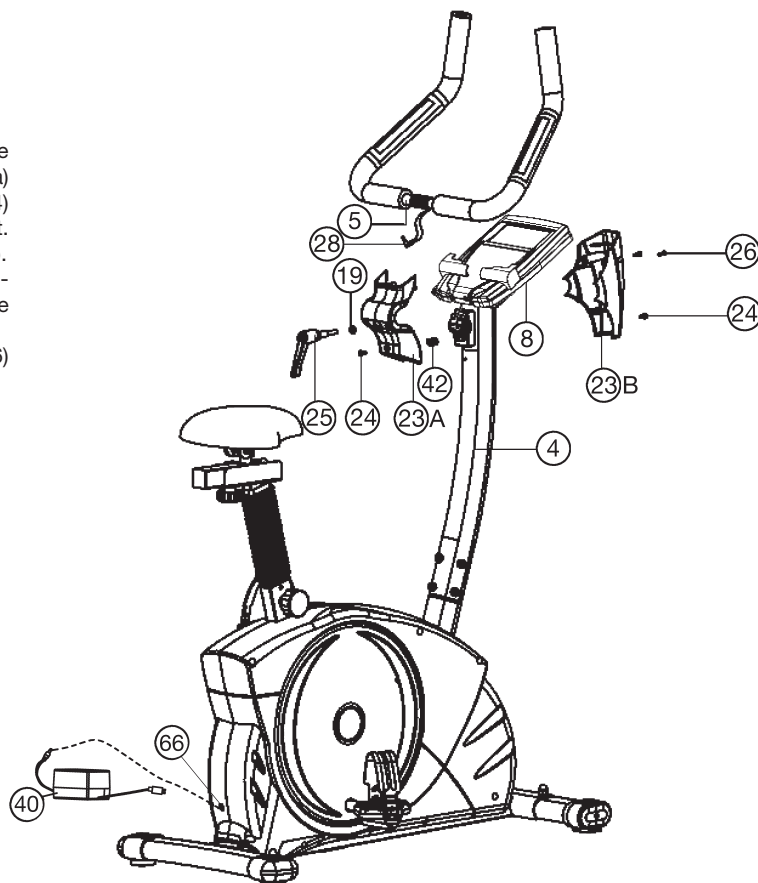
1. Neemt u de computer (8) en steekt u de verbindingkabel (22) in de achterkant van de computer (8).
2. U schroeft de computer (8) op de computerhouder aan het steunbuis (4) middels de schroeven (27) vast, zonder de kabel daarbij de beschadigen.



Stap 6:

Montage van den Stuur (5) en aansluiting van het nettoestel (40).

1. Voert u het stuur (5) door de geopende stuurophanging op het frame (4) en sluit u deze over het stuur (5). Steekt u de stuurbekleding (23a) over de stuurophanging en schroeft u het stuur (5) op het steunbuis (4) middels de L-vormige stuur schroef (25) en onderlegplaatje (19) vast. Tevens zekert u dan de stuurbekleding (23a) middels de schroef (24).
2. Steekt vervolgens de polsslagkabel (28) in de vanzelfsprekende ontvanger aan de achterzijde van de computer (8). Schroeft u de achterste stuurbekleding (23b) middels de schroeven (24+26) eveneens vast.
3. Steek de stekker van het nettoestel (40) in de desbetreffende bus (66) op het achterste uiteinden van de bekleding.
4. Steek daarna het nettoestel (40) in een contactdoos (230V~50Hz).



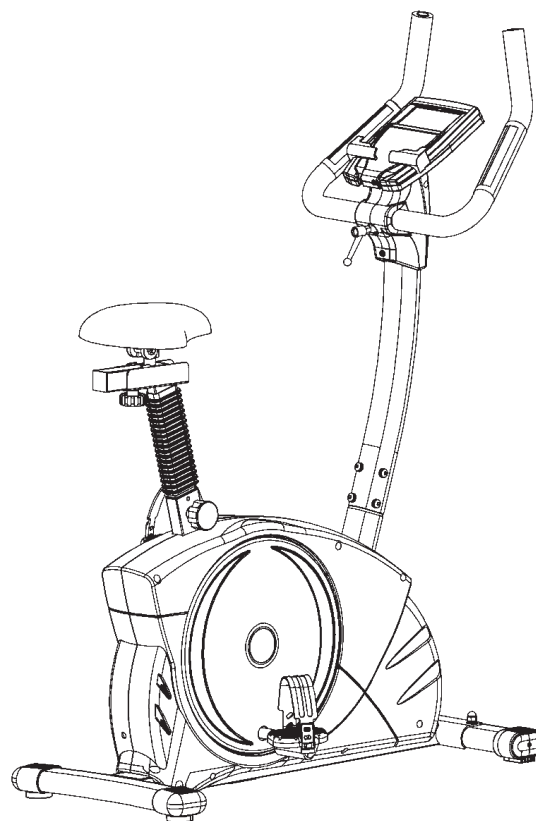
Stap 7:

Controle:

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

Opmerking:

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



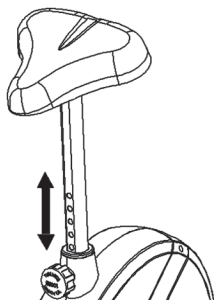
Opstappen, Gebruiken & Afstappen

Transport van Apparaat:

Aan de voorzijde bevinden zich twee rollers. Om het apparaat te verplaatsen kunt u de achterzijde van het apparaat optillen en sturen naar waar u wilt om het te plaatsen of te stallen.

Aanpassen – Hoogte zadel

Voor een effectieve workout, dient het zadel op de juiste hoogte te zijn afgesteld. Tijdens het trappen, dienen uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de verste positie staan. Om de hoogte van het zadel aan te passen, draait u de knop los en trekt deze voorzichtig uit. Zet het zadel op de juiste hoogte, laat de knop los en draai deze goed vast.



Belangrijk:

Verzekert u ervan dat u de knop goed terug in de stang plaatst, en volledig is vastdraait. Stel het zadel nooit boven de maximale hoogte af. Voor nooit aanpassingen uit wanneer u op het zadel zit.

Een biomechanisch optimale zitpositie zorgt voor een optimale krachtoverbrenging. De bedoeling is dat de bestaande kracht zo groot mogelijk komt op de pedalen en de spieren optimaal effect werkt. De zitpositie van invloed op welke spieren hoofdzakelijk worden gebruikt in essentie. De juiste positie van het stuur is verantwoordelijk voor het houden van het bovenlichaam gedeelte. Is het stuur gekozen instellingen horizontaal zodat je een atletische houding. Bij elke verdere scheefstand naar het lichaam, wordt een meer ontspannen houding aangepast. Om het stuur te passen gewoon draai de schroef los stuur op tot de in de gewenste stand kan worden gebracht en draai ze na aanpassing opnieuw stevig.

Om problemen zoals rug / knie pijn of gevoelloosheid in de voeten voorkomen door een gebrek aan zitpositie op de fiets het behoud van een juiste afstelling van het zadel en het stuur wordt sterk aanbevolen.

De Opstappen, Gebruiken en Afstappen

Opstappen:

- a. Nadat u de zitting op de juiste hoogte hebt afgesteld, plaatst u uw voet op de voetsteun, onder het riempje en houdt het handvat stevig vast.
- b. Probeer uw gewicht nu op deze voet te brengen en tegelijkertijd uw andere been over het apparaat te zwaaien en aan de andere kant uw voet ook op het pedaal te plaatsen.
- c. U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

Gebruik:

- a. Houdt met beide handen het handvat vast en houdt beide voeten op de pedalen, en onder de riempjes van beide pedalen.
- b. Fiets op het apparaat door de pedalen afwisselend met uw voeten te bewegen.
- c. U kunt de snelheid waarmee u fietst en/of de weerstand verhogen om de intensiteit van de workout te verhogen.

Afstappen:

- a. Verminder de trapsnelheid tot het apparaat tot stilstand komt.
- b. Houdt met uw linkerhand het handvat stevig vast, terwijl u uw voet over het apparaat zwaait en op de grond plaatst. Hierna kunt u met uw andere voet afstappen.

Opmerking:

Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat en simuleert fietsen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waardoor het risico op blessures lager is.

Oefeningen op dit apparaat bieden de mogelijkheid van een vloeiende, non-impact workout die afhankelijk van de ingestelde weerstand lichter of zwaarder kan zijn. U zult de spieren van zowel uw boven- als uw onderlichaam versterken en het uithoudingsvermogen en algehele conditie verbeteren.

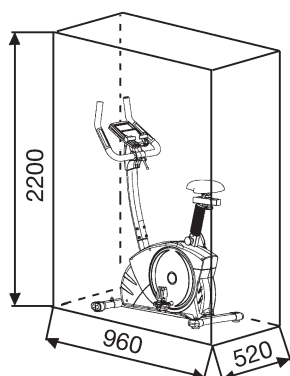
RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for BLUE T1 Art.-Nr. 1503

Level/RPM → ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
L1	9	16	24	33	40	49	59	66	72	82	89
L2	11	19	29	39	50	59	71	80	87	99	113
L3	13	24	36	49	60	72	86	98	109	124	137
L4	16	28	42	56	70	84	100	114	127	146	158
L5	18	33	49	65	80	97	114	129	147	168	179
L6	20	37	55	73	90	109	127	145	165	187	199
L7	22	41	60	80	100	120	140	160	181	203	218
L8	25	44	66	89	110	131	151	175	197	222	234
L9	27	49	72	98	120	145	167	194	219	244	263
L10	29	52	77	105	130	155	178	207	234	260	280
L11	31	57	84	113	140	168	192	223	252	279	297
L12	34	61	91	122	150	181	207	240	272	299	320
L13	35	66	98	131	160	194	223	257	291	318	345
L14	37	69	103	138	170	206	236	272	307	335	367
L15	39	72	109	146	180	217	249	286	323	353	388
L16	40	76	115	153	190	229	263	302	340	373	410
L17	41	79	120	161	200	241	277	317	357	393	432
L18	43	83	124	169	210	253	292	334	374	415	455
L19	45	86	129	176	220	265	305	350	391	436	474
L20	46	88	135	183	230	277	316	366	408	457	491
L21	47	91	140	190	240	289	332	381	427	475	513
L22	48	95	146	198	250	303	349	401	449	497	541
L23	49	97	150	205	260	315	363	418	466	516	565
L24	50	100	155	212	270	327	379	434	486	536	588

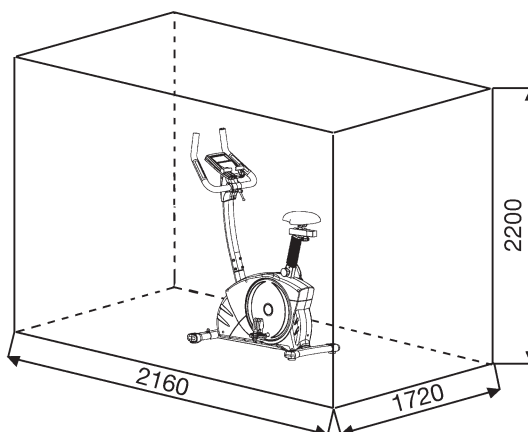
Opmerkingen:

1. De energieconsumptie (Watt) wordt gemeten door de trapsnelheid te meten (min-1) van de as en de torsie (Nm).
2. Het apparaat is vóór verscheping geijkt om te voldoen aan vereisten van de accuratieclassificatie. Mocht u twijfels hebben over de accurate, neem dan aub contact op met uw leverancier of stuur het apparaat naar een bevoegd laboratorium om te laten testen, og opnieuw te laten ijken.
(Houd er rekening mee dat er een afwijking tolerantie zoals vermeld op pagina 36, is toegestaan.)

Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



In het algemeen:

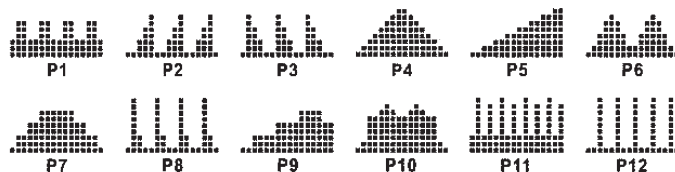
1. Wanneer de training is langer dan 4 minuten dan de computer wordt uitgeschakeld. Maximaal 4 minuten kunt u van de waarden tot dusver verkrijgen, trainen door op de START / STOP-toets op.
2. Dit display wat op het scherm knippert is verstelbare/verwisselbare.
3. Gebruik alleen een geschikte nettostel met 26Volt-AC/2500mA .4. Als de computer niet reageert keer u probeert op te starten door het uitschakelen van de stekker van het AC-adapter.
5. Houd vocht uit de training computer op afstand.
6. De USB-poort beuk kant van de computer wordt gebruikt voor het opladen van kleine apparaten. Het laden van data zijn: 5V / 0.35A-1A.



FUNCTIEBESCHRIJVING

1. MANUAL Dient om het weerstandsniveau te bepalen door gebruik te maken van de +/- -toets. De trainingsparameters door druk op E-toets in te stellen (TIME/DISTANCE/CALORIES). Druk vervolgens op START/STOP om het manueel programma te starten.

2. PROGRAM 12 automatische programma's met trainingscontrole aanpassen (P1~P12), Weerstandsniveau kan aangepast worden wanneer PROGRAM DIAGRAM aan het afronden is. De trainingsparameters door druk op E-toets in te stellen (TIME/DISTANCE/CALORIES).



3. Fitness programma

Selecteer de fitness-programma van het programma selectie om uit te vinden van uw gezondheidstoestand. Dit programma biedt een fitness-test fase van 8 minuten, en dan zul je een fitness-cijfer van F 1 - F5 lijkt te zijn.

Conditie	Score
Excellent	F1
Goed	F2
Gemiddeld	F3
Slecht	F4
Zeer slecht	F5

4. PERSONAL Maak uw eigen Programmaprofiel aan via U0~U4 door het weerstandsniveau voor elk individueel segment in te stellen. Het programma zal automatisch bewaard worden voor toekomstig gebruik. De trainingsparameters door druk op E-toets voor 3 sec. in te stellen (TIME/DISTANCE/CALORIES).

5. WATTS Stapt 5 watt van 25 watt tot 280 watt. Gebruiker kan de WATTS-waarde aanpassen met de +/- -knop. De ingevoerde WATTS zullen automatisch behouden blijven, ongeacht de snelheid. De trainingsparameters door druk op E-toets in te stellen (TIME/DISTANCE/CALORIES).

6. H.R.C HEART RATE CONTROL- Selecteer uw eigen doelwaarde voor Heart Rate (hartslag) of kies één van de bestaande programma's 55%, 75% of 90%. Gelieve uw leeftijd bij User Data (gebruikersgegevens) in te dienen om u ervan te verzekeren dat uw doelhartslag correct ingesteld wordt. De PULSE-display zal knipperen wanneer u het volgens de hartslag gekozen programma bereikt heeft. De trainingsparameters door druk op E-toets in te stellen (TIME/DISTANCE/CALORIES).

- I 55% -- DIET PROGRAM - dieetprogramma
- II 75% -- HEALTH PROGRAM- gezondheidsprogramma
- III 90% -- SPORTS PROGRAM - sportprogramma
- IV TAG —USER SET TARGET HEART RATE – door de gebruiker ingevoerde doelhartslag

7. Random (programma random gekozen)

Bij het kiezen van het Random programma wordt een voorstel gedaan uit een keuze van 100 verschillende weerstandsprofielen. Hierdoor bestaat de mogelijkheid om telkens weer door verschillende programma's verrast te

FUNCTIETOETSEN

SCAN : Alterneert tussen WATTS/CALORIES en RPM/SPEED. 5 seconden per display.

RPM (toeren/minuut) : 15~999
 SPEED (snelheid) : 0.0~99.9 km/u
 TIME (tijd) : 00:00~99:59.
 DISTANCE (afstand) : 0.00~99.99 km
 CALORIES (calorieën) : 0~999. (1kcal= 4,186joule)
 WATTS CONSTANT : 25~280
 HEART SYMBOL (hartsymbool) : ON/OFF knippert
 MANUAL (manueel) : 1~24 niveau
 PROGRAM (programma) : P1~P12
 H.R.C (hartslagcontrole) : 55% 75% 90% TAG (TARGET - doel)
 PULSE (hartslag) : P~30~240 maximumwaarde is beschikbaar.
 PERSONAL (gebruikersgegevens) : U0~U4 opgeslagen gebruikersdata

TOETSFUNCTIES

1. + -touche : Augmente la valeur de consigne ou les appels de sélection de programme le prochain programme séquentiel. Deze knop wordt gekopieerd om de weerstand aan te passen op elk smartphone / tablet werkt.
2. - -touche : Diminue une valeur ou les appels de sélection de programme au programme précédent par défaut. Deze knop wordt gekopieerd om de weerstand aan te passen op elk smartphone / tablet werkt.
3. **START/STOP** -touche : Démarre ou arrête le programme de formation choisi.
4. **L** -touche : Définit une valeur par défaut à zéro, appuyé sur le mode de sélection de programme = retour à la sélection de programme. Quand cette touche est enfoncée pendant la saisie du programme pendant 2 secondes = revenir à la sélection de l'utilisateur U1-U4
5. **E** -touche : Confirmer pour la sélection du programme et des valeurs par défaut et passer d'une fonction par défaut à la prochaine.
6. **Test** -touche : Test de fitness avec attribution de points (F1 - F6).

WERKING

- 1) Steek in de adapter in een contactdoos. Er is een korte splash screen. Zal U0 gekozen worden, maar u kan om het even welke gebruiker E selecteren (User) door op de +/--knop te drukken. Geef de gebruikersgegevens in (geslacht, leeftijd, lichaamslengte en gewicht) bovenaan in het rechtvenster. Druk op de E-toets om te bevestigen.
- 2) Het Functiecontrole-scherm zal beginnen knipperen om aan te tonen dat u de programma's P1-P12 kan selecteren door de +/- knop en dan op de E-toets te drukken om te bevestigen. Om het even welke standaardwaarde kan veranderd worden door op de +/- -toets te drukken tot het verkozen programmaprofiel begint te knipperen. Druk opnieuw op de E-toets om te bevestigen.
- 3) Wanneer het programma (Program) en andere protocollen zijn ingevoerd, druk dan op de START/STOP-toets en begin met training.
- 4) 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.

worden. De trainingsparameters door druk op E-toets in te stellen (TIME/DISTANCE/CALORIES).

TEST (HERSTEL):

Wanneer u uw training afgerond heeft, druk dan op TEST-knop (herstel/re-cuperatie). Om de TEST-functie juist te laten verlopen, heeft het gegevens nodig over uw hartslag – moet gemeten worden. TIME zal aftellen van 1 minuut, waarna uw fitheidniveau zal worden weergegeven van F1 tot F6. MERK OP: Tijdens TEST-functie, zal geen andere display werken.

F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL -

- ◆ Gebruiker drukt op de TEST-toets om de hartslagcontrole te starten
- ◆ Lees het resultaat af van F1 tot F6.

1.0	Excellent
1.0 < F < 1.9	Goed
2.0 < F < 2.9	Gemiddeld
3.0 < F < 3.9	Redelijk
4.0 < F < 5.9	Slecht
6.0	Zeer slecht

Hartslag:

1. Handpolsmeting:

In de linker en rechter handgreep gedeelte hebben elk een metalen contactplaat, het van sensoren. Zorg ervoor dat altijd rusten beide handpalmen tegelijkertijd met de normale werking op de sensoren. Zodra een puls afname plaatsvindt, een hart naast de pols display knippert. (De meting van de hartslag is alleen voor begeleiding, als het kan, enz. leiden tot af-

wijkingen van de werkelijke hartslag door middel van beweging, wrijving, zweet. Een klein aantal mensen kan het defect van de hand hartslagmeting veroorzaken. Als je moeite hebt met de meting van de hartslag, dus we raden Cardio-Borstband – met een externe beeldscherm gebruiken.

Trainen met App-functie:

1. Download een gewenste APP, afhankelijk van het besturingssysteem (App Store/ Play Store) op je smartphone/tablet. (Opmerking: Het downloaden van apps kan een kosten. Let op de aanwijzingen op een APP kosten.)
2. Steek de stekker van de ergometer en plaats de smartphone/tablet direct naar de lade van de computer om een goede verbinding te krijgen.
3. Activeer de Bluetooth-verbinding op uw smartphone/tablet. (Mocht dit al geactiveerd worden, schakelt u de Bluetooth-koppeling kort en activeren nieuw voor de resterende bestaande verbindingen te beëindigen en daarmee tot een storingsvrije Bluetooth-verbindingen te verkrijgen. Dit smartphone/tablet toont u ofwel direct shortlist van de beschikbare Bluetooth-apparaten in uw omgeving die op of na open / start de app.
4. Selecteer een van de juiste verbinding en sluit dus uw smartphone/tablet met de ergometer. Op de achterkant van uw ergometer computer is een label met de Bluetooth-naam van het apparaat, zoals VISTA-BE - ??? ,
5. Bevestigt de ergometer-computer door een akoestisch signaal zodra een Bluetooth-verbinding wordt gemaakt en het bericht „BT“. Als de Bluetooth-verbinding beëindigt de zoemer weer en de computer gaat naar het startscherm.



Reiniging, onderhoud en opslag van de Ergometer:

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen.
Let op: Gebruik nooit benzeen, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen voor oppervlaktereiniging als deze Schade veroorzaakt .
Het apparaat is alleen voor prive gebruik en voor gebruik geschikte binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit het apparaat.

2. Opslag

Steek de stroom adapter uit met de intentie het apparaat voor dan 4 weken te gebruiken. Schuif de zadel glijder naar het stuur en de zadelbuis zo diep mogelijk in het frame. Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan het pedaal lagers links en rechts, om de schroefdraad van het stuur klem bout, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef. Bedek de apparaat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

3. Onderhoud

Wij adviseren om de 50 bedrijfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 100 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray het pedaal lagers links en rechts, om de draad van het stuur bevestigingsbout, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef.

Fixes:

Als u niet kunt oplossen met behulp van de genoemde storing informatie, kunt u contact opnemen met uw dealer of Fabrikant.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen stroom adapter is geplaatst of de socket is niet leven.	Controleer of de adapter correct is aangesloten, eventueel met een andere consument als het stopcontact stroom levert.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het deksel en controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de Trekturbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.
Geen hartslagindicatie	Pols stekker niet in het steekcontact.	Steek de connector van de afzonderlijke puls kabel in de juiste aansluiting op de computer.
Geen hartslagindicatie	Pols-sensor is niet goed aangesloten	Schroef de handsensoren en controleer het., Zijn de connectors goed zitten en de kabel voor de mogelijke schade.

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 geïkt 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

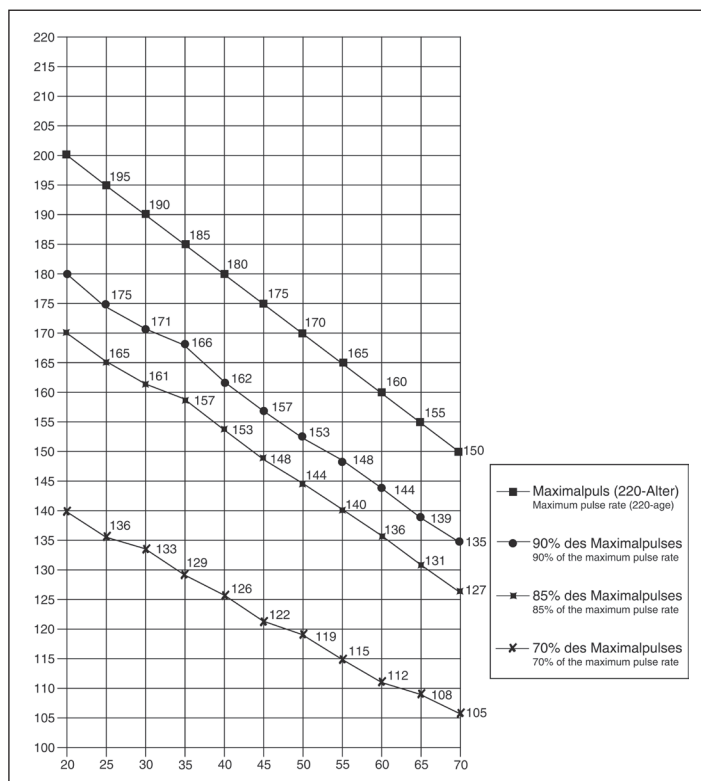
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen. Daarna moet de 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 gymnastiek oefeningen worden gedaan. Voor meer informatie over uitoefening van warme up, oefening te rekken

of algemene gymnastische oefenen 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.



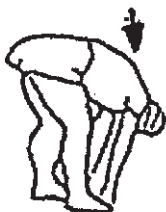
Berekeningsformules: Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd
 90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9
 85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85
 70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7

Warming-up oefeningen (Warm Up)

Begin uw warming-up door te lopen op de plek voor minimaal 3 minuten en voer de volgende gymnastische oefeningen om het lichaam voor de opleidingsfase dienovereenkomstig te bereiden. De oefeningen overdrijf het niet en alleen zo ver draaien tot een lichte weerstand gevoeld. Deze positie zal iets vast te houden.



Bereik met je linkerhand achter je hoofd naar rechts en trek met de rechterhand iets naar links elleboog. Na 20sec. Switch arm



Buig naar voren zo ver mogelijk naar voren en laat je benen bijna gestrekt. Toon het met je vingers in de richting van de teen. 2 x 20sec.



Ga zitten met een been gestrekt op de grond en buig naar voren en proberen om de voet te bereiken met je handen. 2 x 20sec



Knielen in een breed lunge naar voren en ondersteunen jezelf met je handen op de grond. Druk op de bekken naar beneden. Veranderen na 20 sec heen.

Na de warming-up oefeningen door sommige armen en benen los te schudden.

Luister na de training fase is niet abrupt, maar wil cyclus ontspannen iets zonder verzet van om terug te keren naar de normale hartslag-zone. (Afkoelen) Wij raden de warm-up oefeningen op het einde van de training worden uitgevoerd en om uw workout te beëindigen met het schudden van de ledematen.

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр. 46
2. Обзор отдельных деталей	стр. 3 - 4
3. Спецификация	стр. 47 - 48
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр. 49 - 52
5. Руководство по использованию компьютера	стр. 53 - 54
6. Руководство по тренировкам	стр. 55

Уважаемые покупательницы и покупатели!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда 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 Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны 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 промежутки времени (примерно через каждые 50 Часы работы) герметичность всех винтов, гаек и других проверьте соединения и валы доступа и суставы с некоторыми лечить смазку так, что безопасная состояние оборудования обеспечивается. Особенно проверить седло и регулировку руля на герметичность.

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 поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

7. ВНИМАНИЕ: Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать 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. **ВНИМАНИЕ:** Если части при использовании устройства становятся чрезмерно горячи они заменяют ее были срочны и они еще не гарантируют устройство против использования до тех пор пока это в состоянии были помещены.

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. Время тренировки не должно было превосходить в целом 90 Min./ежедневно.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (н. п.) размер, 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. ВНИМАНИЕ: 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 домашних 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. Для зависимой от скорости тренировки тормозное сопротивление можно установить ручную и достигнутая мощность будет зависеть от шаговой скорости педалей. Для независимой от скорости тренировки пользователь может сам задать на компьютере желаемый показатель в ваттах и проводить независимую от скорости тренировку при равной мощности. Тормозная система автоматически устанавливает сопротивление к шаговому передвижению, чтобы достигнуть заданный показатель в ваттах.

19. Тренажер оборудован 24-ступенчатым регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом нажатием клавиши (-) приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Нажатием клавиши (+) приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

20. Тренажер прошел испытания согласно нормам EN ISO 20957-1 и EN 957-5 „Н/А“ Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 150 кг. Классификация Н/А указывает на то, что этот тренажер предназначен для использования только в домашних условиях и оборудован компьютером с высокой точностью индикации показателей в ваттах. Допуски: $\pm 5W$ до $50W$ и $\pm 10\%$ от $50W$. Компьютер прошел испытания и сертификацию согласно нормам EMC Directive 2014/30/EU.

Спецификация - Список запасных частей
 BLUE T1 № заказа 1503

Технические характеристики По состоянию на 01.09.2015

Эргометр класса H/A EN 957-1/5 H/A с высочайшей точностью индикации

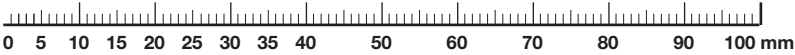
- 24 уровня нагрузки, электронная регулировка нагрузки с пульта компьютера, магнитная система нагружения
- Иннерционная масса 12 кг
- 12 встроенных программ тренировки
- 4 пульсозависимые программы
- 5 индивидуальных программ
- 1 программа ручной установки
- 1 независимая от скорости вращения программа (регулировка сопротивления: 25–280 Вт с шагом 5 Вт)
- Измерение пульса датчиками на рукоятках
- vГоризонтальное и вертикальное регулирование седла
- Транспортировочные ролики
- Разъем USB (например, для функции зарядки для смартфонов и т.д. во время обучения).
- 6-кошечный компьютер с одновременной индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прибр. расход калорий, одометр, нагрузка в ваттах, пульс
- Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, расход калорий, пульс и нагрузка в ваттах
- Извещение о превышении заданных параметров
- Полка для смартфона или планшета к компьютеру
- Фитнесс-тест
- Совместимость с приложениями, как Run на Земле, Fitconsole т.д
- Максимальный вес пользователя: 150 кг
- Подходит для высоте 160-200см

Габаритные размеры: прибр. Д 96 х Ш 52 х В 140 см
 Вес продукта: 39 кг
 Обучение площадь: не менее 2,5 м²

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:

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

Этот конвейер к только для частной области спорта дома кажется и не для промышленного или коммерческого использования подходящий. Использование спорта дома класс H/A



№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Основная рама		1		33-9109-10-SI
2	Передняя ножка		1	1	33-9109-11-SI
3	Задняя ножка		1	1	33-9109-12-SI
4	Опорная труба руля		1	1	33-9109-13-SI
5	Руль		1	4	33-9109-14-SI
6	Опорная труба седла		1	1+38	33-9109-15-SI
7	Седло		1	38	36-9107-06-BT
7a	Крепление сидения		1	7	36-9814-12-BT
8	Компьютер		1	4	36-1503-03-BT
9L	Левая педаль слева		1	10L	36-9109-09-BT
9R	Правая педаль справа		1	10R	36-9109-10-BT
10L	Крепление педали слева		1	64	33-9109-16-SI
10R	Крепление педали справа		1	64	33-9109-17-SI
11L	Колпачки ножек с транспортировочными роликами слева		1	2	36-9108-54-BT
11R	Колпачки ножек с транспортировочными роликами справа		1	2	36-9108-55-BT
12	Колпачок ножки		2	3	36-9108-56-BT
13	Крепежный болт	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Подкладная шайба	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Пружинящее кольцо	для M10	2	13	39-9995-CR
16	Колпачок глухой гайки	M10	2	13	39-10021
17	Болт с внутренним шестигранником	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Пружинящее кольцо	для M8	10	17	39-9864-VC
19	Подкладная шайба	8//16	13	7+17	39-10018-CR
20	Болт для установки уровня		2	3	36-9805-24-BT
21	Контрольный кабель		1	22+71	36-9109-55-BT
22	Соединительный кабель		1	8+21	36-9109-56-BT
23a	Передняя обшивка руля a		1	4+23b	36-9108-57-BT
23b	Передняя обшивка руля b		1	4+23a	36-9108-58-BT
24	Болт	5x12	2	23	39-9988
25	Грибковый болт		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Болт	4,2x18	13	23+46	36-9111-38-BT
27	Болт		4	8	39-9903-SW
28	Кабель пульса		1	5+28a	36-9107-07-BT
29 a	Оболочка руля a		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Оболочка руля b		2	5	36-9805-15-BT
30	Блок измерителя пульса		2	5	36-9107-08-BT

Русский

[illegible]

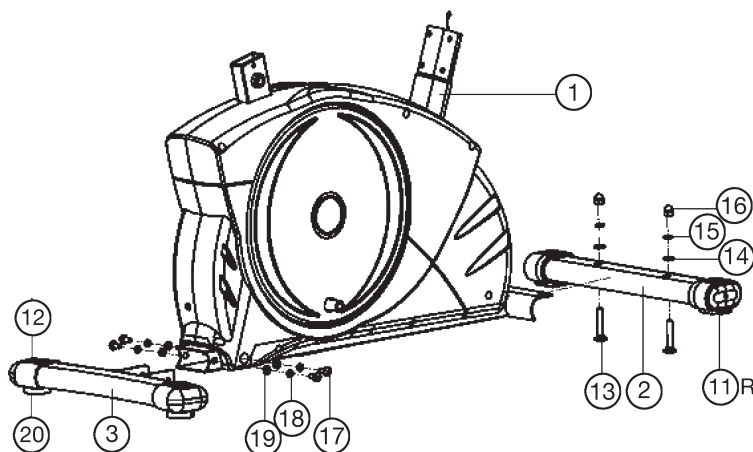
Руководство по монтажу

При монтаже обязательно соблюдайте наши рекомендации и указания по технике безопасности. Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте на комплектность в соответствии со спецификацией. Некоторые части уже предварительно смонтированы. Время установки 30-40 мин.

Шаг 1:

Монтаж передней и задней ножки (2+3).

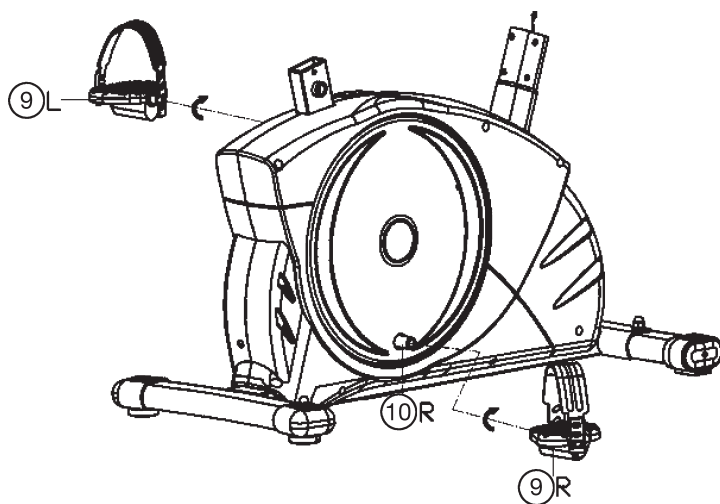
1. На основную раму (1) установите заднюю ножку (3), смонтированную с покрытиями для ножки (12) и с болтами для выравнивания высоты (20), и привинтите ее при помощи винтов с внутренними шестигранниками (17), подкладных шайб (19) и пружинных колец (18). Болты для выравнивания высоты (20) служат для стабилизации устройства при неровностях.
2. На основную раму (1) установите переднюю ножку (2), смонтированную с покрытиями для ножки (11) и привинтите ее при помощи винтов (13), подкладных шайб (14), пружинных колец (15) и колпачковых гаек (16).



Шаг 2:

Монтаж педалей (9R+9L).

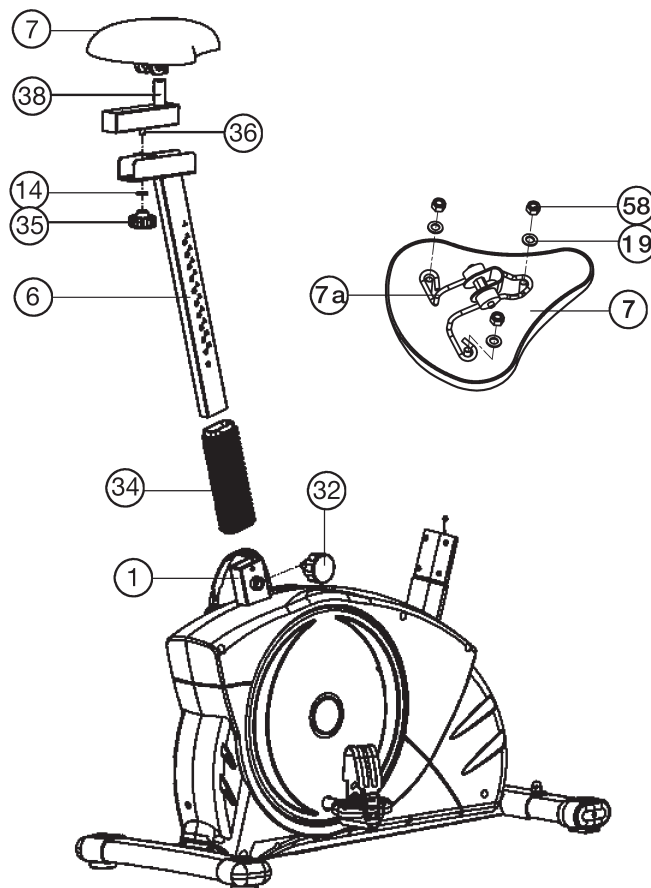
1. Установите фиксирующие ленты педалей на соответствующие педали (9R+9L).
(Внимание: Конец с дырками для настройки на большую величину должен указывать наружу).
2. Установите педали (9R+9L) на щеки кривошипа (10R+10L). Педали имеют маркировку „R“ для правой и „L“ для левой.
(Внимание: Левая и правая сторона подразумеваются при нахождении в седле в момент тренировки. Правая педаль (9R) должна вращаться по часовой стрелке, а левая педаль (9L) против часовой стрелки).



Шаг 3:

Монтаж опорной трубы седла (6), седла и обшивки (7).

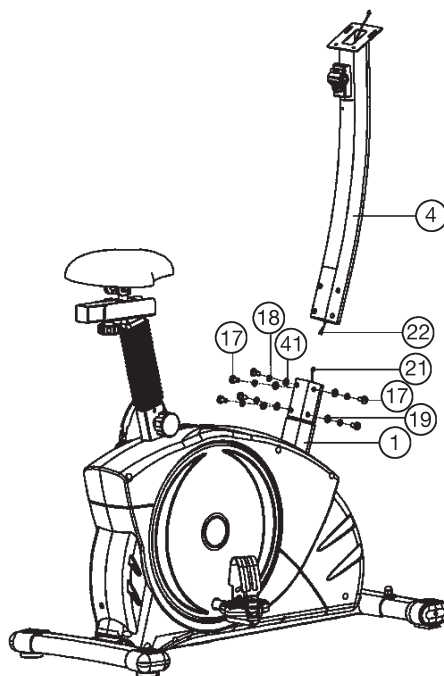
1. Вставьте опорную трубу седла (6) после того как на нее надели манжету (34) в соответствующее крепление на основной раме (1) и зафиксируйте ее в желаемом положении при помощи быстросъемного затвора (32). (Быстросъемный затвор (32) должен быть немного ослаблен только посредством небольшого поворачивания, затем он вытягивается для освобождения фиксации высоты, и высота седла может быть переставлена. После желаемой настройки быстросъемный затвор (32) снова закрепить посредством закручивания).
2. Вложите седло (7) сиденьем вниз. Платину крепления сиденья (7a) седла наложите на лежащую сверху заднюю сторону седла. Детали с резьбой на обратной стороне седла должны выходить через соответствующие отверстия в креплении сиденья (7a). Надеть подкладные шайбы (19) на резьбовые элементы, накрутить гайки (58) и крепко затянуть.
3. Наденьте седло (7) на ползунок седла (38) и закрутите его с желаемым наклоном на крепление седла.
4. Установите Ваше седло (38) в желаемое положение по горизонтали и зафиксируйте его посредством прокладочной шайбы (14) и в виде звездочки выполненной гайки (35).



Шаг 4:

Монтаж опорной трубы руля (4).

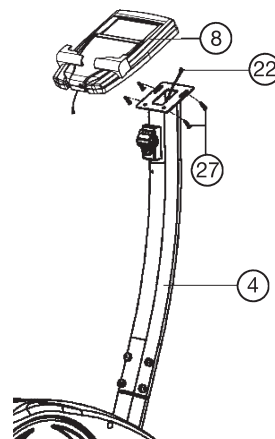
1. Удалите болты (17), подкладные шайбы (19+41) и пружинные кольца (18) с крепления опорной трубы руля на основной раме (1).
2. Подведите опорную трубу руля (4) к соответствующему креплению на основной раме (1) и Соедините серводвигатель (21) с соединительным кабелем двигателя (22).
3. Вставьте опорную трубу руля (4) в соответствующее крепление на основной раме (1) так, чтобы кабель не защемлялся и зафиксируйте ее при помощи болтов (17), подкладных шайб (19+41) и пружинных колец (18).



Шаг 5:

Монтаж компьютера (8).

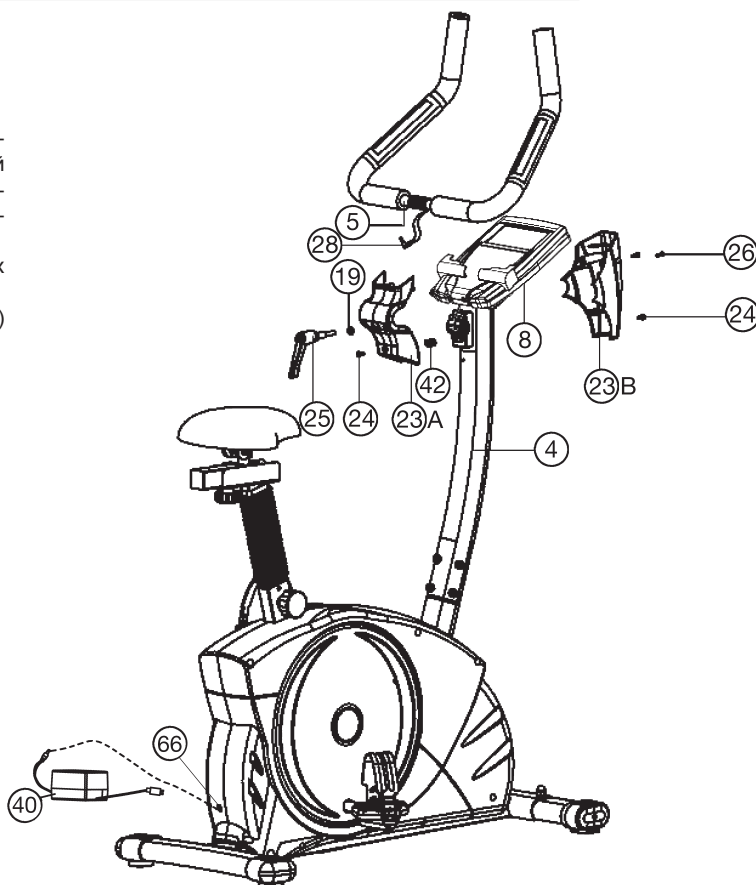
1. Удалите болты (27) на компьютере. Соедините соединительный кабель (22) датчика с соответствующим гнездом на компьютере (8).
2. Прикрутите компьютер (8) к держателю компьютера на опорной трубе (4) при помощи винтов (27) избегая защемления кабеля.



Шаг 6:

Монтаж закрепите руля (5) и Подключение блока питания (40).

1. Подведите руль (5) к открытому креплению руля на опорной трубе (4) и закройте его над рулем (5). Наденьте передний защитный кожух руля (23a) на крепления руля, и закрепите руль (5) при помощи винта (25) на подкладные шайбы (19) после чего закрепите кожух (23a) при помощи винта (24).
2. Соедините кабель датчика пульса (28) с Прикрутите задний кожух руля (23b) при помощи винтов (24+26) к опорной трубе.
3. Вставьте штекер блока питания (40) в соответствующее гнездо (66) на заднем конце обшивки.
4. Затем вставьте блок питания (40) в розетку (230В~50Гц)

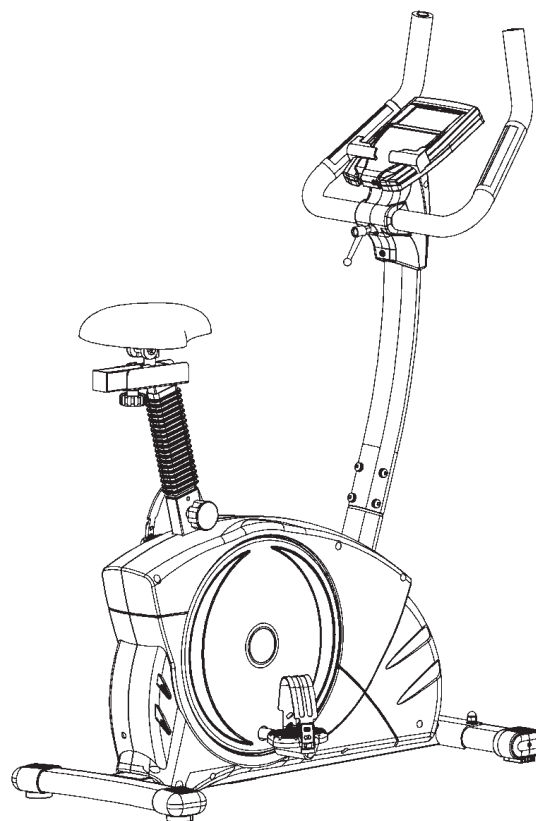


Шаг 7: Контроль

1. Проверьте все соединения болтов и соединений на правильность их сборки и функционирования. Сборка на этом завершена.
2. Если все в порядке, то опробуйте снаряд, установив его на самый легкий показатель сопротивления, и опробуйте тренажер.

Примечание:

Храните бережно инструмент и руководство, так как они позднее могут понадобиться при мелком ремонте или заказе запасных частей.



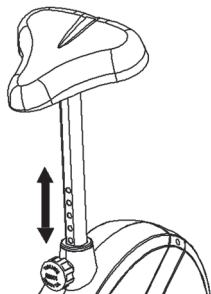
Пользование тренажером

Пользование тренажером

На передней ножке находятся два транспортировочных ролика. Для того, чтобы передвинуть тренажер на другое место или поместить на место хранения, возьмитесь за руль и наклоните тренажер на переднюю ножку так, чтобы тренажер можно было легко передвинуть с помощью транспортировочных роликов на нужное место.

Регулировка высоты седла:

Для принятия удобного положения на седле во время тренировки, необходимо установить правильную высоту седла. Правильным положением седла считается положение, когда колени в нижнем положении педали находятся в немного согнутом положении и не могут быть до конца выпрямлены. Для установления правильного положения седла ослабьте одной рукой быстродействующий затвор и вытяните грибок, другой рукой переставьте седло в желаемое положение. Отпустите грибок, чтобы он запал и крепко закрутите его.



Важно:

Удостоверьтесь в том, что быстродействующий затвор зафиксирован и крепко закручен. Не вытаскивайте опорную трубу седла до конца и не меняйте позиции седла во время тренировки.

Биомеханики оптимальное положение для сидения обеспечивает оптимальную передачу мощности. Цель состоит в том, что существующая сила как можно больше прибывает на педалях и мышц с оптимальными эффектом работ. Посадка влияет, какие мышцы в основном используются по существу. Правильное положение руля несет ответственность за ведение верхнюю часть тела. Выбирается по горизонтали в Регулировка руля так что вы получите спортивную осанку. С каждым дальнейшего перекоса в сторону тела, более спокойное отношение регулируется. Для регулировки руль просто ослабьте винт руль, пока

руль не может быть приведен в нужное положение и затяните их после регулировки снова твердо.

Для любых проблем, таких как боль назад / колена или онемение в ногах предотвратить из-за отсутствия места для сидения на велосипеде поддержание правильной регулировки седла и руля настоятельно рекомендуется.

Садиться и спускаться с тренажера:

Садиться на тренажер:

После установления правильной высоты седла возьмитесь за руль. Установите ближайшую педаль в нижнюю позицию и вдените ступню в фиксирующий ремешок так, чтобы она находилась в надежном положении на педали. Перекиньте другую ногу на противоположную сторону и сядьте на седло. При этом крепко держитесь двумя руками за руль. После этого вдените другую ступню в фиксирующий ремешок педали.

Пользование:

Держитесь двумя руками за руль и не вставайте с седла во время тренировки. Следите за тем, чтобы ступни на педалях все время тренировки были зафиксированы ремешками.

Спускаться с тренажера:

Прекратите тренировку, крепко держась за руль. Снимите сначала одну ступню с педали и поставьте ее надежном положении на пол и сойдите с седла. Снимите потом другую ступню с педали и поставьте ее на пол и сойдите с тренажера.

Примечание:

Этот тренажер – неподвижный домашний тренажер, имитирующий езду на велосипеде. Из-за тренировки при любой погоде, без внешних воздействий, а также без давления при езде в группе уменьшается вероятность падения и переутомления.

Из-за возможности изменения сопротивления, езда на велосипеде предоставляет возможность тренировки сердечно-сосудистой системы без чрезмерного напряжения. При этом возможна более или менее интенсивная тренировка. При этом тренируются нижние конечности, укрепляется сердечно-сосудистая система и способствуется поддержание хорошей спортивной формы.

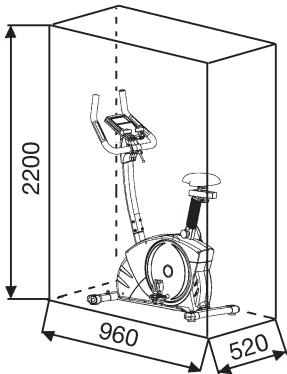
RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for BLUE T1 Art.-Nr. 1503

Level/RPM → ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
L1	9	16	24	33	40	49	59	66	72	82	89
L2	11	19	29	39	50	59	71	80	87	99	113
L3	13	24	36	49	60	72	86	98	109	124	137
L4	16	28	42	56	70	84	100	114	127	146	158
L5	18	33	49	65	80	97	114	129	147	168	179
L6	20	37	55	73	90	109	127	145	165	187	199
L7	22	41	60	80	100	120	140	160	181	203	218
L8	25	44	66	89	110	131	151	175	197	222	234
L9	27	49	72	98	120	145	167	194	219	244	263
L10	29	52	77	105	130	155	178	207	234	260	280
L11	31	57	84	113	140	168	192	223	252	279	297
L12	34	61	91	122	150	181	207	240	272	299	320
L13	35	66	98	131	160	194	223	257	291	318	345
L14	37	69	103	138	170	206	236	272	307	335	367
L15	39	72	109	146	180	217	249	286	323	353	388
L16	40	76	115	153	190	229	263	302	340	373	410
L17	41	79	120	161	200	241	277	317	357	393	432
L18	43	83	124	169	210	253	292	334	374	415	455
L19	45	86	129	176	220	265	305	350	391	436	474
L20	46	88	135	183	230	277	316	366	408	457	491
L21	47	91	140	190	240	289	332	381	427	475	513
L22	48	95	146	198	250	303	349	401	449	497	541
L23	49	97	150	205	260	315	363	418	466	516	565
L24	50	100	155	212	270	327	379	434	486	536	588

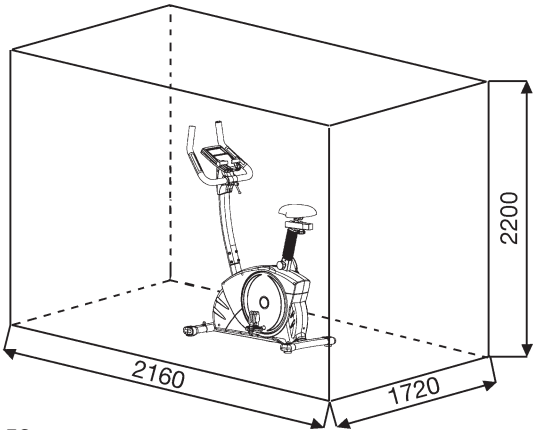
Замечания:

1. Показатель мощности в ваттах рассчитывается из показателей числа оборотов педальной оси в минуту (UPM) и тормозного момента (Nm).
2. Тренажер был выверен на заводе перед отгрузкой и этим удовлетворяет требования классификации “С высокой точностью индикации”. Если Вы подвергаете сомнению показатели тренажера, обратитесь к продавцу для контроля/настройки тренажера.
- (Обратите внимание, что допуск отклонения как отмечалось на стр. 46, допустимо.)

Область обучения в мм
(Для устройства и пользователя)



Бесплатный поверхность в мм
(Площадь Обучение и зоны безопасности (вращающиеся 60см))



1. Компьютер отключается, если тренировка прерывается больше чем на 4 минуты. Нажав клавишу START/STOP в течение 4 минут после остановки тренировки можно дальше продолжать тренировку от последних достигнутых показателей.
2. Показатели с мигающей индикацией могут быть изменены.
3. Используйте блок питания 26Volt~AC/2500mA.
4. Если компьютер не реагирует, повторите повторный запуск компьютера посредством выключения/включения в розетку.
5. Предохраняйте компьютер от влажности и сырости.
6. Подключение USB-Бич сторона компьютера используется для зарядки небольших устройств.

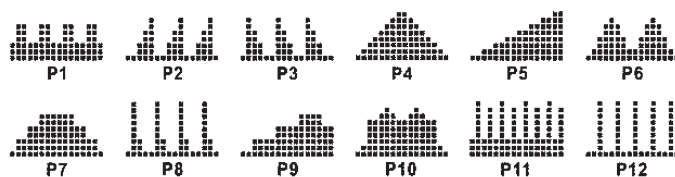
Данные нагрузки являются: 5V / 0.35A-1,0A.



ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

1. MANUAL / РУЧНАЯ: Установка уровня сопротивления с помощью точечной матрицы на дисплее. Если необходимо, установка показателей тренировки ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ. С нажатием на клавишу START/STOP / СТАРТ/СТОП начинается программа ручной установки.

2. PROGRAMM / ПРОГРАММА: 12 встроенных программ тренировки с контролем тренировки (P1~P12). Уровень сопротивления может быть установлен после исчезновения с дисплея индикации PROGRAM DIAGRAM / ПРОГРАММА ДИАГРАММА. Если необходимо, установка показателей тренировки ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ.



3. FITNESS: Выберите программу фитнес от выбора программы, чтобы выяснить, с вашего состояния здоровья. Эта программа предоставляет фитнес-тест этап 8 минут, и тогда вы будете фитнес сорт F1~F5 появится.

Состояние	Степень
Очень хорошо	F1
Хорошо	F2
Удовлетворительно	F3
Плохо	F4
Очень плохо	F5

4. PERSONAL / ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ: Возможность составления собственной программы тренировки. В программах U0~U4 возможна установка уровня сопротивления на каждом отрезке. Если необходимо, установка показателей тренировки ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ.

5. WATT / BATT: Показатель может быть изменен в диапазоне от 25 до 280 ватт с шагом 5 ватт с помощью поворотной ручки +/- . Заданный показатель WATT / BATT не зависит от скорости и остается неизменным посредством автоматического изменения степени сопротивления.

6. H.R.C / Контроль частоты сердечных сокращений: Выбор целевой частоты сердечных сокращений с предустановленными программами 55%, 75% или 90%. Чтобы правильно рассчитать частоту сердечных сокращений, необходимо ввести показатели возраста. Показатель PULS / ПУЛЬС начнет мигать, как только целевая частота, выбранная заранее, будет достигнута. Если необходимо, установка показателей тренировки ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ.

- I 55% -- ПРОГРАММА ДИЕТА
- II 75% -- ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕ
- III 90% -- ПРОГРАММА СПОРТ
- IV TAG / ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС (Установка пользователем)

ФУНКЦИИ

SCAN : Переключение между WATTS/KALORIEN/BATT/КАЛОРИИ и RPM/SPEED / ТАКТ ПЕДАЛЕЙ/СКОРОСТЬ. 5 секунд на показатель.

- RPM / ТАКТ ПЕДАЛЕЙ : 15~999
- SPEED / СКОРОСТЬ : 0.0~99.9 км/ч
- ZEIT / ВРЕМЯ : 00:00~99:59
- ENTFERNUNG / ДИСТАНЦИЯ : 0.00~99.99 км
- KALORIEN / КАЛОРИИ : 0~999 (1kcal= 4,186joule)
- WATTS KONSTANT / BATT : 25~280
- HERZ-SYMBOL / ПОКАЗАТЕЛЬ СЕРДЦЕ : ON/OFF мигает
- MANUELL / РУЧНАЯ НАСТРОЙКА : 1~24 уровни
- PROGRAMM / ПРОГРАММА : P1~P12
- H.R.C / КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ : 55% 75% 90% TAG (ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС)
- PULS / ПУЛЬС : P~30~240 макс. возможный показатель
- PERSONAL / ПОКАЗАТЕЛИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ : U0~U4

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

1. **ВВЕРХ (+)** : Увеличивает показатель выбранного параметра или переключает при выборе программы следующую по порядку программу/функцию. Эта кнопка дублируется для регулировки сопротивления на любой смартфон / планшет под управлением операционной.
2. **ВНИЗ (-)** : Уменьшает показатель выбранного параметра или переключает при выборе программы предыдущую по порядку программу/функцию. Эта кнопка дублируется для регулировки сопротивления на любой смартфон / планшет под управлением операционной.
3. **START/STOP / СТАРТ/СТОП:** Старт или остановка тренировки в выбранной программе.
4. **СБРОС (L)** : Установка заданного показателя в ноль. При выборе программы при длительном нажатии происходит возврат к выбору программ. Если держать клавишу более 2 сек. нажатой, то происходит возврат в выбору пользователя U0-U4.
5. **Модус (E)** : Подтверждение выбора программы и заданных параметров и переход из одной функции заданных параметров в следующую.
6. **TEST / ФИТНЕС-ТЕСТ:** Расчет восстановления пульса, оцениваемый по шкале 1-6.

УПРАВЛЕНИЕ

- 1) Вставьте штекер блока питания в розетку. На дисплее появится следующее изображение. С помощью клавиши +/- выбрать желаемого пользователя. С помощью клавиши E подтвердить. Ввести показатели пола, возраста, роста и веса в правом верхнем окошке. Подтвердить с помощью клавиши E.
- 2) Контроль функций мигает. Выбор программы от P1 до P12 с помощью клавиши +/- . Контроль функций мигает. Выбор программы от P1 до P12 с помощью клавиши +/- . Подтвердить с помощью клавиши E. Все установленные показатели можно изменить до желаемого профиля программы с помощью клавиши +/- . Подтвердить с помощью клавиши E.
- 3) После выбора программы и установления показателей нажать на клавишу START/STOP / СТАРТ/СТОП и начать тренировку.

7. RANDOM (Случайно выбранная программа)

При выборе этой программы из более чем 100 различных профилей сопротивления компьютером случайно выбирается один. Если необходимо, установка показателей тренировки ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ.

FITNESSTEST / ФУНКЦИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА:

После тренировки нажмите на клавишу TEST / ТЕСТ. Держите руки плотно на сенсорах измерителя пульса пока показатель ZEIT / ВРЕМЯ отсчитывает минуту по убывающей. После этого высвечивается степень восстановления пульса F1 до F6.

Указание: Во время расчета этого показателя остальные показатели не действуют.

F 1 ~ F6 = СТЕПЕНЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА

и Нажмите на клавишу TEST / ТЕСТ

и Индикация степени от F1 до F6

1.0	Отлично
1.0 < F < 1.9	Хорошо
2.0 < F < 2.9	Средне
3.0 < F < 3.9	Достаточно
4.0 < F < 5.9	Плохо
6.0	Очень плохо

Измерение пульса:

В правом и левом поручне находятся датчики измерения пульса в виде металлических пластин. Примите во внимание, что измерение пульса происходит только при одновременном наложении рук при нормальном давлении на датчики. Считывание пульса видно по мигающему сердечку рядом с индикатором пульса.

(Измерение пульса путем контакта рукой служит только для ориентации, потому как через движение, пот, трение и т.д. возможно отклоне-

ние от действительного пульса. У некоторых людей возможно ошибочное показание пульса. Если Вы испытываете трудности с измерением пульса, мы рекомендуем Вам использовать кардиодатчик или часы-кардиодатчик.

Обучение с функцией App:

1. Скачать желаемый APP в зависимости от операционной системы (App Store / Play Market) вниз на вашем смартфоне / Tablet. (Примечание: загрузка приложений может быть экономически. Пожалуйста соблюдайте указания по любым расходам APP ..)

2. Подключите кабель питания велоэргометра и поместите смартфон / планшет непосредственно к лотку компьютера к хорошей связи, чтобы получить.

3. Активируйте соединение Bluetooth в смартфоне / планшете. (Это должно быть уже активировано, отключить соединение Bluetooth кратко и проверить этот новый порядок еще может расторгнуть существующие связи и, таким образом, чтобы получить интерференционную без Bluetooth соединения. Смартфон / таблетку указывает либо сразу список из доступных устройств Bluetooth в вашем районе или после открывания / запустить приложение.

4. Выберите из правой связи и подключения, так смартфона / планшета с велоэргометре. На задней панели компьютера велоэргометре является этикетка с названием устройства Bluetooth, например, VISTA-BE - ???,

5. подтверждает велоэргометре-компьютер звуковым сигналом, как только соединение Bluetooth производится и отображает сообщение «BT». Если соединение Bluetooth завершается зуммер звучит снова и компьютер переходит в режим ожидания.



Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера

1. Чистка

Для чистки используйте чистую влажную салфетку. Внимание: Никогда не используйте для чистки бензин, разбавитель или другие агрессивные чистящие средства, которые могут повредить поверхность. Тренажер предназначен только для домашнего использования в помещении. Предохраняйте тренажер от сырости и пыли.

2. Хранение тренажера

Установите салазки седла как можно ближе к рулю и опорную трубу седла опустите как можно ниже. Поставьте тренажер в сухое помещение и распылите немного масла на подшипники педалей справа и слева, а также на резьбу винта руля и быстродействующего затвора. Накройте тренажер, чтобы защитить его от солнечных лучей и пыли и этим предотвратить изменение окраски

3. Техническое обслуживание

Мы рекомендуем после каждых 50 часов пользования проверять болтовые соединения и после каждых 100 часов пользования смазывать подшипники педалей слева и справа, резьбу винта руля и быстродействующего затвора маслом из распылителя

Исправление неполадок:

Если проблема не может быть решена с помощью нижестоящих указаний, пожалуйста, обратитесь в центр, где вы купили тренажер.

Проблема	Возможная причина	Решение
Компьютер не ключается с началом тренировки	Отсутствие источника питания по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения	Проверьте штекерное соединение на компьютере и в опорной трубе. Снимите обшивку если необходимо и проверьте разъемы.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения	Проверьте штекерное соединение на компьютере и в опорной трубе
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа датчика	Снимите обшивку и проверьте расстояние датчика к магниту. Магнит находится в диске шатуна напротив датчика, расстояние должно быть менее 5 мм
Нет индикации пульса	Кабель пульса не подключен	Вставьте разъем кабеля пульса в соответствующее гнездо на компьютере
Нет индикации пульса	Датчик пульса неправильно подключен	Открутите датчики пульса и проверьте штекерные соединения, проверьте кабель на повреждение

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.

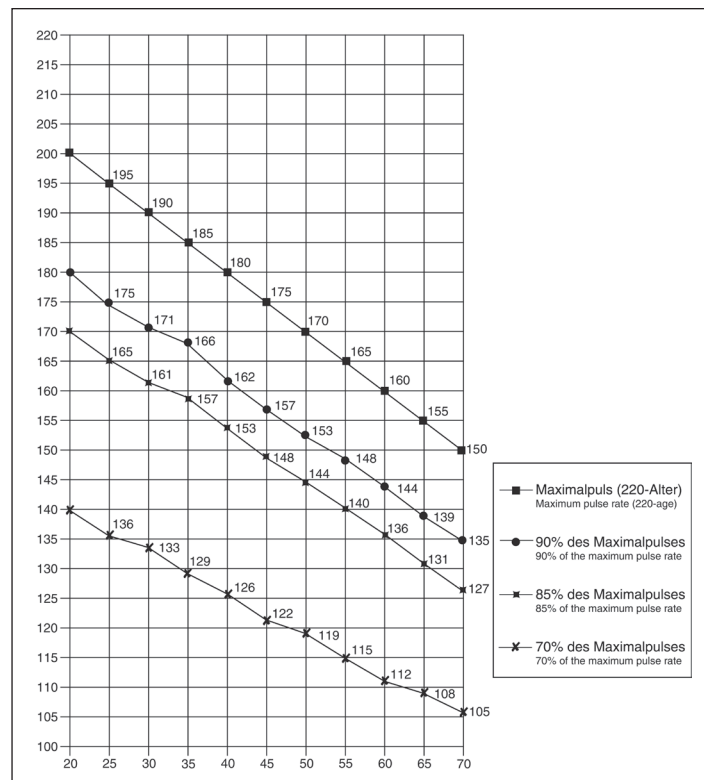
Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

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.

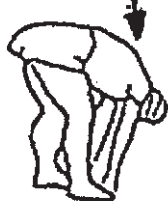


ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Макс. частота пульса = $220 - \text{возраст}$
(220 - Ваш возраст)
90% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.9$
85% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.85$
70% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.7$

Упражнения для разминки перед тренировкой

Начните разминку с ходьбы на месте в течение 3 минут. После этого выполните следующие упражнения, которые помогут вам оптимально подготовиться к тренировке. Во время выполнения упражнений вы не должны испытывать боль. Выполняйте упражнение до появления тянущего чувства в мышце.



Встаньте ровно и заведите одну руку за голову. Вторую руку положите сверху, возьмитесь за локоть и потяните до ощущения растяжения трицепса. Останьтесь в этом положении на 20 секунд, повторите другой рукой.	Наклонитесь вперед не сгибая ног и попытайтесь достать пальцами рук до пола. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.	Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.	В положении широкого выпада обопритесь руками в пол и потяните мышцы ног. Через 20 секунд поменяйте ногу.
--	---	--	---

После разминки потрясите ногами и руками, чтобы расслабить мышцы. Не прекращайте тренировку внезапно. Сначала уменьшите темп тренировки, чтобы пульс опустился до обычного показателя (Cool down). Мы рекомендуем в конце тренировки снова выполнить комплекс упражнений для разминки.

Service / Hersteller

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



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

Service:

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

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

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

