

Heimsport-Trainingsgerät

XL 2



D

Montage- und Bedienungsanleitung für Bestell-Nr.

GB

Assembly and exercise instructions for Order No.

F

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

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа

1310 - (Weiß)

1311 - (Schwarz)

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

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top Sport Gilles GmbH

Achtung:

Vor Benutzung
Bedienungsan-
leitung lesen!



Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

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

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

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

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

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

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

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

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 60 Min./tägl. nicht überschreiten.

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

Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

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

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

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

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

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

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

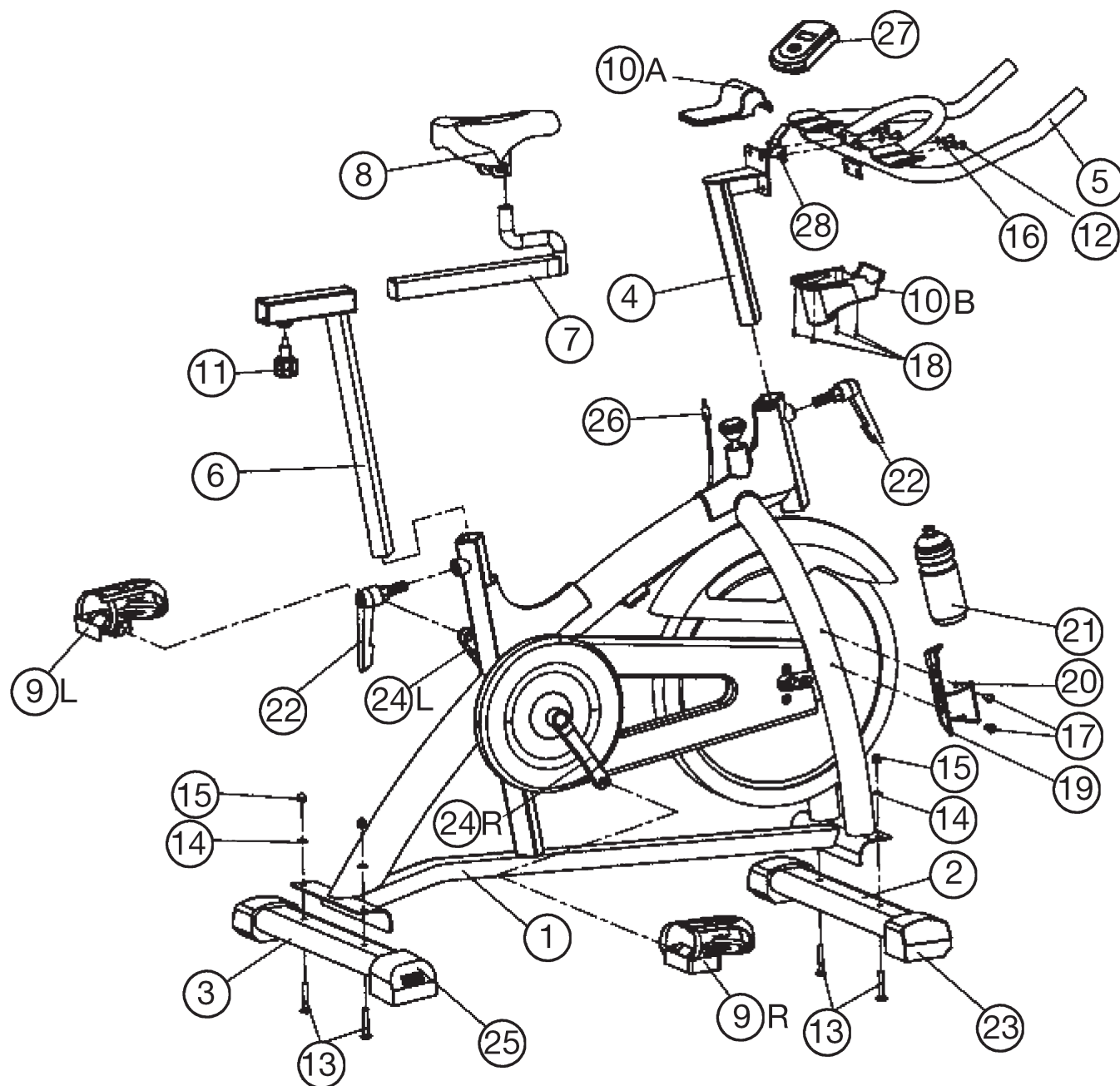
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

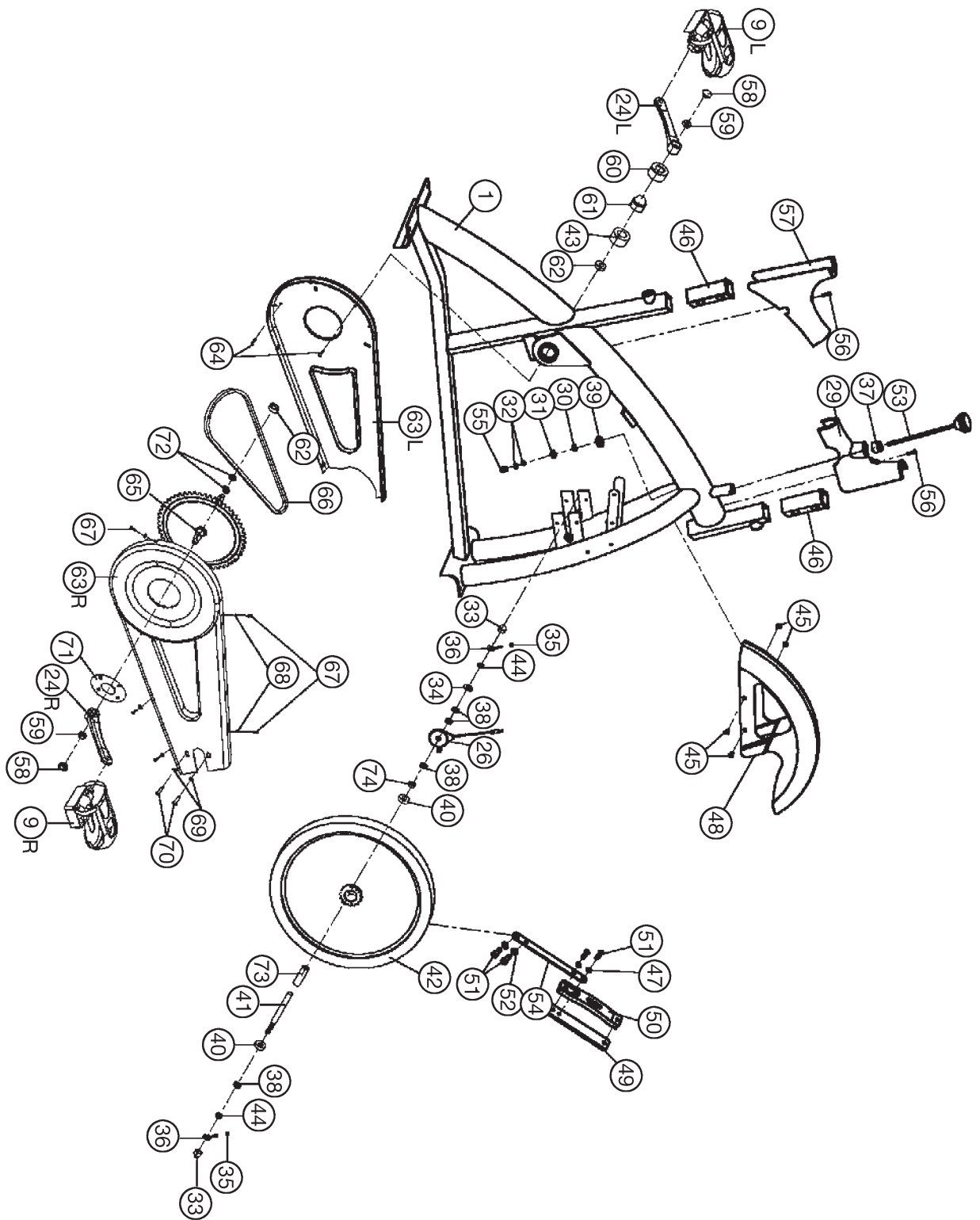
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

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

19. Das Gerät ist mit einer stufenlosen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung entgegen der Uhrzeigerrichtung zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Uhrzeigerrichtung führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Dieses Gerät ist gemäss der EN 957 -1 und -10 „H, C“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden.





Stückliste - Ersatzteilliste

XL 2 Best.-Nr. 1310, 1311

Technische Daten: Stand: 01. 04. 2013

- Individuell verstellbares Bremssystem
- 15 kg teilverchromtes Schwungrad
- Freilauf
- Hochwertige und stabile Rahmenkonstruktion
- Horizontal und vertikal verstellbarer Sattel
- Höhenverstellbares Lenkerstützrohr
- Rennpedalen mit Sicherheitsschlaufen (kein Klickpedal)
- Rennsattel
- Triathlon Lenker
- Transportrollen
- Inklusive Trinkflasche und Halter
- Bedienungsfreundlicher Computer mit Anzeige von: Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, ca. Kalorienverbrauch und Scan
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 120 kg
- Gerätegewicht ca. 43 kg

Stellmaße: ca. L 135 x B 50 x H 115 cm

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

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

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer für 1310	ET-Nummer für 1311
1	Grundrahmen			1	33-1310-01-WS	33-1311-01-SW
2	Fuß vorne		1	1	33-1310-02-WS	33-1311-02-SW
3	Fuß hinten		1	1	33-1310-03-WS	33-1311-03-SW
4	Lenkerstützrohr		1	1+5	33-1310-04-CR	33-1310-04-CR
5	Lenker		1	4	33-1310-05-CR	33-1310-05-CR
6	Sattelstützrohr		1	1+7	33-1310-06-CR	33-1310-06-CR
7	Sattelgleiter		1	6	33-1310-07-CR	33-1310-07-CR
8	Sattel		1	7	36-1310-06-BT	36-1310-06-BT
9L	Pedal links		1	24L	36-1310-04-BT	36-1310-04-BT
9R	Pedal rechts		1	24R	36-1310-05-BT	36-1310-05-BT
10A	Lenkerverkleidung oben		1	4+10B	36-1310-07-BT	36-1310-07-BT
10B	Lenkerverkleidung unten		1	4+10A	36-1310-08-BT	36-1310-08-BT
11	Schnellverschluss	M16	1	6	36-9211118-BT	36-9211-18-BT
12	Innensechskantschraube	M8x16	4	5	39-9888	39-9888
13	Schlossschraube	M8x55	4	1,2+3	39-9919-CR	39-9919-CR
14	Unterlegscheibe	8//25	4	13	39-10018-CR	39-10018-CR
15	Hutmutter	M8	4	13	39-9900-CR	39-9900-CR
16	Federring	für M8	4	12	39-9864-VZ	39-9864-VZ
17	Kreuzschlitzschraube	4x10	2	19	39-10187	39-10187
18	Kreuzschlitzschraube	4x8	4	10	39-10185	39-10185
19	Trinkflaschenhalterung		1	1	36-1310-10-BT	36-1310-10-BT
20	Unterlegscheibe	4//8	2	17	39-10510	39-10510
21	Trinkflasche		1	19	36-1310-11-BT	36-1310-11-BT
22	Hebelschnellverschluss		2	1	36-1310-12-BT	36-1310-12-BT
23L	Fußkappe vorne links		2	2	36-9808-41-BT	36-9808-41-BT
23R	Fußkappe vorne rechts		2	2	36-9808-42-BT	36-9808-42-BT
24L	Pedalarm links		1	65+9L	33-1310-08-SW	33-1310-08-SW
24R	Pedalarm rechts		1	65+9R	33-1310-09-SW	33-1310-09-SW
25	Fußkappe hinten		2	3	36-9808-43-BT	36-9808-43-BT
26	Sensorkabel		1	41+27	36-1310-09-BT	36-1310-09-BT
27	Computer		1	28	36-1310-03-BT	36-1311-03-BT
28	Computerhalter		1	4	36-1310-13-BT	36-1310-13-BT
29	Bremsknopfverkleidung		1	1	36-1310-14-BT	36-1310-14-BT
30	Federring	für M10	1	53	39-9995-CR	39-9995-CR
31	Mutter	M10	1	53	39-9981-VC	39-9981-VC
32	Sechskantmutter	M10	2	53	39-10032	39-10032
33	Hutmutter	M12x1	2	41	39-10033	39-10033

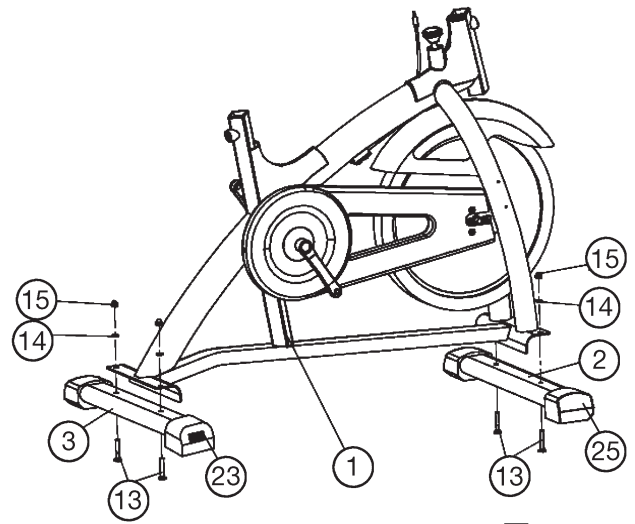
Montageanleitung

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit grob anhand der Montageschritte. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.

Schritt 1:

Montage der Fußrohre (2+3) am Grundrahmen (1).

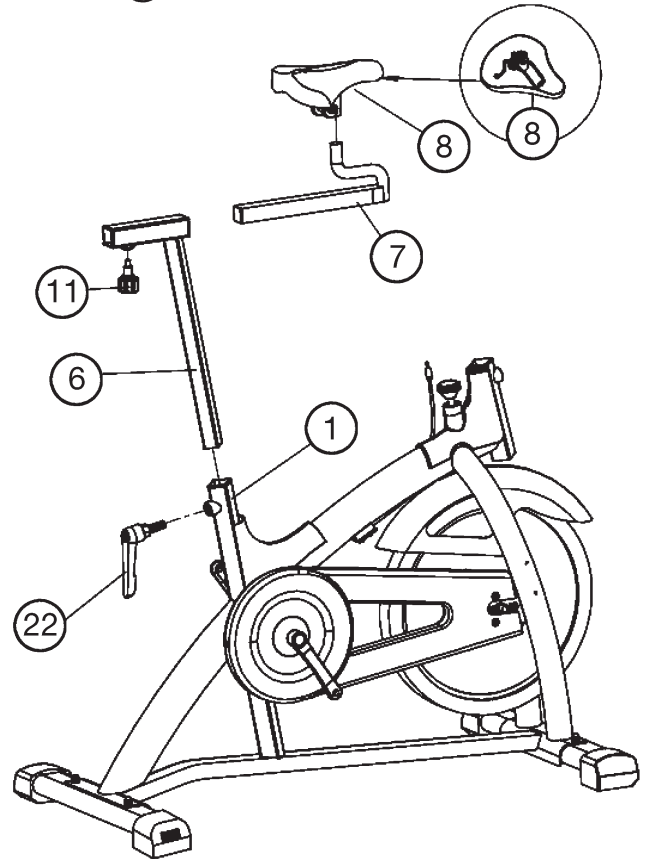
1. Montieren Sie den vorderen Fuß (2) mit den vormontierten Fußkappen mit Transportrollen (23) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben M8x55 (13), Unterlegscheiben 8//25 (14) und Muttermutter (15).
2. Montieren Sie den hinteren Fuß (3) mit den höhenverstellbaren Fußkappen (25) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben M8x55 (13), Unterlegscheiben 8//25 (14) und Muttermutter (15).
Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden Fußkappen (25) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.



Schritt 2:

Montage des Sattels (8) und des Sattelstützrohres (6).

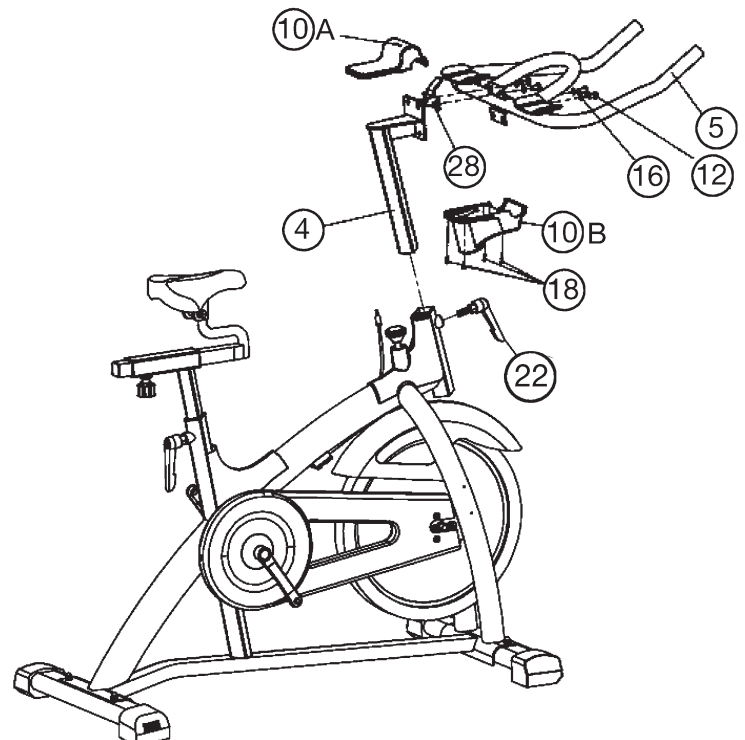
1. Stecken Sie den Sattel (8) mit der Sattelaufnahme auf den Sattelschlitten (7) und schrauben Sie diesen in gewünschter Neigung fest.
2. Schieben Sie den Sattelschlitten (7) in die Aufnahme am Sattelstützrohr (6) und befestigen Sie diesen in gewünschter horizontaler Stellung mit dem Schnellverschluss (11).
3. Schieben Sie das Sattelstützrohr (6) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) und sichern Sie diese in gewünschter Position mittels des Hebelschnellverschlusses (22).
(Achtung! Zum Eindrehen des Hebelschnellverschlusses (22) müssen das Gewindeloch im Grundrahmen (1) und eines der Löcher im Sattelstützrohr (6) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass das Sattelstützrohr (6) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen herausgezogen wird.
Die Einstellung des Sattelstützrohres kann später beliebig verändert werden. Der Hebelschnellverschluss (22) 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 Hebelschnellverschluss (22) wieder durch festdrehen sichern).



Schritt 3:

Montage des Lenkers (5) und des Lenkerstützrohres (4).

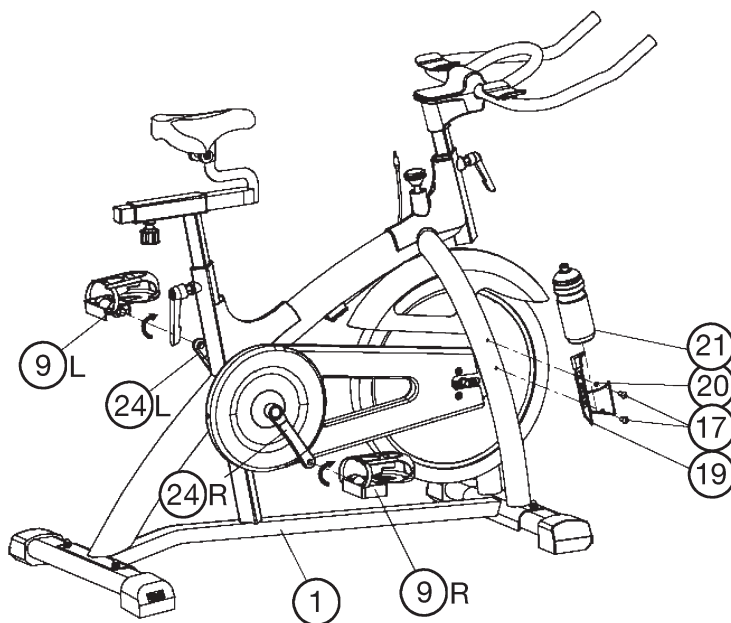
1. Den Lenker (5) zum Lenkerstützrohr (4) führen und so ausrichten, dass das Lochbild des Lenkers und des Lenkerstützrohres übereinstimmen. Auf die Schrauben (12) jeweils einen Federring (16) aufstecken und die Schrauben (12) durch die Bohrungen am Lenker führen, in die Gewindelöcher im Stützrohr (4) eindrehen und fest anziehen. Dabei die Computerhalterung (28) in den oberen Bohrungen mit festschrauben!
2. Schieben Sie die untere Lenkerverkleidung (10B) über das Lenkerstützrohr (4). Schieben Sie dann das Lenkerstützrohr (4) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) und sichern Sie diese in gewünschter Position mittels des Hebelschnellverschlusses (22).
3. Anschließend die Lenkerverkleidung oben (10A) mit der Lenkerverkleidung unten (10B) mittels der Schrauben (18) befestigen.



Schritt 4:

Montage der Pedalen (9) an den Pedalarmen (24).

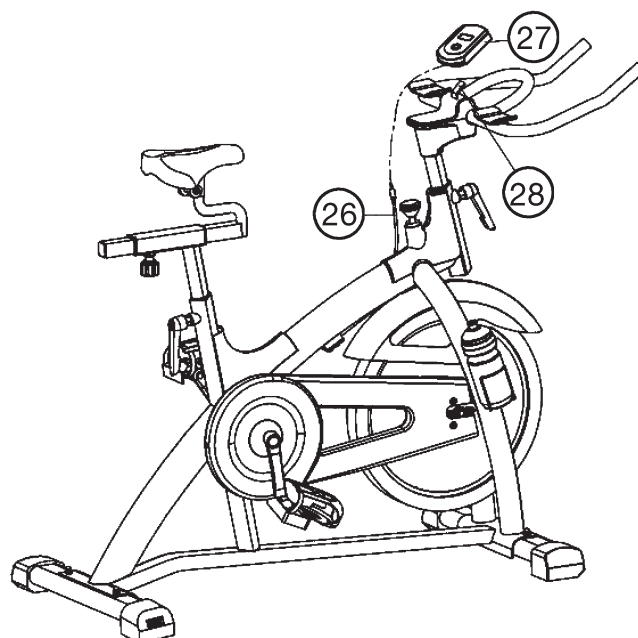
1. Schrauben Sie die rechte Pedale (9R) in den in Fahrtrichtung auf der rechten Seite befindlichen Pedalarm (24R) ein.
(Achtung! Schraubrichtung: im Uhrzeigersinn).
2. Die linke Pedale (9L) schrauben Sie auf den in Fahrtrichtung auf der linken Seite befindlichen Pedalarm (24L) ein.
(Achtung! Schraubrichtung: entgegen dem Uhrzeigersinn).
Die Zuordnung der einzelnen Teile ist für Sie durch eine zusätzliche Kennzeichnung dieser, mit den Buchstabe R für rechts und L für links, vereinfacht worden.
3. Anschließend montieren Sie die Trinkflaschenhalterung (19) an den Grundrahmen (1) mittels der Schrauben (17) und Unterlegscheiben (20) und stecken Sie die Trinkflasche (21) in die Trinkflaschenhalterung (19) hinein.



Schritt 5:

Montage des Computers (27) am Lenker (5).

1. Nehmen Sie den Computer (27) und stecken Sie das Sensorkabel (26) in die Rückseite des Computers (27) ein und schieben Sie den Computer auf die Computeraufnahme (28).
Die erforderlichen Batterien (2x Typ: Mignon 1,5V AA) in das, auf der Rückseite des Computers befindliche, Batteriefach unter Berücksichtigung der Polarität einlegen).



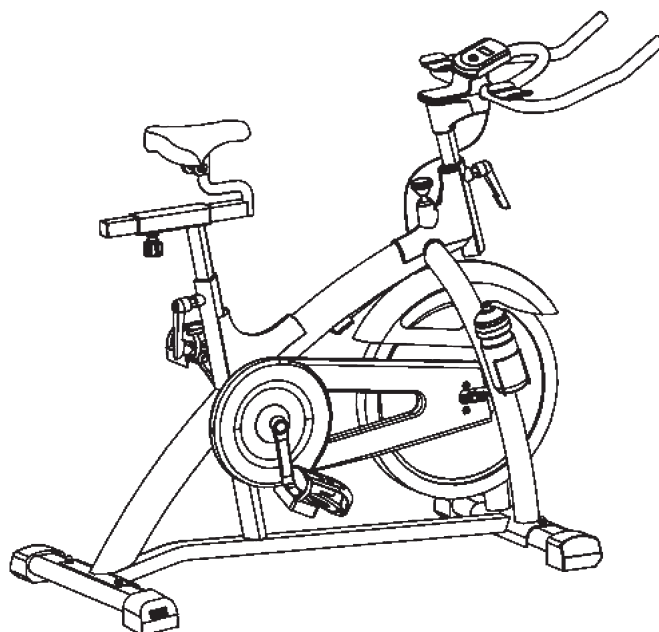
Schritt 6:

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.



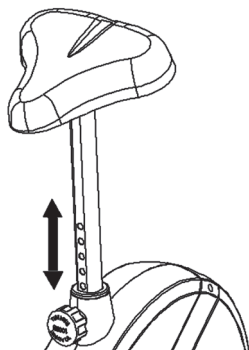
Transport des Gerätes:

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.

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.

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.

Computeranleitung

Der mitgelieferte Trainingscomputer bietet Ihnen den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird im zweiteiligen Sichtfenster angezeigt.

Von Trainingsbeginn an werden die Geschwindigkeit, die zurückgelegte Entfernung aller bereits erfolgten Trainingseinheiten, incl. der Aktuellen, die benötigte Zeit und der ungefähre Kalorienverbrauch angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.

Schalten Sie den Computer ein indem Sie die „F“-Taste kurz drücken oder kurz die Pedale bewegen.

In der oberen Anzeige wird die Geschwindigkeit angezeigt. In der unteren Anzeige alle anderen Werte

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

Um den Computer zu starten, beginnen Sie einfach mit Ihrem Training. Der Computer beginnt alle erreichten Werte zu erfassen und anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, beenden Sie einfach Ihr Training. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt gemessenen Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen KM, ZEIT und KALORIEN werden gespeichert und bei einem Neubeginn des Trainings angezeigt. Ausgehend von diesen Werten können Sie dann weitertrainieren.

Wollen Sie die zuletzt erreichten Werte löschen, dann unterbrechen Sie Ihr Training und halten Sie die „F“-Taste ca. 5 Sekunden gedrückt. Die Werte aller beeinflussbarer Anzeigen werden dann auf Null gesetzt.

Ca. 5 Minuten nach Trainingsende schaltet sich der Computer automatisch ab und löscht die zuletzt erreichten Werte. Wenn Sie den Computer danach neu starten werden alle Werte wieder von Null an aufwärts zählend festgehalten.

1. „SCAN“-Anzeige:

Durch anwählen dieser Funktion werden im fortlaufendem Wechsel, in Abständen von ca. 6 Sekunden, die erreichten Werte der Funktionen KM, ZEIT und KALORIEN angezeigt.

2. „KM/H“-(SPEED)-

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion nicht.

(Höchstgrenze der Anzeige 99,99 Km/h)

3. „KM“-(DIST):

Es werden die zurückgelegten Kilometer angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion.

(Höchstgrenze der Anzeige 99,99 Km)

4. „ZEIT“-(TIME):

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion.

(Höchstgrenze der Anzeige 99,59 Minuten)

5. „KALORIEN“-(CAL.):

Es wird der aktuelle Stand der ca. verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion.

(Höchstgrenze der Anzeige 999,9 Kalorien)

6. „KM-Todal“ (TOTAL-DIST):

Es wird die Summe der zurückgelegten Entfernungen aller Trainingseinheiten angezeigt. Die Daten dieser Anzeige werden nur bei Auswechseln der Batterien gelöscht.



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.

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

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

Trainingsanleitung

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

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlags 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 Erleichterungen drei- bis fünfmal in der Woche.

Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.

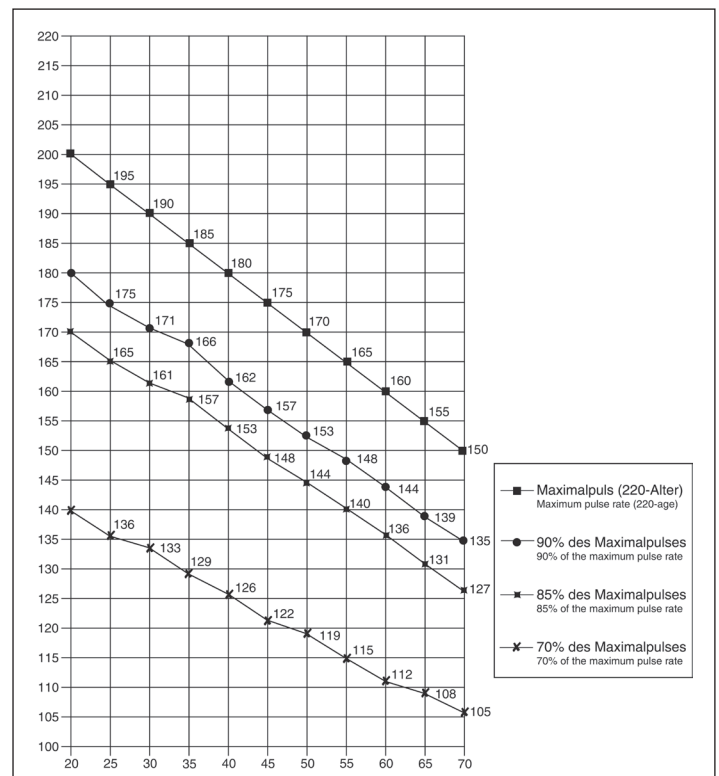
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

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

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

4. Motivation

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



Berechnungsformeln:

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

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

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.

Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top Sport Gilles GmbH



Important Recommendations and Safety Instructions

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

1. Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the parts list. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the parts list in the installation and operating instructions.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. 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. Observe that this machine is not suitable for therapeutic purposes.

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 60 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 during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

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

19. The machine is equipped with infinitely adjustable resistance which allows the braking resistance and thereby the training exertion to be reduced or increased. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards the minus sign reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards the plus sign increases the braking resistance and thereby the training exertion.

20. This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1 and -10 "H. C". The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg.

Parts List – Spare Parts List XL 2 Order No. 1310, 1311

Technical data: Issue: 01. 04. 2013

- Individual adjustable brake system
- 15 kg chrome plated flywheel
- Freewheel
- High class and stable framework construction
- Horizontally and vertically adjustable saddle
- Vertically adjustable handlebar
- Racing pedals with cage and safety straps (no click pedals)
- Racing saddle
- Triathlon handlebar
- Transport rollers
- Incl. drink bottle and holder
- Big Display computer showing: time, distance, speed, approx. calories and Scan
- Load max. 120 kg (Body weight)
- Weight approx 43 kg

Space requirement approx. L 135 x W 50 x H 115 cm

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

Illustration No.	Designation mm	Dimensions	Quantity illustration No.	Attached to	ET number for 1310	ET number for 1311
1	Main frame		1		33-1310-01-WS	33-1311-01-SW
2	Front stabilizer		1	1	33-1310-02-WS	33-1311-02-SW
3	Rear stabilizer		1	1	33-1310-03-WS	33-1311-03-SW
4	Handlebar post		1	1+5	33-1310-04-CR	33-1310-04-CR
5	Handlebar		1	4	33-1310-05-CR	33-1310-05-CR
6	Saddle post		1	1+7	33-1310-06-CR	33-1310-06-CR
7	Saddle support		1	6	33-1310-07-CR	33-1310-07-CR
8	Saddle		1	7	36-1310-06-BT	36-1310-06-BT
9L	Pedal left		1	24L	36-1310-04-BT	36-1310-04-BT
9R	Pedal right		1	24R	36-1310-05-BT	36-1310-05-BT
10A	Handlebar upper cover		1	4+10B	36-1310-07-BT	36-1310-07-BT
10B	Handlebar lower cover		1	4+10A	36-1310-08-BT	36-1310-08-BT
11	Quick release knob	M16	1	6	36-9211118-BT	36-9211-18-BT
12	Allen bolt	M8x16	4	5	39-9888	39-9888
13	Carriage bolt	M8x55	4	1,2+3	39-9919-CR	39-9919-CR
14	Flat washer	8//25	4	13	39-10018-CR	39-10018-CR
15	Dome nut	M8	4	13	39-9900-CR	39-9900-CR
16	Spring washer	for M8	4	12	39-9864-VZ	39-9864-VZ
17	Phillips screw	4x10	2	19	39-10187	39-10187
18	Phillips screw	4x8	4	10	39-10185	39-10185
19	Bottle bracket		1	1	36-1310-10-BT	36-1310-10-BT
20	Flat washer	4//8	2	17	39-10510	39-10510
21	Bottle		1	19	36-1310-11-BT	36-1310-11-BT
22	Quick L-knob		2	1	36-1310-12-BT	36-1310-12-BT
23L	Front stabilizer cap left		2	2	36-9808-41-BT	36-9808-41-BT
23R	Front stabilizer cap right		2	2	36-9808-42-BT	36-9808-42-BT
24L	Crank left		1	65+9L	33-1310-08-SW	33-1310-08-SW
24R	Crank right		1	65+9R	33-1310-09-SW	33-1310-09-SW
25	Rear stabilizer cap		2	3	36-9808-43-BT	36-9808-43-BT
26	Sensor wire		1	41+27	36-1310-09-BT	36-1310-09-BT
27	Computer		1	28	36-1310-03-BT	36-1311-03-BT
28	Monitor bracket		1	4	36-1310-13-BT	36-1310-13-BT
29	Tension knob cover		1	1	36-1310-14-BT	36-1310-14-BT
30	Spring washer	for M10	1	53	39-9995-CR	39-9995-CR
31	Square nut	M10	1	53	39-9981-VC	39-9981-VC
32	Hex nut	M10	2	53	39-10032	39-10032
33	Dome nut	M12x1	2	41	39-10033	39-10033
34	Flat washer	12//20	2	41	39-10062	39-10062
35	Hex nut	M6	2	36	39-9861-VZ	39-9861VZ
36	Adjustable bolt	M6x60	2	41	39-10042	39-10042

Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.

Step 1:

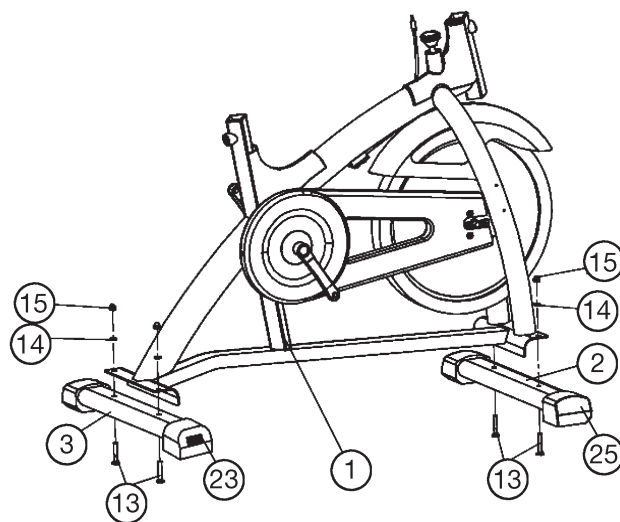
Attach the stabilizer (2+3) at main frame (1).

1. Attach the front foot (2) with the preassembled transport rollers (23) to the main frame (1). Do this with the two screws M8x55 (13), washers 8//25 (14) and cap nuts (15).

2. Attach the rear foot (3) with height adjustable foot caps (25) to the main frame (1). Do this with the two screws M8x55 (13), washers 8//25 (14) and cap nuts (15).

After assembly has been completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the wheel at rear end cap (25).

The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session.



Step 2:

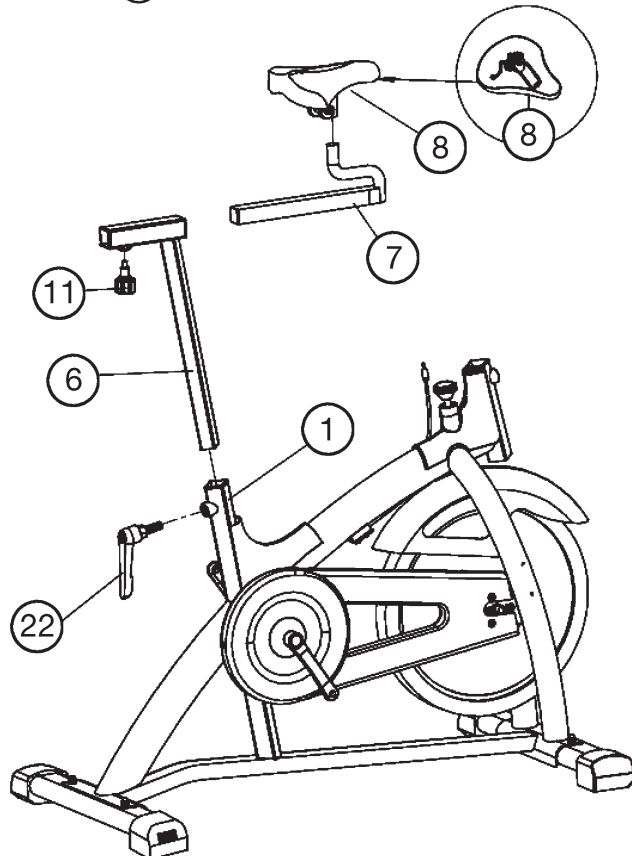
Attach the saddle (8) and saddle support tube (6).

1. Push the saddle (8) with saddle bracket into the saddle slide (7) and tight it up in desired position.

2. Place the saddle slide (7) into the holder of saddle post (6), set it at the desired position and screw it onto the saddle support (6) by using quick release knob (11).

3. Push the saddle support tube (6) into the matching locator in the main frame (1), set it at the desired position and lock it by inserting the bolt with the L-quick release (22) in place and doing it up tight.

(Note: To screw in the L-quick release (22), the threaded hole in the main frame (1) and one of the holes in the saddle support (6) must be aligned. Furthermore, ensure that the saddle support (6) is not pulled out of the main frame beyond the marked maximum adjustment position. The setting of the saddle support can be adjusted as desired later.) For this, the L-quick release (22) must be loosened by only a few revolutions (do not unscrew completely), the top cap of the lock must be pulled away and the saddle adjusted. To set the new position, release the top cap and move the saddle support upwards and downwards until the rapid-action lock engages. Then secure the new setting by tightening the L-quick release.)



Step 3:

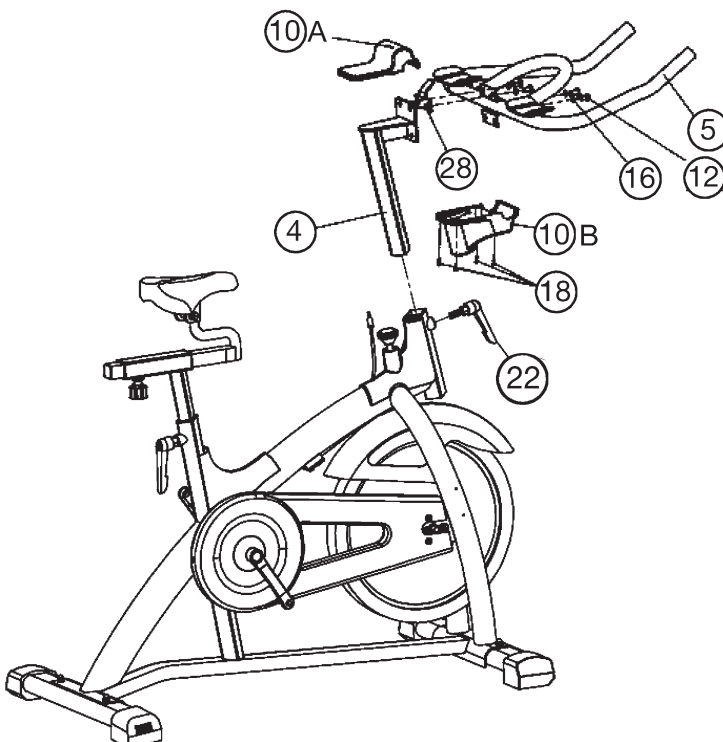
Attach the handlebar (5) and handlebar support (4).

1. Place the handlebar (5) against the handlebar support (4) and adjust so that the hole patterns in the handlebar and the handlebar support are aligned. Also the computer holder (28) place to the upper holes of connection point.

Put one spring washer (16) on each screw (12). Push the screws (12) through the holes in the support, screw into the threaded holes of the support (4) and tighten firmly.

2. Place the lower handlebar cover (10B) at handlebar support (4). Push the handlebar support (4) into the matching locator in the main frame (1), set it at the desired position and lock it by inserting the bolt with the L-quick release (22) in place and doing it up tight.

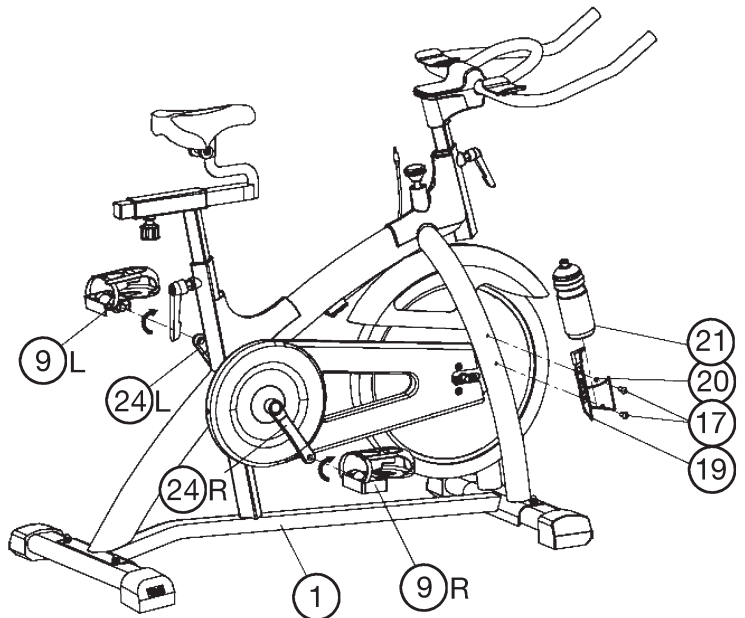
3. Place the upper handlebar cover (10A) on top of handlebar support (4) and screw together with lower handlebar cover (10A) by using screws (18).



Step 4:

Attach the pedals (9L+9R) at pedal crank (24).

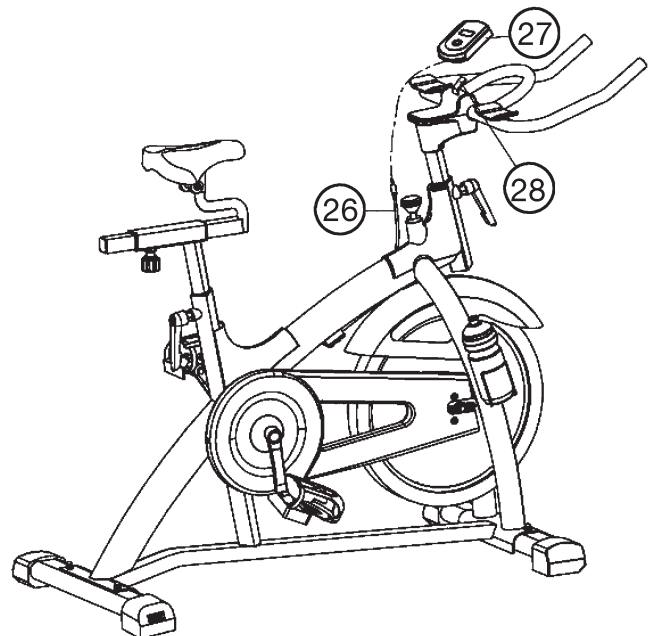
1. Screw the right pedal (9R) into the locator in the right-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (24R) (Note! the screw direction is clockwise).
2. Screw the left pedal (9L) into the locator in the left-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (24L). (Note! the screw direction is anti-clockwise).
3. Put the bottle holder (19) at the main frame (1), fix it with two screws (17) and washers (20) and insert the drink bottle (21) into the bottle holder (19).



Step 5:

Attach the computer (27) at handlebar (5).

1. Take the computer (27) that has been supplied out of the packaging and insert the batteries (Type "AA"-1.5 V pen cells) by watching for the right polarity on the back of the computer (27). (Batteries for the computer are not included in this item. Please buy them at your located market.)
2. Push the plug of the sensor cable (26) into the associated socket of the computer (27).
3. Place the computer (27) onto the computer holder (28).



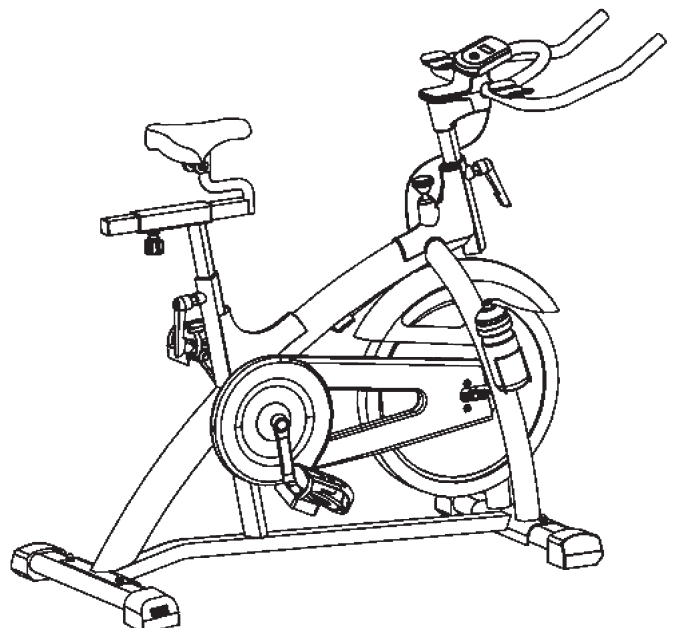
Step 6:

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.

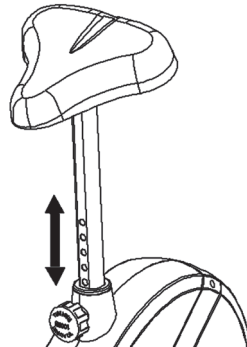


Transportation of Equipment:

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 you 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.

Mount, Use & Dismount

Mount:

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

Use:

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

Dismount:

- Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
- 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.

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.

Computer Instructions

The supplied training computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in the two-part window.

The speed, the distance covered during the current training session, the time required, the distance covered for all completed training units and including the current session, the approximate calorie consumption and the pulse rate are shown from the start of the training session. All values count upwards from zero.

Switch the computer on by briefly pressing the 'F' button or moving a pedal slightly.

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

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

Simply begin your training to start the computer. The computer begins to record and display all the values reached.

Simply end your training to stop the computer. The computer stops all measurements and retains the last values that were measured. The most recently reached values in functions KM, TIME, KM-TOTAL and CALORIES are saved and are displayed again when training restarts. You can continue training on the basis of these values.

If you wish to delete the most recently reached values, stop your training session and hold down the 'F' button for around 5 seconds. The values for all displays that can be modified are reset to zero (Exception: KM-TOTAL). The computer switches itself off automatically approx. 5 minutes after the end of training and deletes the most recent values. All the displays are reset to zero when the computer is restarted and count upwards (Exception: KM-TOTAL).

1. „SCAN“ display:

Selecting this function causes the achieved values of the functions KM, TIME and CALORIES to be displayed alternately at intervals of approx. 6 seconds.

2. "SPEED" display:

The current speed in kilometres per hour is displayed. The values most recently reached can not be saved in this function, as described above. (Max. display limit is 99.99 kmh)

3. "DIST" display:

This shows the number of kilometres covered. The values most recently reached can be saved in this function, as described above. (Max. display limit is 99.99 km)

4. "TIME" display:

This displays the time currently required in minutes and seconds. The values most recently reached can be saved in this function, as described above. (Max. display limit is 99.59 minutes)

5. "CALORIES" display:

The approximate number of calories consumed up to that moment is displayed. The values most recently reached can be saved in this function, as described above. (Max. display limit is 999.9 calories)

6. „TOTAL DIST“ (ODO) display:

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



Training instructions

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

1. Intensity:

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

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

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

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

2.Frequency

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

3. Planning the training

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

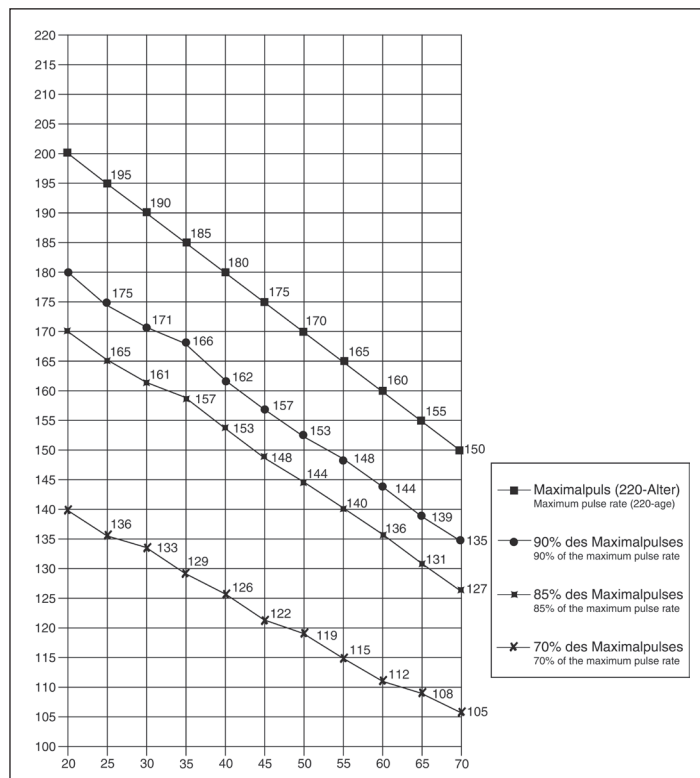
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

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

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

4. Motivation

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



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

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

Chère cliente, cher client,

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

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH



Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement TÜV-GS 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, mentionnées dans la liste des pièces et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la liste des pièces dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. RESPECT! 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. Il faut tenir compte du fait que cet appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.

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 60 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 livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.

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

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

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

19. L'appareil est équipé d'un réglage progressif de résistance qui permet la réduction et l'augmentation de la résistance de freinage, et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le moins, cela entraîne une réduction de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le plus, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN 957 -1/-10 „H, C“. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg.

Liste des pièces – Liste des pièces de rechange XL 2 n° de commande 1310, 1311

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 06/ 2013

- Châssis robuste construction
- Frein à mâchoires à réglage continu
- Masse d'inertie chromée de 15 kg
- Racing pédales avec sangles de sécurité
- Selle de course réglable à l'horizontale et à la verticale
- Guidon de Triathlon réglable en hauteur
- Roulettes de déplacement à l'avant
- Ordinateur convivial avec affichage numérique : du temps, de la vitesse, de la distance, de la distance total, des calories dépensées approximativement et du scan
- Poids d'appareils: 43Kg

Adapté pour des poids jusqu'à environ 120 kg.

Dimensions approximatives : L 135 x B 50 x H 115cm

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

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

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

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur Schéma n°	Numéro ET pour 1310	Numéro ET pour 1311
1	Châssis		1		33-1310-01-WS	33-1311-01-SW
2	Tube de pied avant		1	1	33-1310-02-WS	33-1311-02-SW
3	Tube de pied arrière		1	1	33-1310-03-WS	33-1311-03-SW
4	Tube d'appui du guidon		1	1+5	33-1310-04-CR	33-1310-04-CR
5	Guidon		1	4	33-1310-05-CR	33-1310-05-CR
6	Tube d'appui du selle		1	1+7	33-1310-06-CR	33-1310-06-CR
7	Chariot de selle		1	6	33-1310-07-CR	33-1310-07-CR
8	Selle		1	7	36-1310-06-BT	36-1310-06-BT
9L	Pédale gauche		1	24L	36-1310-04-BT	36-1310-04-BT
9R	Pédale droite		1	24R	36-1310-05-BT	36-1310-05-BT
10A	Revêtement de guidon		1	4+10B	36-1310-07-BT	36-1310-07-BT
10B	Revêtement de guidon		1	4+10A	36-1310-08-BT	36-1310-08-BT
11	Fermeture rapide	M16	1	6	36-9211118-BT	36-9211-18-BT
12	Vis	M8x16	4	5	39-9888	39-9888
13	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8x55	4	1,2+3	39-9919-CR	39-9919-CR
14	Rondelle	8//25	4	13	39-10018-CR	39-10018-CR
15	Ecrou de chapeaux	M8	4	13	39-9900-CR	39-9900-CR
16	Rondelle élastique bombée	pour M8	4	12	39-9864-VZ	39-9864-VZ
17	Vis cruciformes	4x10	2	19	39-10187	39-10187
18	Vis cruciformes	4x8	4	10	39-10185	39-10185
19	Porte-bidon		1	1	36-1310-10-BT	36-1310-10-BT
20	Rondelle	4//8	2	17	39-10510	39-10510
21	Bidon		1	19	36-1310-11-BT	36-1310-11-BT
22	Fermeture rapide à levier		2	1	36-1310-12-BT	36-1310-12-BT
23L	Chapeaux finaux avec roulette de transport gauche		2	2	36-9808-41-BT	36-9808-41-BT
23R	Chapeaux finaux avec roulette de transport droite		2	2	36-9808-42-BT	36-9808-42-BT
24L	Bras de pédale gauche		1	65+9L	33-1310-08-SW	33-1310-08-SW
24R	Bras de pédale droit		1	65+9R	33-1310-09-SW	33-1310-09-SW
25	Capuchons de protection égalisation de la hauteur		2	3	36-9808-43-BT	36-9808-43-BT
26	Câble de capteur		1	41+27	36-1310-09-BT	36-1310-09-BT
27	Ordinateur		1	28	36-1310-03-BT	36-1311-03-BT
28	Logement d'ordinateur		1	4	36-1310-13-BT	36-1310-13-BT
29	Revêtement de bouton de frein		1	1	36-1310-14-BT	36-1310-14-BT
30	Rondelle élastique bombée	pour M10	1	53	39-9995-CR	39-9995-CR
31	Ecrou	M10	1	53	39-9981-VC	39-9981-VC
32	Ecrou	M10	2	53	39-10032	39-10032
33	Ecrou de chapeaux	M12x1	2	41	39-10033	39-10033
34	Rondelle	12//20	2	41	39-10062	39-10062
35	écrou	M6	2	36	39-9861-VZ	39-9861VZ
36	Tendeur de chaîne	M6x60	2	41	39-10042	39-10042
37	pièce à distance		1	53	36-1310-15-BT	36-1310-15-BT
38	Ecrou	M12x1	4	41	39-9898	39-9898
39	Rondelle		1	53	36-1310-16-BT	36-1310-16-BT
40	Roulement de volant d'inertie	6001z	2	41+42	36-1310-17-BT	36-1310-17-BT

Notice de montage

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrés. Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif.

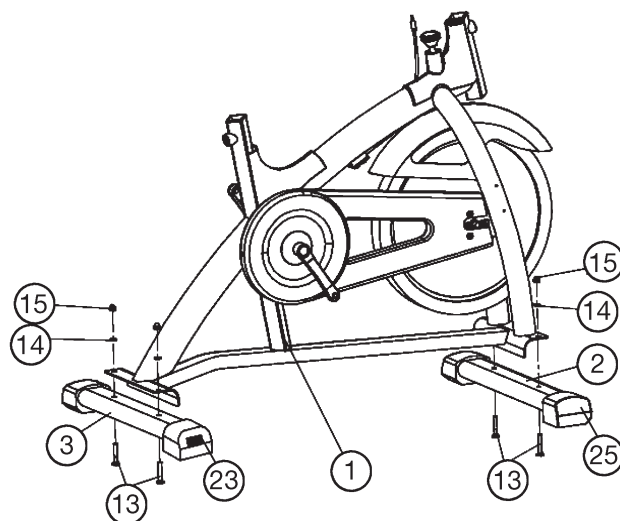
Etape n° 1 :

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

1. Attachez le pied avant (2) aux coiffe à palier (23) sur le corps de l'appareil (1). Servez-vous des deux vis M8x55 (13), rondelles 8//25 (14) et écrou de chapeaux (15).

2. Attachez le pied arrière (3) avec des capuchons de protection déjà assemblés (25) au corps de l'appareil (1). Utilisez à cet effet deux vis M8x55 (13), les rondelles 8//25 (14) et écrou de chapeaux (15).

Une fois le montage complètement terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant tourner les deux capuchons de protection égalisation de la hauteur (25). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement.



Etape n° 2:

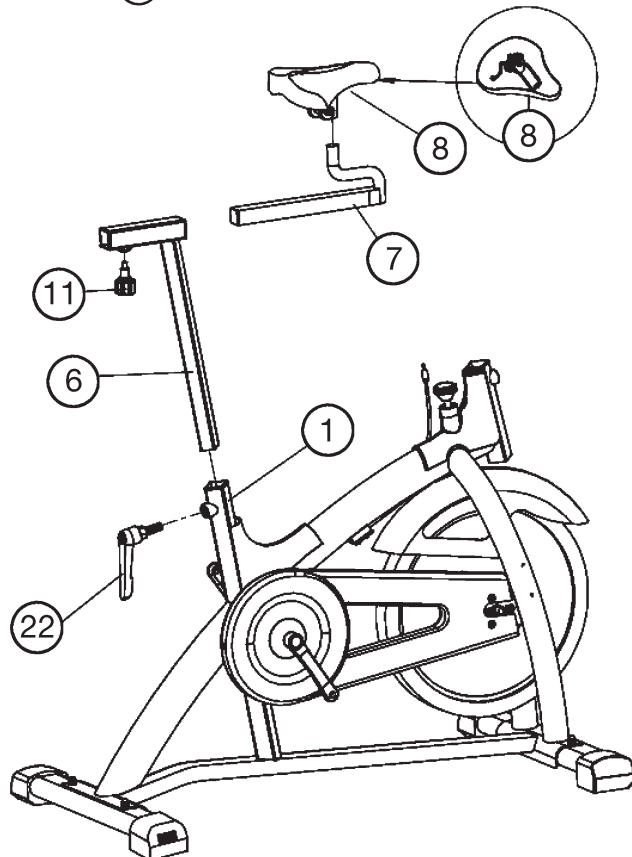
Montage de selle (8) et de tube de la selle (6).

1. Placez la selle (8) avec le logement de selle sur le chariot de selle (7) et serrez-le à bloc dans l'inclinaison souhaitée.

2. Placez le chariot de selle (7) dans le logement, au niveau du tube support de selle (6) et fixez-le en position horizontale à l'aide de la fermeture rapide (11).

3. Insérez le tube de la selle (6) dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (1), ajustez la position désirée et bloquez-la en insérant la fermeture rapide à levier (22) et la serrant à fond.

(Attention ! Pour pouvoir tourner le dispositif de fermeture rapide à levier (22), le trou taraudé du cadre de base (1) doit être situé au-dessus de l'un des trous de forage du tube support de siège (6). En outre, il faudra veiller à ne pas tirer le tube support de siège (6) au-delà de la position maximum de réglage du cadre de base. Il est possible de modifier ultérieurement et à volonté le réglage du tube support de siège.) A cet effet, il suffit de desserrer le dispositif de fermeture rapide à levier (22) en effectuant quelques mouvements de rotation (ne pas le dévisser complètement), de tirer le capuchon de l'obturateur du cadre de base et de déplacer le tube support de siège. Pour régler la nouvelle position, relâcher le capuchon et, le cas échéant, déplacer légèrement le tube support de siège de haut en bas jusqu'à ce que le dispositif de fermeture rapide à levier s'encliquette. Fixer finalement le nouveau réglage en serrant à bloc le dispositif de fermeture rapide à levier (22).



Etape n° 3:

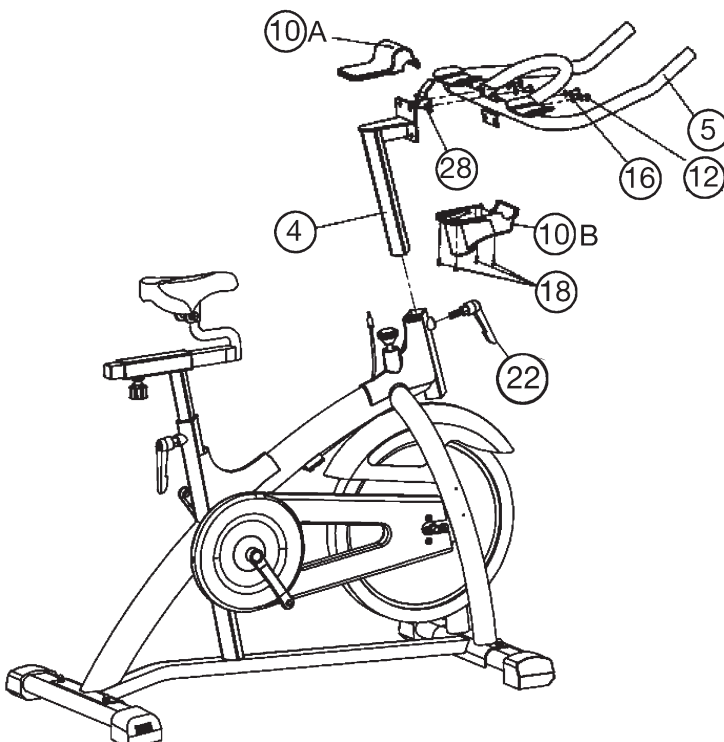
Montage du guidon (5) et le tube de support de guidon (4).

1. Diriger le guidon (5) vers le tube support de guidon (4) en veillant à ce que les gabarits des trous du guidon concordent avec ceux du tube support de guidon. Placer logement d'ordinateur (28) sur les deux trous supérieurs et placer une rondelle élastique bombée (16) sur chacune des vis à tête bombée et collet carré (12).

Introduire les vis (12) à travers les trous de forage du guidon (5) et logement d'ordinateur (28) et visser dans les trous taraudés du tube porte guidon (4) et serrer à bloc.

2. Placer le revêtement de guidon (10B) sur le support de guidon (4) en insérez le tube de support de guidon (4) dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (1), ajustez la position désirée et bloquez-la en insérant la fermeture rapide à levier (22) et la serrant à fond.

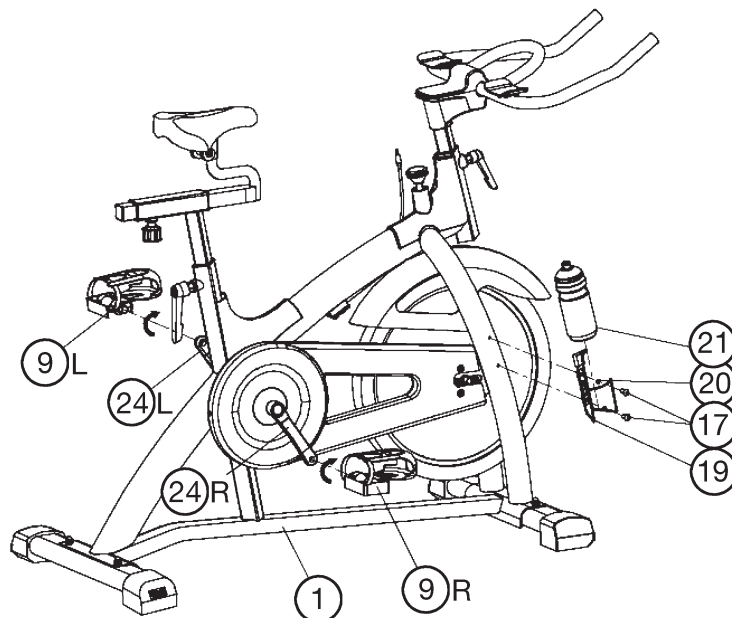
3. Placer le revêtement de guidon (10A) sur supérieur de support de guidon (4) et visser avec de vis (18).



Etape n° 4:

Montage des pédales (9L+9R) sur le manivelle de pédalier (24).

1. Vissez la pédale droite (9R) sur le support à droite (24R), dans le sens de fonctionnement, de la manivelle de pédalier.
(Attention! Serrage des vis: dans le sens d'horloge)
2. La pédale gauche (9L) doit ensuite être vissée dans le support de manivelle de pédalier (24L), à gauche et dans le sens de fonctionnement.
(Attention! Serrage des vis: dans le sens contraire d'horloge)
3. Fixez le porte-bidon (19) sur le cadre de base (1) à l'aide des vis (17) et rondelles (20) et faites coulisser le bidon (21) à l'intérieur.

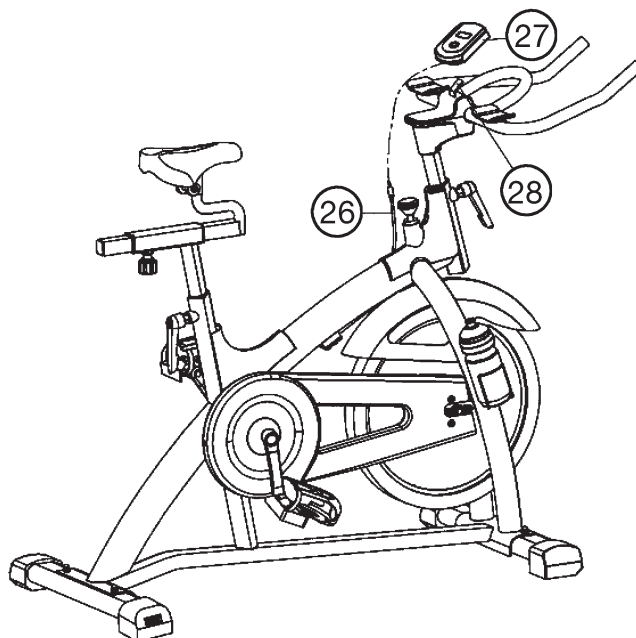


Etape n° 5:

Montage de l'ordinateur (27) sur le guidon (5).

1. Prenez ensuite l'ordinateur (27) et fixez son câble de capteur (26) à l'arrière de l'ordinateur (27).

(Attention: Insérez les piles nécessaires (2 piles Mignon de 1,5 V AA) avec la correct direction de polarité dans le compartiment situé au dos de l'ordinateur. Des batteries pour l'ordinateur ne sont pas jointes dans le volume des livraisons. S'il vous plaît, appliquez celui-ci dans le commerce.)



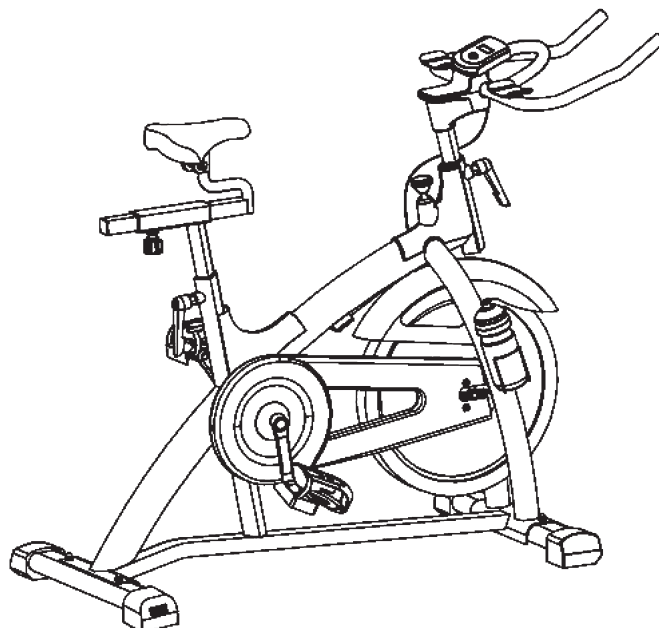
Etape n° 6:

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

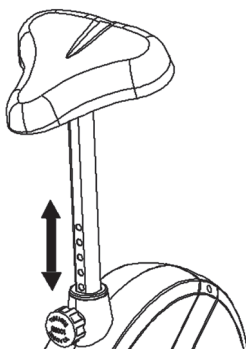


Transport de la machine:

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.

Monter, utiliser & descendre

Monter :

- Après avoir réglé la selle dans la position désirée, placez votre pied dans la bande de la pédale et saisissez solidement la poignée..
- 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.
- Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

Utiliser :

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

Descendre :

- Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
- 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.

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.

Directives d'utilisation de l'ordinateur

L'ordinateur d'entraînement livré avec l'appareil vous offre le plus grand confort d'entraînement. Chaque paramètre important dans votre entraînement s'affiche dans la fenêtre en deux parties.

Dès le début de l'entraînement, la vitesse, la distance parcourue pendant l'entraînement actuel, le temps nécessaire, la distance parcourue pendant tous les entraînements effectués y compris l'entraînement actuel. Toutes les valeurs sont enregistrées comptées de manière croissante à partir de zéro.

Mettez en marche le compteur électronique en appuyant sur la touche «F» ou en bougeant la pédale.

Dans la partie supérieure s'affiche la vitesse. Toutes les autres valeurs s'affichent dans la partie inférieure de la fenêtre.

Si outre la vitesse vous voulez que la valeur d'un autre paramètre s'affiche en permanence pendant votre entraînement, choisissez ce paramètre à l'aide de la touche „F“. Si vous voulez que les valeurs des différents paramètres s'affichent en alternance permanente, choisissez la fonction „SCAN“. Dans ce cas, les fonctions s'affichent successivement, en boucle, selon un intervalle de 6 secondes.

Pour arrêter le compteur électronique, terminez simplement votre entraînement. Le compteur électronique arrête tous les enregistrements et conserve les dernières valeurs mesurées. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions KM, TEMPS, TOTALKM et CALORIES sont enregistrées et seront affichées lorsque l'entraînement reprendra. Vous pouvez donc reprendre votre entraînement à partir de ces valeurs.

Si vous voulez effacer les dernières valeurs obtenues, interrompez votre entraînement et appuyez sur la touche «F» pendant env. 5 secondes. Les valeurs de tous les affichages influençables seront mises à zéro (Exception: KM-TOTAL). Environ 5 minutes après la fin de l'entraînement, le calculateur s'arrête automatiquement et efface les dernières valeurs obtenues. Si vous redémarrez ensuite le calculateur, toutes les valeurs sont enregistrées de manière croissante en partant de zéro (Exception: KM-TOTAL).

1. Affichage en mode „SCAN“ :

Le fait de choisir cette fonction permet d'afficher, en alternance permanente et toutes les 6 secondes, les valeurs atteintes par les paramètres KM, TEMPS et CALORIES.

2. Affichage «(SPEED)» :

La vitesse actuelle en kilomètres par heure est affichée. Pour cette fonction, il n'y a pas d'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.

(Limite maximale de l'affichage 99,99 Km/h)

3. Affichage «(DIST)» :

Les kilomètres parcourus sont affichés. Pour cette fonction, il y a l'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.

(Limite maximale de l'affichage 99,99 Km)

4. Affichage «TEMPS (TIME)» :

Le temps actuel nécessaire est affiché en minutes et secondes. Pour cette fonction, il y a l'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.

(Limite maximale de l'affichage 99,59 Minuten)

5. Affichage «CALORIES» :

Le niveau actuel de dépense approximative des calories est affiché. Pour cette fonction, il y a l'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.

(Limite maximale de l'affichage 999,9 calories).

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

Permet d'afficher le niveau actuel des kilomètres parcourus pour l'ensemble des unités d'entraînement ainsi que celui de l'unité actuelle d'entraînement. Il n'est pas possible de fixer préalablement une valeur déterminée.

Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

(Affichage limité au maximum à 9999 km)



Recommandations pour l'entraînement

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

1. Intensité:

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

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

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

2. Fréquence

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

3. Programmation de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:

«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.

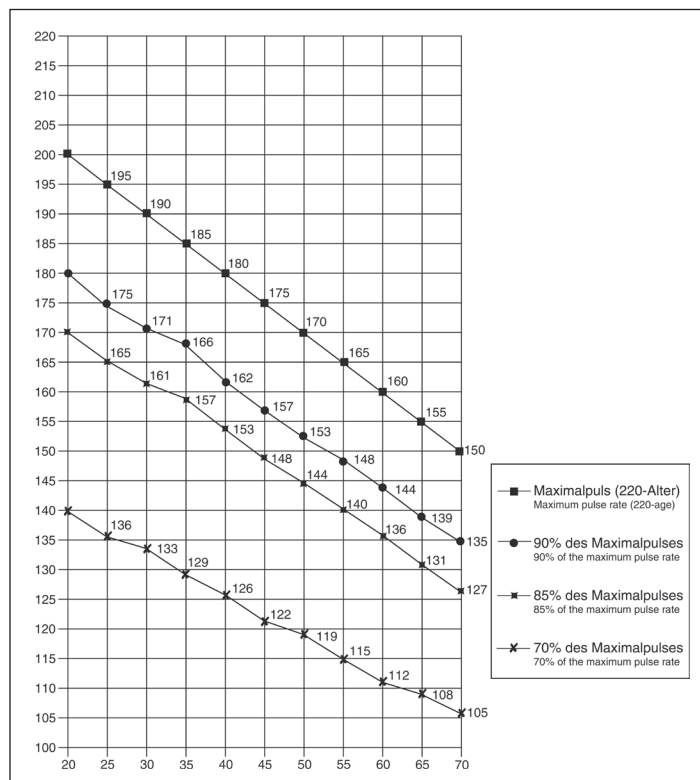
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.

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

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

4. Motivation

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



Formules de calcul:

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

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

Geachte klant

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

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

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

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

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde en in de stuklijst vermelde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! 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. Er dient in acht te worden genomen dat dit toestel niet voor therapeutische doeleinden geschikt is.

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

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

19. Het toestel is uitgerust met een traploze weerstandinstelling, die respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk maakt. Daarbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandinstelling in de richting van het symbool "Minus" tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandinstelling in de richting van het symbool „Plus“ leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. Dit toestel werd conform de EN 957 -1/-10 „H, C“ gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120kg bepaald.

Stuklijst - Reservedelenlijst XL 2 Best.-Nr. 1310, 1311

Technische gegevens:

- stevig frame
- Traploos verstelbare remschoen
- 15 kg Chrome vliegwiél
- Veiligheid freewheelen
- Horizontaal en verticaal verstelbaar Racing zadel
- In de hoogte verstelbaar Triathlon stuur
- Racing pedalen met veiligheids riemen
- Transportrollen voorkant
- Bedieningsvriendelijke computer met digitale indicatie van:
Tijd, snelheid, afstand, afstand total, ongeveer calorieënverbruik en scan
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 120 kg
- Apparaat gewicht: 43Kg

Afmeting: ca. L 135 x B 50 x H 115cm

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

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

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

Afbeeldings nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldings nr.	ET-nummer voor 1310	ET-nummer voor 1311
1	Frame		1		33-1310-01-WS	33-1311-01-SW
2	Voet van voren		1	1	33-1310-02-WS	33-1311-02-SW
3	Voet van achteren		1	1	33-1310-03-WS	33-1311-03-SW
4	Stuursteunbuis		1	1+5	33-1310-04-CR	33-1310-04-CR
5	Stuur		1	4	33-1310-05-CR	33-1310-05-CR
6	Zadelsteunbuis		1	1+7	33-1310-06-CR	33-1310-06-CR
7	Zadelrail		1	6	33-1310-07-CR	33-1310-07-CR
8	Zadel		1	7	36-1310-06-BT	36-1310-06-BT
9L	Pedaal links		1	24L	36-1310-04-BT	36-1310-04-BT
9R	Pedaal rechts		1	24R	36-1310-05-BT	36-1310-05-BT
10A	Stuur Bekleding boven		1	4+10B	36-1310-07-BT	36-1310-07-BT
10B	Stuur Bekleding lager		1	4+10A	36-1310-08-BT	36-1310-08-BT
11	Snelafsluiting	M16	1	6	36-9211118-BT	36-9211-18-BT
12	Binnenzeskantschroef	M8x16	4	5	39-9888	39-9888
13	Afsluitschroef	M8x55	4	1,2+3	39-9919-CR	39-9919-CR
14	Onderlegplaatje	8//25	4	13	39-10018-CR	39-10018-CR
15	Dopmoer	M8	4	13	39-9900-CR	39-9900-CR
16	Veerring	voor M8	4	12	39-9864-VZ	39-9864-VZ
17	Kruisschroeven	4x10	2	19	39-10187	39-10187
18	Kruisschroeven	4x8	4	10	39-10185	39-10185
19	Drinkbushouder		1	1	36-1310-10-BT	36-1310-10-BT
20	Onderlegplaatje	4//8	2	17	39-10510	39-10510
21	Drinkbus		1	19	36-1310-11-BT	36-1310-11-BT
22	L-Snelafsluiting		2	1	36-1310-12-BT	36-1310-12-BT
23L	Eindkappen met transportrol links		2	2	36-9808-41-BT	36-9808-41-BT
23R	Eindkappen met transportrol rechts		2	2	36-9808-42-BT	36-9808-42-BT
24L	Pedaalarm links		1	65+9L	33-1310-08-SW	33-1310-08-SW
24R	Pedaalarm rechts		1	65+9R	33-1310-09-SW	33-1310-09-SW
25	Voetkappen met hoogtecompensatie		2	3	36-9808-43-BT	36-9808-43-BT
26	Sensorkabel		1	41+27	36-1310-09-BT	36-1310-09-BT
27	Computer		1	28	36-1310-03-BT	36-1311-03-BT
28	Computeropname		1	4	36-1310-13-BT	36-1310-13-BT
29	Rem knop bekleding		1	1	36-1310-14-BT	36-1310-14-BT
30	Veerring	voor M10	1	53	39-9995-CR	39-9995-CR
31	Moer	M10	1	53	39-9981-VC	39-9981-VC
32	Zeskantmoer	M10	2	53	39-10032	39-10032
33	Dopmoer	M12x1	2	41	39-10033	39-10033
34	Onderlegplaatje	12//20	2	41	39-10062	39-10062
35	zeskantmoer	M6	2	36	39-9861-VZ	39-9861VZ
36	Kettingspanner	M6x60	2	41	39-10042	39-10042
37	Afstandsstuk		1	53	36-1310-15-BT	36-1310-15-BT
38	Moer	M12x1	4	41	39-9898	39-9898
39	Onderlegplaatje		1	53	36-1310-16-BT	36-1310-16-BT
40	Vliegwiellager	6001z	2	41+42	36-1310-17-BT	36-1310-17-BT

Montagehandleiding

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen stappen of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgeïnstalleerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd.

Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren.

Stap 1 :

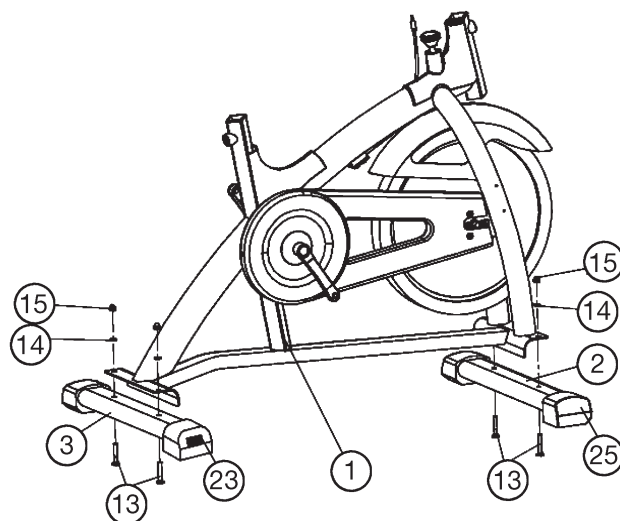
Montage van de voet (2+3) aan het basisframe (1).

1. Monteer de voorste poot (2) met de vooraf gemonteerde transportrollen (23) op het onderstel (1). Gebruik daarvoor 2 bouten M8x55 (13), tussenringen 8//25 (14) en dop moeren (15).

2. Monteer de achterste poot (3) met de schroef voor hoogte-compensatie (25) op het onderstel (1). Gebruik daarvoor 2 bouten M8x55 (13); tussenringen 8//25 (14) en dop moeren (15).

Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de wielen eind kappen (25) te draaien.

Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de training niet uit zichzelf beweegt.



Stap 2:

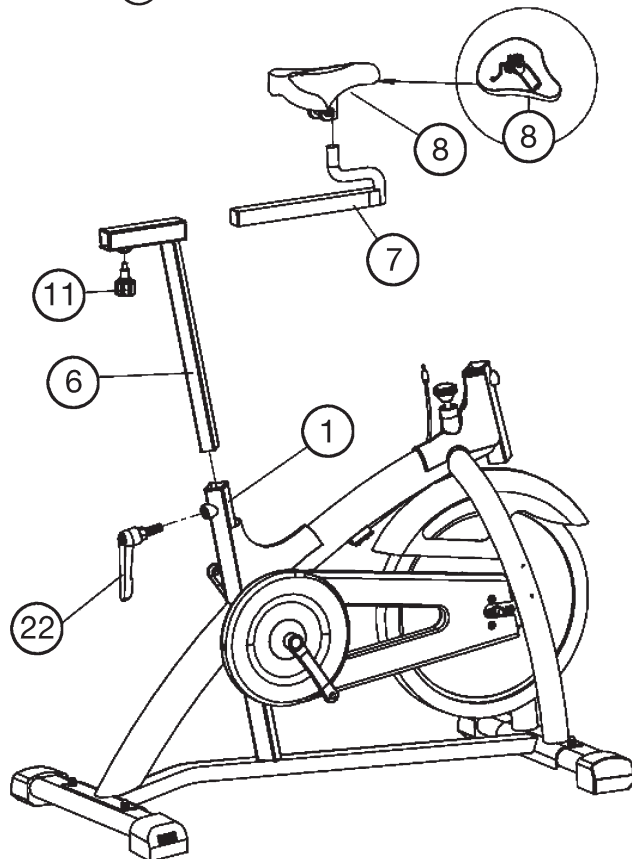
Montage van de zadel (8) en de zadel steunbuis (6).

1. Bevestigd u het zadel (8) met de zadelhouder op de zadelglijder (7) en schroeft u deze in de gewenste positie vast.

2. Legt de zadelglijder (7) in de houder aan het zadel steunbuis (6) en bevestigd u deze in de gewenste horizontale positie met de snelsluiting (11).

3. Plaats de zadelbuis (6) in de bijbehorende buis van het onderstel (1). Stel de gewenste positie in en borg deze door de bout met L-snelsluiting (22) te plaatsen en vast te draaien.

(Let op! Om de L-snelsluiting (22) in te kunnen draaien moeten het draadeind in het basisframe (1) en één van de gaten in de zadelsteunbuis (6) tegenover elkaar staan. Verder moet erop worden gelet dat de zadelsteunbuis (6) niet via de gemarkeerde, maximale instelpositie uit het basisframe worden getrokken. De instelling van de zadelsteunbuis kan later naar believen worden gewijzigd. Daarvoor hoeft de L-snelsluiting (22) slechts enkele omwentelingen (niet helemaal uitdraaien!) losgedraaid te worden, de dop van de sluiting van het basisframe weggetrokken en de zadelsteunbuis verschoven te worden. Voor de instelling van de nieuwe positie de dop weer loslaten en evt. de zadelsteunbuis iets heen en weer bewegen tot de snelsluiting vergrendelt. Daarna de nieuwe instelling borgen door de L-snelsluiting (22) vast te draaien).



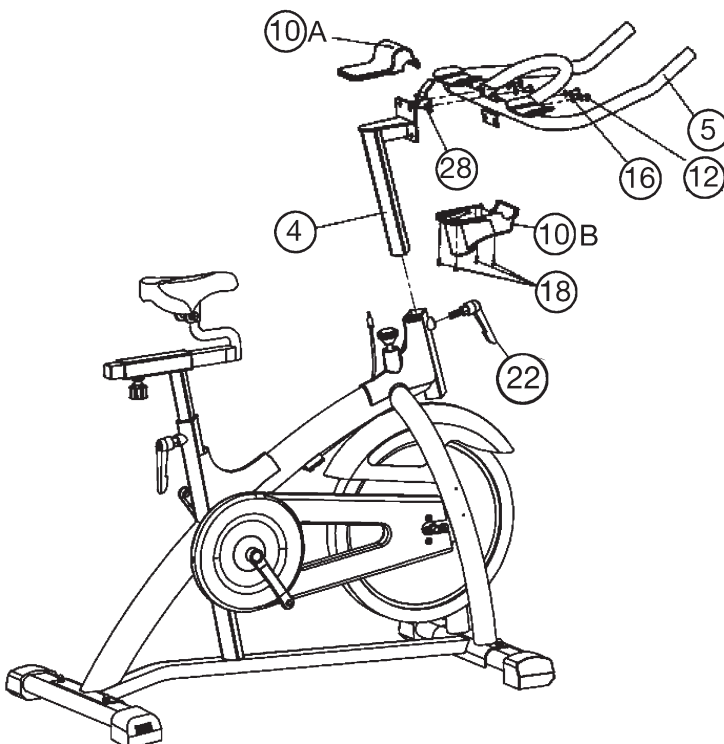
Stap 3:

Montage van het stuur (5) en de stuursteunbuis (4).

1. De stuur (5) in richting naar de hiervoor voorziene steunbuis (4) leiden en zodanig uitlijnen dat de gaten van de stuurinrichting en van de steunbuis van de stuurinrichting overeenstemmen. Plaats de computerhouder (28) aan de bowense twee gaten. De bouten (12) allemaal voorzien van een veerring (16) en door de gaten in de stuur (5) en computerhouder (28) steken, in de schroefdraadgaten van het stuursteunbuis (4) draaien tot ze stevig vastzitten.

2. Schuif de lagere stuur afdekking (10B) op het stuursteunbuis (4). Plaats de stuursteunbuis (4) in de bijbehorende buis van het onderstel (1). Stel de gewenste positie in en borg deze door de bout met L-snelsluiting (22) te plaatsen en vast te draaien.

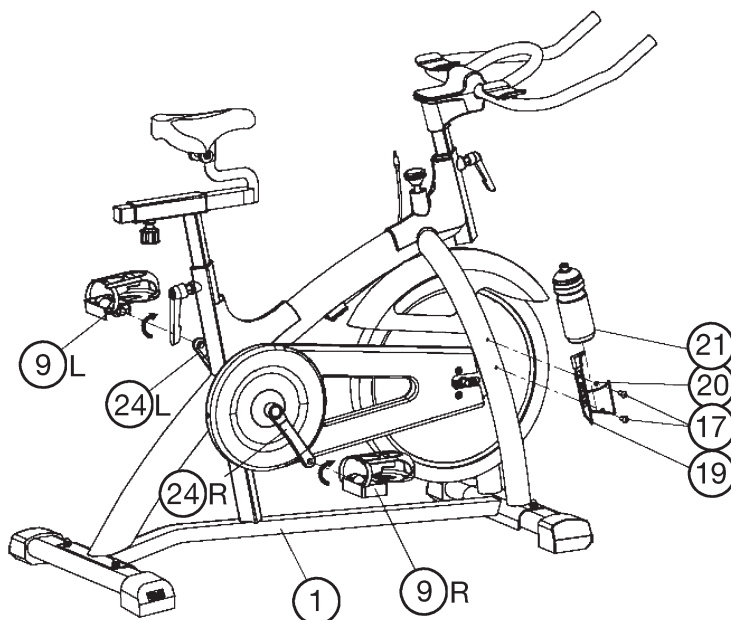
3. Daarna plaats de bowense stuur afdekking (10A) op de stuursteunbuis (4) en schroef vast met de schroeven (18).



Stap 4:

Montage van de pedalen (9L+9R) aan het pedaalkruk (24).

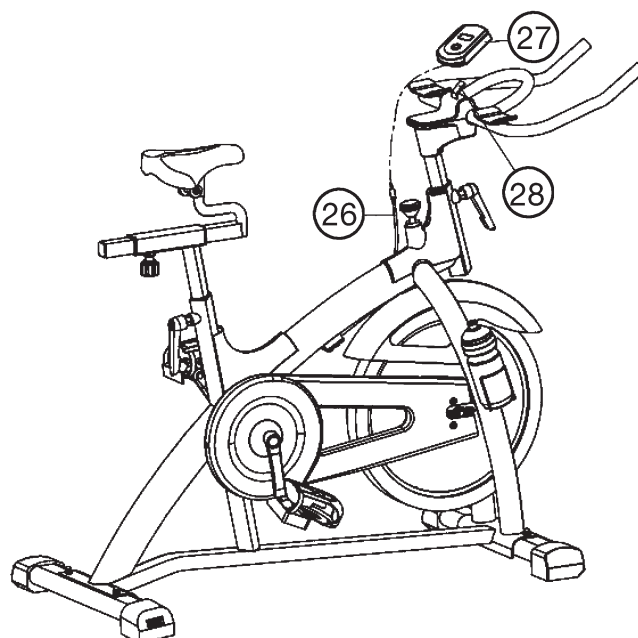
1. Schroef het rechter pedaal (9R) in de pedaalkruk (24R) aan de zijde die tijdens de training rechts is. (Let op! De schroefrichting is in wijzerrichting).
2. Schroef het linker pedaal (9L) in de pedaalkruk (24L) aan de zijde die tijdens de training links is. (Let op! De schroefrichting is in tegenwijzerrichting).
(De rangschikking van de losse onderdelen is vereenvoudigd doordat de rechter onderdelen met de letter R en de linker onderdelen met de letter L zijn gemarkeerd.)
3. Bevestig de drinkbushouder (19) door middel van de schroeven (17) en tussenringen (20) aan het frame (1) en schuif de drinkbus (21) in de houder (19).



Stap 5:

Montage van de computer (27) aan het stuur (5).

1. Neemt u de computer (27) en steekt u de sensorkabel (26) in de achterkant van de computer (27).
2. Steekt de computer (27) op de computerhouder (28) aan het steunbuis (4) vast.
(Opgepast! De noodzakelijke batterijen (2x Micro 1,5V AA) in het batterijvak met desbetreffende Polarity leggen dat zich aan de achterkant van de computer bevindt.
Batterijen voor de computer ligt niet bij de levering. Raadpleeg ze voor de handel.)



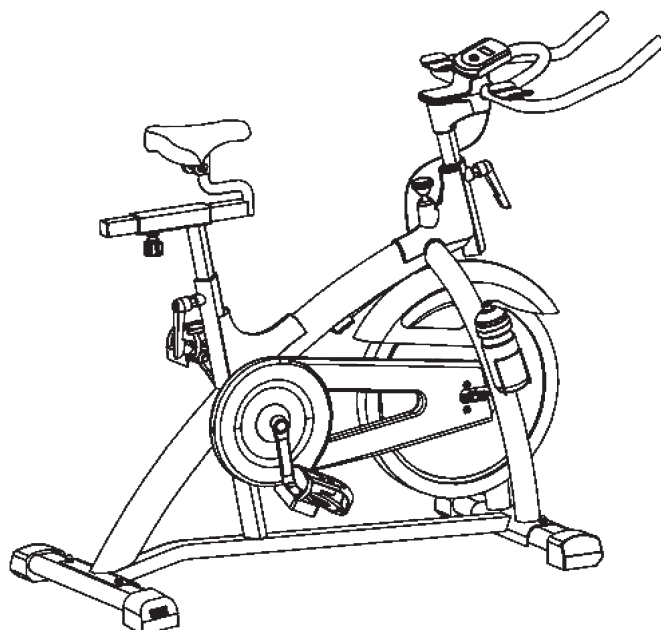
Stap 6:

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.

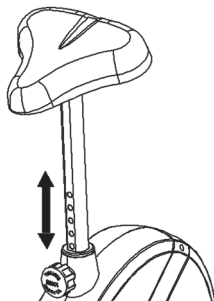


Transport van Apparaat:

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.

De Opstappen, Gebruiken en Afstappen

Opstappen:

- 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.
- 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.
- U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

Gebruik:

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

Afstappen:

- Verminder de trapsnelheid tot het apparaat tot stilstand komt.
- 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.

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.

Computerhandleiding

De meegeleverde computerhandleiding biedt u het grootste trainingscomfort. Elke trainingsrelevante waarde wordt in het uit twee delen bestaande venster weergegeven.

Vanaf het begin van de training worden de snelheid, het afgelegde traject tijdens de actuele training, de daarvoor benodigde tijd, het afgelegde traject van alle trainingssessies tot nu toe inclusief dat van de actuele training, het globale aantal verbruikte calorieën en de hartslag op het display weergegeven. Alle waarden worden vanaf nul oplopend vastgehouden.

Schakel de computer in door de "F"-toets kort in te drukken of door de pedalen even te bewegen.

In de bovenste indicatie wordt de snelheid aangegeven. In de onderste indicatie worden alle andere waarden weergegeven.

Indien u wilt dat tijdens de training naast de snelheid permanent een waarde aangegeven wordt, dan moet u deze met de „F“-toets selecteren. Indien u deze waarde in de permanente wissel wenst aan te geven dan moet u functie „SCAN“ selecteren. In afstanden van ongeveer 6 seconden gaat de indicatie dan van de ene naar de andere functie.

Om de computer stop te zetten, stopt u gewoon met uw training. De computer stopt alle metingen en houdt de laatst gemeten waarden vast. Na vier minuten schakelt de computer automatisch uit. De laatst bereikte waarden voor de functies KM, TIJD, KMTOTAAL en CALORIEËN worden opgeslagen en weergegeven bij het begin van de volgende training. U kunt dan op basis van deze waarden verder trainen.

Wanneer u de laatst bereikte waarden wilt wissen, stopt u met uw training en drukt u de "F"-toets ca. 5 seconden in. De waarden van alle wisbare aanduidingen worden dan op nul gezet. Ca. 5 minuten na afloop van de training wordt de computer automatisch uitgeschakeld waarbij de laatst bereikte waarden worden gewist (geldt niet voor KM-TOTAL). Wanneer de computer opnieuw wordt ingeschakeld, krijgen alle functies weer de waarde nul en kunt u op basis daarvan met een nieuwe training beginnen (geldt niet voor KM-TOTAL).

1. „SCAN“-indicatie:

Door deze functie te selecteren worden in de voortlopende wissel, in intervallen van ongeveer 6 seconden, de bereikte waarden van de functies KM, TIJD en CALORIEËN aangegeven.

2. "KM/H" (SPEED) -aanduiding:

Hiermee wordt de actuele snelheid in kilometers per uur weergegeven. Voor deze functie geldt niet, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen.
(Max. aanduiding 99,99 km/h)

3. "KM" (DIST) -aanduiding:

Het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven. Voor deze functie geldt, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen.
(Max. aanduiding 99,99 km)

4. "TIJD" (TIME) -aanduiding:

De actueel benodigde tijd wordt in minuten en seconden weergegeven. Voor deze functie geldt, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen.
(Max. aanduiding 99,59 minuten)

5. "CALORIEËN" (CAL.) -aanduiding:

actuele globale aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. Voor deze functie geldt, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen.
(Max. aanduiding 999,9 calorieën).

6. „TOTAL DIST“-weergave:

De actuele stand van de afgelegde kilometers van alle trainingseenheden tot dan toe incl. de actuele trainingseenheid wordt weergegeven. Het is niet mogelijk om vooraf een bepaalde waarde in te voeren.
Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen.
(De maximale afstand bedraagt 9.999 km/h)



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.

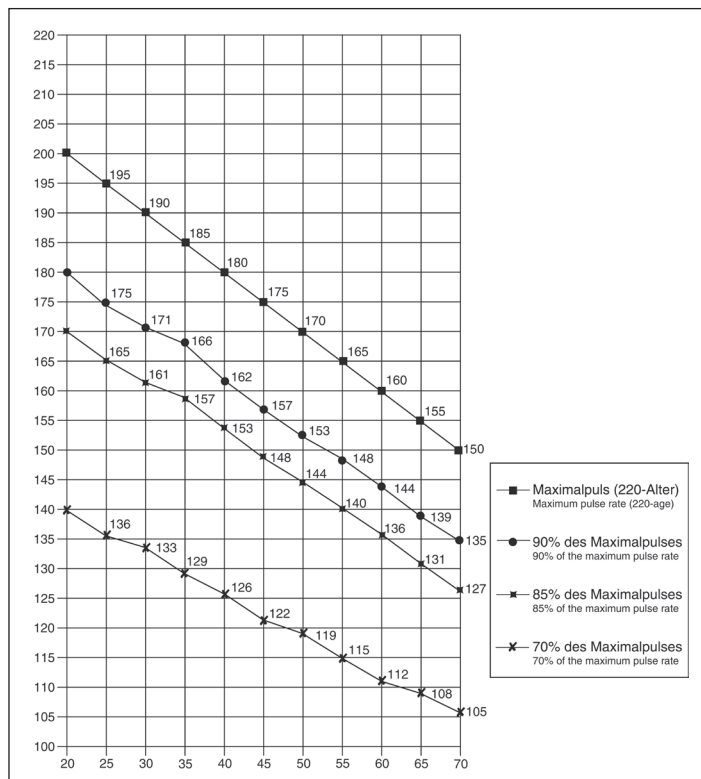
3. Planning van de training

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 gymnastiekoefeningen worden gedaan. Voor meer informatie over uitvoering 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

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

Уважаемые покупательницы и покупатели!

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

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

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

С уважением, Ваш Кристофайт Шпорт ГмбХ



Важные рекомендации и указания по безопасности

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

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

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

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

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

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

6. Для очистки тренажера не использовать агрессивных очистных средств, 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:** 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. Примите во внимание, что тренажер не предназначен для тренировок в терапевтических целях.

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 60 Min./ежедневно.

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

12. **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 отходах, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.

Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды.

Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

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

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

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

20. Допустимая максимальная нагрузка (=вес тела) установлена в 120 кг.

Спецификация - список запасных частей XL 2 № заказа 1310, 1311

Технические характеристики: по состоянию на: 01. 06. 2013

- Прочная рама
- Плавно регулируемый колодочный тормоз
- Инерционная часть хром масса 15 кг
- Гоночное седло с горизонтальной и вертикальной регулировкой
- Гоночный руль с регулируемой высотой
- Гонки педали с ремнями безопасности
- Транспортировочные ролики спереди
- Удобный в использовании компьютер с цифровой индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прикл. расход калорий и сканирование
- Максимальный вес пользователя 120 кг
- Устройство вес: 43 кг

Установочные размеры Д x Ш x В прикл.:
135 x 50 x 115 см

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

№	Наименование	Размеры, мм	К-во, штук	Монтируется на №	ЕТ-номер для 1310	ЕТ-номер для 1311
1	Основная рама			1	33-1310-01-WS	33-1311-01-SW
2	Передняя ножка		1	1	33-1310-02-WS	33-1311-02-SW
3	Задняя ножка		1	1	33-1310-03-WS	33-1311-03-SW
4	Опорная труба руля		1	1+5	33-1310-04-CR	33-1310-04-CR
5	Руль		1	4	33-1310-05-CR	33-1310-05-CR
6	Опорная труба седла		1	1+7	33-1310-06-CR	33-1310-06-CR
7	Салазки седла		1	6	33-1310-07-CR	33-1310-07-CR
8	Седло		1	7	36-1310-06-BT	36-1310-06-BT
9L	Педаль левая		1	24L	36-1310-04-BT	36-1310-04-BT
9R	Педаль правая		1	24R	36-1310-05-BT	36-1310-05-BT
10A	Оболочка руля верхней		1	4+10B	36-1310-07-BT	36-1310-07-BT
10B	Оболочка руля нижней		1	4+10A	36-1310-08-BT	36-1310-08-BT
11	Быстрый затвор	M16	1	6	36-9211118-BT	36-9211-18-BT
12	Болт M8x16		4	5	39-9888	39-9888
13	Замковый болт с грибовидной головкой	M8x55	4	1,2+3	39-9919-CR	39-9919-CR
14	Подкладная шайба	8//25	4	13	39-10018-CR	39-10018-CR
15	Колпачковая гайка	M8	4	13	39-9900-CR	39-9900-CR
16	Пружинящее кольцо	для M8	4	12	39-9864-VZ	39-9864-VZ
17	Филлипс винт	4x10	2	19	39-10187	39-10187
18	Филлипс винт	4x8	4	10	39-10185	39-10185
19	Держатель для бутылки		1	1	36-1310-10-BT	36-1310-10-BT
20	Подкладная шайба	4//8	2	17	39-10510	39-10510
21	Бутылка		1	19	36-1310-11-BT	36-1310-11-BT
22	Быстрый затвор		2	1	36-1310-12-BT	36-1310-12-BT
23L	Колпачки ножек с транспортиро-вочными роликами слева		2	2	36-9808-41-BT	36-9808-41-BT
23R	Колпачки ножек с транспортиро-вочными роликами справа		2	2	36-9808-42-BT	36-9808-42-BT
24L	Шатун педали слева		1	65+9L	33-1310-08-SW	33-1310-08-SW
24R	Шатун педали справа		1	65+9R	33-1310-09-SW	33-1310-09-SW
25	Колпачок ножки		2	3	36-9808-43-BT	36-9808-43-BT
26	Кабель датчика		1	41+27	36-1310-09-BT	36-1310-09-BT
27	Компьютер		1	28	36-1310-03-BT	36-1311-03-BT
28	Крепление для компьютера	1	4	36-1310-13-BT	36-1310-13-BT	
29	Тормозная кнопка облицовка	1	1	36-1310-14-BT	36-1310-14-BT	
30	Пружинящее кольцо	для M10	1	53	39-9995-CR	39-9995-CR
31	Гайка	M10	1	53	39-9981-VC	39-9981-VC
32	Гайка	M10	2	53	39-10032	39-10032
33	Колпачковая гайка	M12x1	2	41	39-10033	39-10033
34	Подкладная шайба	12//20	2	41	39-10062	39-10062
35	Гайка	M6	2	36	39-9861-VZ	39-9861-VZ
36	рым-болт	M6x60	2	41	39-10042	39-10042
37	Промежуточное тело		1	53	36-1310-15-BT	36-1310-15-BT
38	Гайка M12x1		4	41	39-9898	39-9898

[illegible]

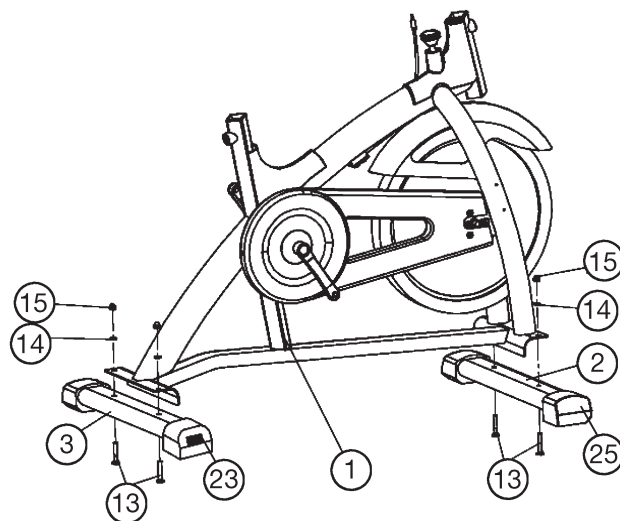
Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы.

Шаг 1:

Монтаж ножек (2+3) на основную раму (1).

1. Смонтируйте переднюю ножку (2) с транспортировочными роликами (23) на основную раму (1). Используйте для этого по два болта M8x55 (13), две подкладные шайбы 8//25 (14) и две колпачковая гайка (15).

2. Смонтируйте заднюю ножку (3) на основную раму (1). Используйте для этого по два болта M8x55 (13), две подкладные шайбы 8//25 (14) и две колпачковая гайка (15). После того, как Вы смонтировали весь тренажер, правильно выставите компенсаторы неровности пола. Этим Вы предупредите непреднамеренные движения тренажера во время тренировки.



Шаг 2:

Монтаж седла (8) и опорную трубу седла (6).

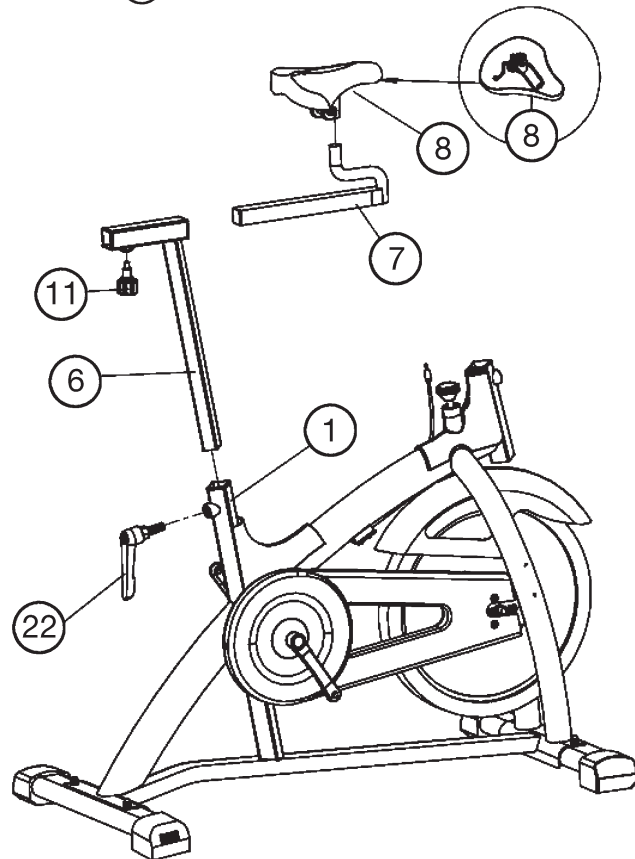
1. Вставьте седло (8) креплением седла в салазки седла (7) и крепко прикрутите в желаемом наклоне.

2. Вставьте салазки седла (7) в крепление на опорной трубе седла (6) и закрепите в желаемом горизонтальном положении с Быстрый затвор (11).

3. Вставьте манжету опорную трубу седла (6) и соответствующее крепление на основной раме (1) и зафиксируйте ее в желаемом положении с Быстрый затвор (22).

(Внимание! Для того, чтобы вернуть быстродействующий затвор (22) расточка на раме основания (1) и одно из отверстий в опорной трубке седла (6) должны находиться друг над другом.

Также необходимо следить за тем, чтобы опорная трубка седла (6) не выходила из рамы основания выше маркированного, максимального регулировочного положения. Регулировка опорной трубки седла позднее может быть изменена в любом направлении. Для этого необходимо ослабить быстродействующий затвор (22), несколько раз провернув его (но не выворачивать полностью!), убрать с рамы каппу затвора и передвинуть опорную трубку седла. Для регулировки нового положения снова ослабьте каппу и передвиньте опорную трубку седла немного назад-вперед, пока быстродействующий затвор не зайдет в свою канавку. После этого зафиксируйте новую регулировку с помощью быстродействующего затвора (22)).



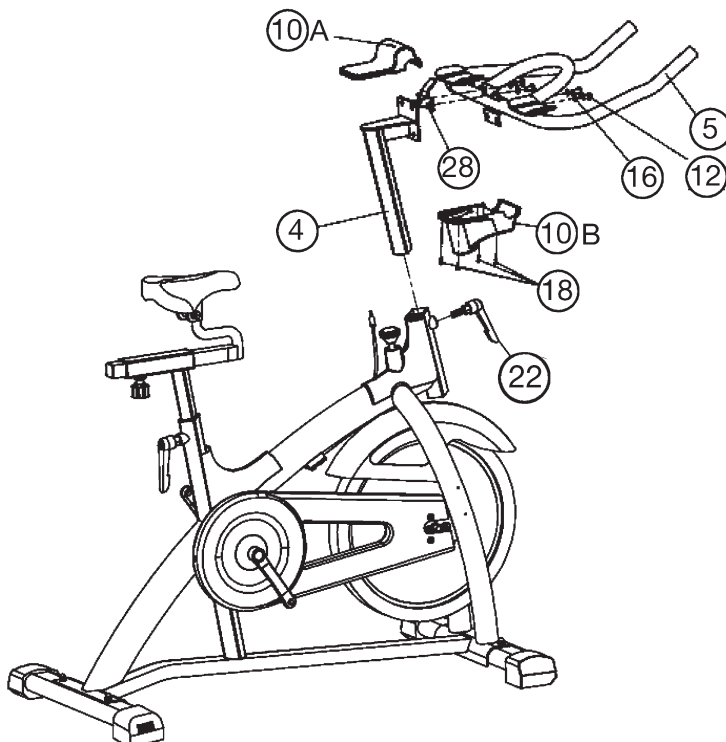
Шаг 3:

Монтаж руля (5) и опорную трубу руля (4).

1. Вставьте руль (5) в опорную трубу руля (4) и крепление для Компьютера (28) таким образом, чтобы отверстия в руле и в опорной трубе руля совпадали. Наденьте на болты (12) по одной пружинной шайбе (16), вставьте болты (12) в отверстия в руле, вкрутите в резьбу в опорной трубе (4) и крепко затяните.

2. Сдвиньте нижнюю крышку руля (10B) на рулевую стойку (4). Вставьте манжету опорную трубу руля (4) и соответствующее крепление на основной раме (1) и зафиксируйте ее в желаемом положении с Быстрый затвор (22).

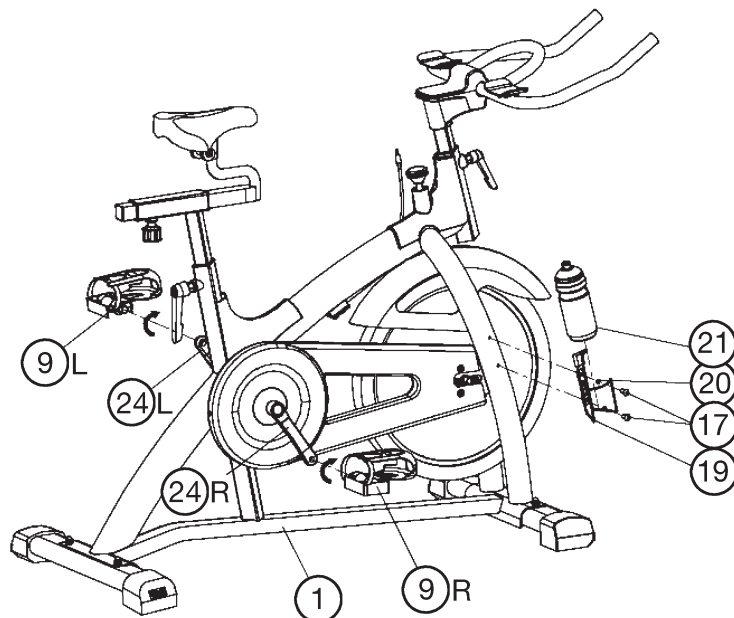
3. Тогда руль до крышки (10A) на руль нижняя крышка (10B) Закрепите с помощью винтов (18).



Шаг 4:

Монтаж педалей (9L+9R) шатуны педалей (24).

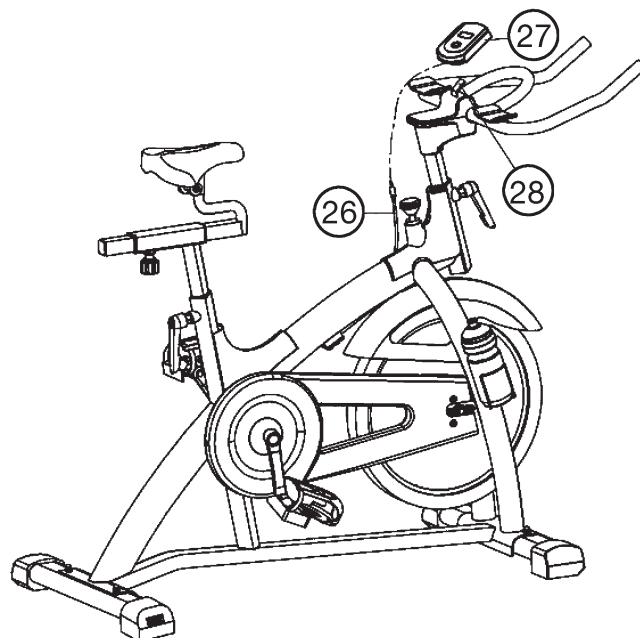
1. Прикрутите правую педаль (9R) на шатун педали (24R), находящийся с правой стороны в направлении движения. (Внимание! Направление закручивания болта: по часовой стрелке).
2. Прикрутите левую педаль (9L) на шатун педали (24L), находящийся с левой стороны в направлении движения. (Внимание! Направление закручивания болта: против часовой стрелки).
3. При помощи болтов закрепите держатель бутылки (19) на основной раме (1) с винтами (17) и лодкладная шайба (20) вставьте в него бутылку (21).



Шаг 5:

Монтаж компьютера (27) на руля (5).

1. Возьмите компьютер (27) и вставьте соединительный кабель (26) в гнездо на обратной стороне компьютера (27).
2. Монтаж компьютера (27) на крепление для компьютера, находящееся на опорной (28). (Внимание! При монтаже следите за тем, чтобы кабельные жгуты не пережимались и находились как можно грубже в опорной трбе. Необходимые батарейки (2x Тип: Mignon1,5V AA) вложить в секцию для батарей, находящуюся на задней стороне компьютера).



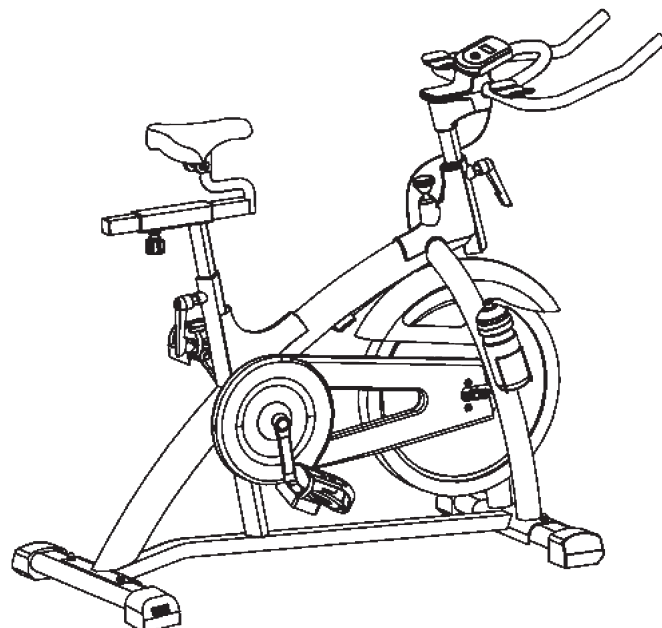
Шаг 6:

Контроль

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

Замечание:

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

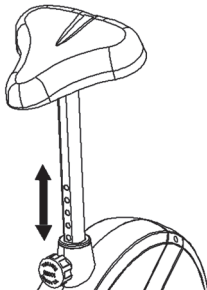


Пользование тренажером

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.

Садиться и спускаться с тренажера:

Садиться на тренажер:

После установления правильной высоты седла возьмитесь за руль. Установите ближайшую педаль в нижнюю позицию и вденьте 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 вденьте 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 в надежном положении на пол и сойдите с седла. Снимите потом другую ступню с педали и поставьте ее на пол и сойдите с тренажера.

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 способствует поддержание хорошей спортивной формы.

Руководство к компьютеру

Входящий в комплект поставки тренировочный компьютер обеспечивает Вам максимальный комфорт при тренировке. Все существенные параметры тренировки отображаются в двойном обзорном окне.

С момента начала тренировки отображаются скорость, пройденная дистанция всех осуществленных сеансов тренировки, включая текущий, необходимое время и приблизительный расход калорий. Все параметры фиксируются отсчетом с нуля по возрастающей.

Включите компьютер, кратковременно нажав на кнопку „F“ или коротко приведя в движение педали.

На верхней индикации отображается скорость. На нижней индикации все остальные значения

При необходимости постоянного отображения какого-либо параметра, помимо скорости, во время тренировки выберите его кнопкой „F“. При необходимости отображения этих параметров в режиме постоянной смены, выберите функцию „SCAN“. В этом случае индикатор переходит от одной к функции к другой с интервалом в прикл. 6 секунд.

Для запуска компьютера просто начните тренировку. Компьютер начнет фиксировать и отображать все достигнутые параметры.

Для остановки компьютера завершите тренировку. Компьютер прекратит все измерения и зафиксирует последние параметры. Последние параметры для функций КИЛОМЕТРАЖ (KM) ВРЕМЯ (ZEIT) и РАСХОД КАЛОРИЙ (KALORIEN) сохраняются в памяти и отображаются при начале следующей тренировки. Исходя из этих параметров, Вы можете выполнять дальнейшую тренировку.

Если Вы хотите удалить из памяти последние параметры, прервите тренировку и держите кнопку „F“ нажатой в течение прикл. 5 секунд. Показания всех зависимых индикаторов обнуляются.

По истечении прикл. 5 минут после окончания тренировки, компьютер автоматически выключается и удаляет из памяти последние достигнутые параметры. Если затем Вы заново произведете запуск компьютера, все параметры снова начнут фиксироваться подсчетом с нуля по возрастающей.

1. Индикатор „SCAN“ (сканирование):

При выборе этой функции достигнутые параметры для функций КИЛОМЕТРАЖ (DIST), ВРЕМЯ (TIME), и РАСХОД КАЛОРИЙ (CAL.) отображаются в режиме последовательной смены с интервалом в прикл. 6 секунд.

2. Индикатор „KM/HKM/H“ (SPEED):

Отображается актуальная скорость в километрах в час. Для этой функции не производится сохранение в памяти вышеописанных последних достигнутых параметров.

(Максимальное показание: 99,99 км/ч)

3. Индикатор „DIST“ (километраж):

Отображается число пройденных километров. Для этой функции производится сохранение в памяти вышеописанных последних достигнутых параметров.

(Максимальное показание: 99,99 км/ч)

4. Индикатор „TIME“ (время):

Отображается актуально необходимое время в минутах и секундах. Для этой функции производится сохранение в памяти вышеописанных последних достигнутых параметров.

(Максимальное показание 99,59 минут)

Индикатор „CAL.“ (калории):

Отображается текущий приблизительный расход калорий. Для этой функции производится сохранение в памяти вышеописанных последних достигнутых параметров.

(Максимальное показание 999,9 калорий)

5. Функция „TOTAL DIST“ (ОБЩИЙ КИЛОМЕТРАЖ):

Демонстрируется фактическое количество пройденных километров всех предыдущих тренировочных блоков, включая и последний тренировочный блок. Предварительно задать определенный показатель в этой функции нет возможности.

(Максимальная граница показателя 9999 км)



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.

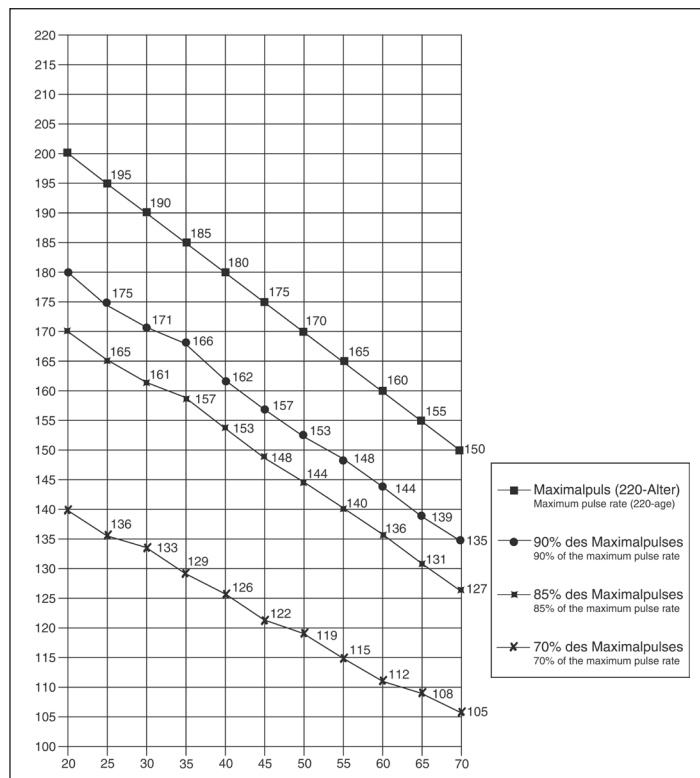
Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

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 = $(220 - \text{возраст}) \times 0.7$

Service

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



**top
Sports**

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

Service:

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

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

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

**Christopeit
Sport** Germany