Christopeit Sport® Germany

Heimsport-Trainingsgerät
Crosstrainer

CT 1

D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1320

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 1320

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestellnummer 1320

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1320

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1320

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

D

Inhaltsübersicht

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite	2
2. Einzelteileübersicht	Seite	3
3. Stückliste-Ersatzteilliste-Techn. Daten	Seite	4 - 5
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite	6 - 8
5. Störungsbeseitigung Reinigung, Wartung und Lagerung	Seite	9
6. Computeranleitung	Seite	10
7. Trainingsanleitung, Warm up	Seite	11
8. Garantiebestimmungen	Seite	10

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

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

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

GB

Contents **Page 12**

F

Sommaire **Page 21**

NL

Inhoudsopgave **Pagina 30**

RU

Обзор содержания **CTP. 39**

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungsanleitung lesen!

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

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

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen 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. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

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! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

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 Trainings leistung 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.

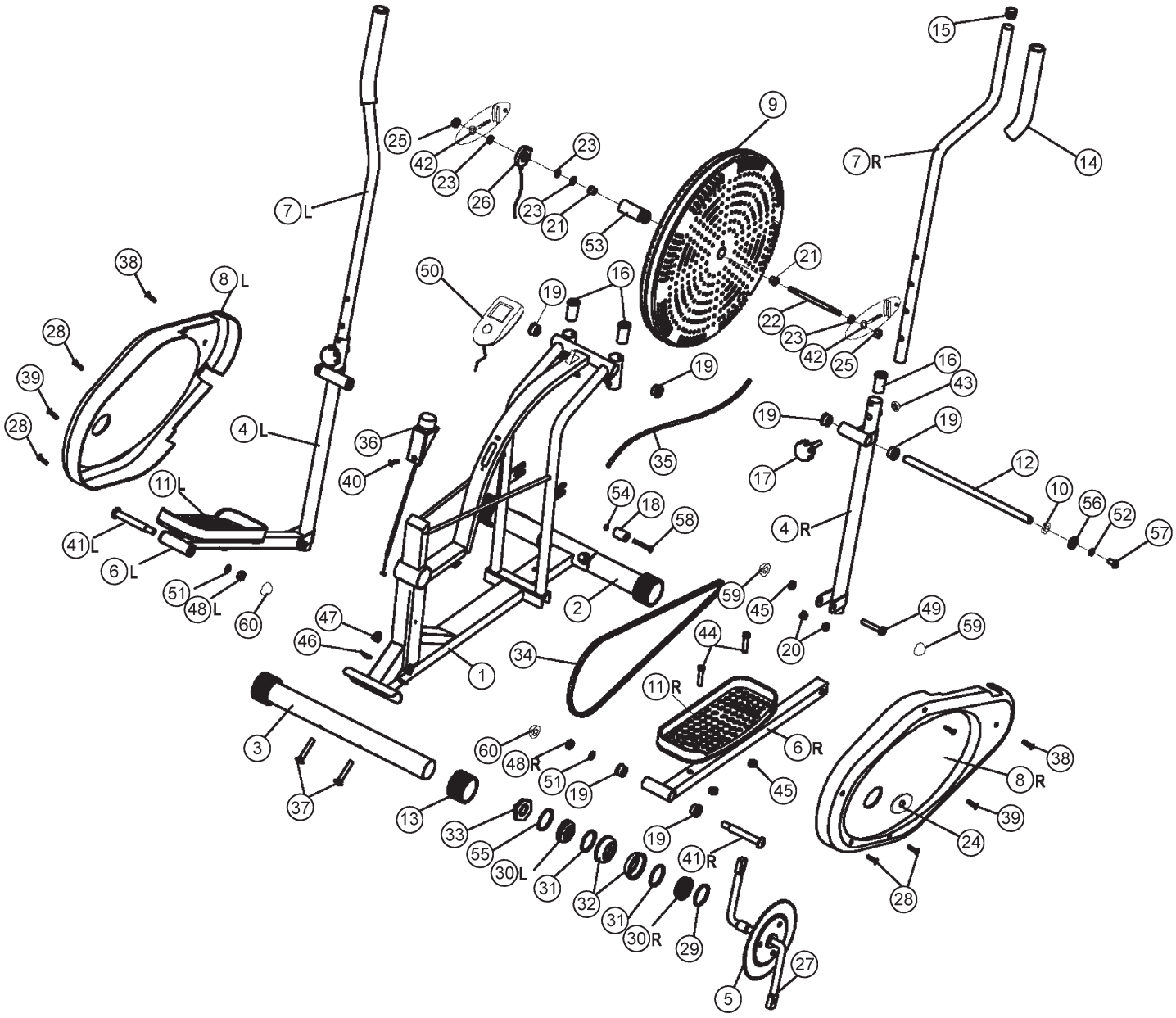
16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf 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. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957 -1 und EN 957-9 „H, C“ geprüft und zertifiziert worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2004/108/EG.


15
9
25
42
23
23
26
23
21
53
7 R
14
7 L
38
8 L
28
39
28
4 L
50
19
16
21
22
23
42
25
16
43
19
19
19
35
36
40
17
12
10
56
52
57
4 R
54
18
58
11 L
41 L
6 L
51
48 L
60
2
59
45
49
59
20
47
46
1
34
44
11 R
6 R
3
60
48 R
51
19
45
38
8 R
39
24
37
13
33
55
30 L
31
32
31
30 R
29
19
41 R
28
27
5

Stückliste - Ersatzteilliste
Crosstrainer CT 1 Best.-Nr. 1320

Technische Daten: Stand: 01. 11. 2014

Kombination aus Laufband, Heimtrainer und Stepper
Ellipsenförmiger Bewegungsablauf vorwärts und rückwärts
Gelenkschonendes Training der Bein-, Gesäß-, Hüft-, Oberschenkel- und Armmuskulatur

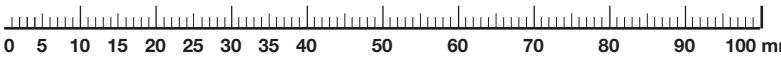
- stufenlose Widerstandseinstellung
- Schleifband-Bremssystem
- 4-fach höhenverstellbare Handgriffe
- Feststellmöglichkeit der Handgriffe
- Transportrollen vorne
- Bedienungsfreundlicher Computer mit digitaler Anzeige von: Geschwindigkeit, Entfernung, Zeit, ca. Kalorienverbrauch und Scan.

Geeignet für ein Körpergewicht von max. 100Kg
Gerätegewicht ca. 23Kg
Stellmaße ca. L 94 x B 51 x H 156 cm
Trainingsplatzbedarf: mind. 3,5m²

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

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



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-9825201-SI
2	Fuß vorne		1	1	33-9825202-SI
3	Fuß hinten		1	1	33-9825203-SI
4L	Verbindungsrohr links		1	6L+12	33-9825204-SI
4R	Verbindungsrohr rechts		1	6R+12	33-9825205-SI
5	Kettenrad groß		1	27	36-9825222-BT
6L	Fußhebel links		1	4R+41R	33-9825206-SI
6R	Fußhebel rechts		1	4L+41L	33-9825207-SI
7L	Handgriff links		1	4L	33-9825208-SI
7R	Handgriff rechts		1	4R	33-9825209-SI
8L	Verkleidung links		1	1+4R	36-1320-01-BT
8R	Verkleidung rechts		1	1+4L	36-1320-02-BT
9	Schwungrad		1	22	36-9825204-BT
10	Wellscheibe	16//28	1	12	36-9918-22-BT
11L	Fußschale links		1	6L	36-1320-04-BT
11R	Fußschale rechts		1	6R	36-1320-05-BT
12	Griffrohrachse		1	1+4	33-9825210-SI
13	Fußkappe	2”	4	2+3	36-9825207-BT
14	Griffüberzug		2	7	36-9825208-BT
15	Endstopfen	1”	2	7	36-9825209-BT
16	Kunststoffeinsatz	1¼”	4	1+4	36-9825210-BT
17	Sterngriffschraube		2	4	36-9825211-BT
18	Transportrolle		2	2	36-9825212-BT
19	Stahllager	5/8”	10	1,4+6	36-9825213-BT
20	Stahllager	3/8”	4	6	36-9825214-BT
21	Buchse	10	2	22	36-9825215-BT
22	Schwungradachse		1	9	36-9825216-BT
23	Achsmutter schmal	3/8“	4	22	36-9825217-BT
24	Stopfen oval		2	8	36-1320-06-BT
25	Achsmutter	3/8”	2	22	36-9825219-BT
26	Sensorkabel		1	22+50	36-9825220-BT
27	Tretkurbel		1	1	36-9825221-BT
28	Schraube	4,2x18	4	1+8	36-9111-38-BT
29	Unterlegscheibe	23/38	1	27	36-9713-07-BT
30L	Kugellagerabdeckung 1	M22	1	27	36-9713-03-BT
30R	Kugellagerabdeckung 2	M23	1	27	36-9713-06-BT
31	Kugellager	30/45	2	27	36-9713-02-BT
32	Kugellageraufnahme		2	27	36-9713-01-BT
33	Mutter	M22	1	27	36-9713-05-BT
34	Kette		1	5+53	36-9825229-BT
35	Bremsband		1	9	36-9825230-BT
36	Widerstandsregulierung		1	1	36-9825231-BT

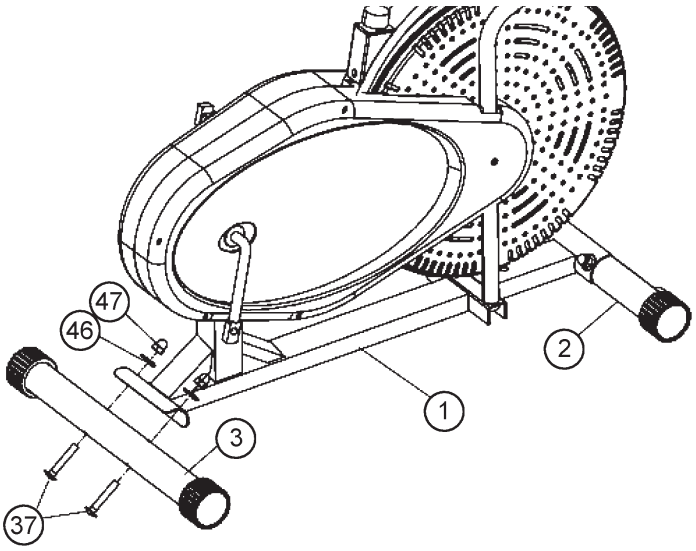
Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
37	Schraube	M8x50	4	1,2+3	39-9811-SW
38	Schraube	4,2x20	2	8	36-9825233-BT
39	Schraube	4,2x40	3	8	36-9825234-BT
40	Kreuzschlitzschraube	M5x15	1	36	36-9825235-BT
41L	Achsschraube links	½”	1	6L	36-1320-07-BT
41R	Achsschraube rechts	½”	1	6R	36-1320-08-BT
42	Schraube	M6x35	2	22	39-10000
43	Schraubenkappe	für M8-13	2	4	36-9988109-BT
44	Sechskantschraube	M10x45	4	6+11	39-10131
45	Selbstsichernde Mutter	M10	6	44+49	39-9981
46	Unterlegscheibe	8//20	4	37	39-10232-VC
47	Hutmutter	M8	4	37	39-9900-SW
48L	Selbstsichernde Mutter	½”x 8	1	41L	36-9111-19-BT
48R	Selbstsichernde Mutter	½”x 8	1	41R	36-9111-20-BT
49	Sechskantschraube	M10x55	2	4+6	39-9976-SW
50	Computer		1	1	36-1320-03-BT
51	Federring	für ½”	2	41	36-9825247-BT
52	Federring	für M10	2	57	39-9995
53	Kettenrad klein		1	9	36-1320-09-BT
54	Selbstsichernde Mutter	¼”	2	58	36-9825238-BT
55	Unterlegscheibe	22//35	1	27	36-9713-04-BT
56	Scheibe in D-form		2	57	36-9825245-BT
57	Schraube	M10x18	2	12	39-10086
58	Sechskantschraube	¼” x 2”	2	18	36-9825237-BT
59	Schraubenkappe	für M10	4	45+49	36-9988109-BT
60	Schraubenkappe	für M12	2	48	36-1386-24-BT
61	Werkzeug Set		1		36-1320-10-BT
62	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1320-11-BT

Montageanleitung

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollzähligkeit 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. Montagezeit: ca. 30 - 40 min.

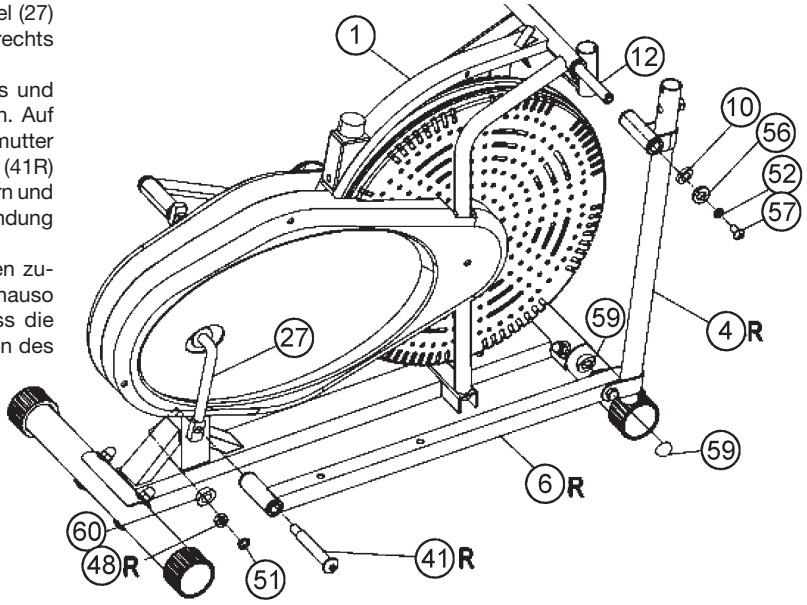
Schritt 1:
Montage der Fußrohre (2+3) am Grundrahmen (1).

1. Montieren Sie den vorderen Fuß (2) mit den vormontierten Transportrollen nach Vorne ausgerichtet am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben M8x50 (37), gebogene Unterlegscheiben 8//20 (46) und Hutmuttern (47).
2. Montieren Sie den hinteren Fuß (3) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür ebenso je zwei Schrauben M8x50 (37), gebogene Unterlegscheiben 8//20 (46) und Hutmuttern (47).



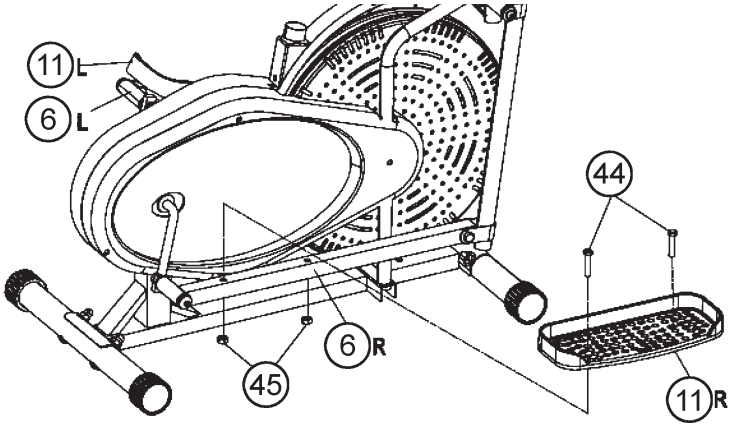
Schritt 2:
Montage der Fußhebel (6) und der Verbindungsrohre (4).

1. Entfernen Sie die Schrauben (57) samt Federringen (52), Wellscheibe (10) und D-Form Scheiben (56) von der Griffrohrachse (12) um die Griffrohrachse (12) mittig in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) einzuschieben. Stecken Sie dann auf einer Seite die Wellscheibe (10) auf.
2. Schieben Sie das rechte Verbindungsrohr (4R) auf der rechten Seite der Griffrohrachse (12) auf. (**Achtung!** Rechts ist aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät steht und trainiert.) Stecken Sie eine D-Form Scheibe (56) passend auf das Achs-Ende auf und sichern Sie das Verbindungrohr rechts (4R) auf der Griffrohrachse (12) durch Festziehen der Schraube (57) mit Federring (52).
3. Den rechten Fußhebel (6R) auf der rechten Seite an die Tretkurbel (27) halten und mittels der Achsschraube rechts (41R) den Fußhebel rechts (6R) anschrauben.
   (**Achtung!** Die Schrauben sind gekennzeichnet mit „L“ für Links und „R“ für Rechts. Dazu die Muttern entsprechend richtig zuordnen. Auf der rechten Seite werden die Achsschraube (41R) und die Achsmutter (48R) im Uhrzeigersinn fest geschraubt.) Die Achsschraube rechts (41R) dann mittels Federring (51) und selbstsichernder Mutter (48R) sichern und abschließend die Schraubenkappen (59+60) auf die Fußhebelverbindung vorne und hinten montieren.
4. Den Fußhebel links (6L) und Verbindungsrohr links (4L) incl. allen zusätzlich erforderlichen Teile auf der linken Seite des Gerätes, genauso wie in 2.-3. beschrieben, montieren. Dabei darauf achten, dass die Achsschraube links (41L) und die Achsmutter links (48L) entgegen des Uhrzeigersinns festgeschraubt werden.



Schritt 3:
Montage der Fußschalen (11) an den Fußhebeln (6).

1. Die rechte Fußschale (11R) auf den rechten Fußhebel (6R) aufstecken. Die Bohrungen in den Teilen so ausrichten, dass sie übereinander liegen.
2. Die Schrauben (44) von oben durch die Bohrungen stecken und von der gegenüber liegender Seite mit je einer Mutter (45) fest anziehen.
3. Die linke Fußschale (11L), wie in 1.-2. beschrieben, an dem linken Fußhebel (6L) auf der linken Seite montieren.
   (**Achtung!** Die Unterscheidung der Fußschalen in Rechts und Links ist anhand der Ränder an den Längsseiten der Fußschalen möglich. Die hohen Ränder der Fußschalen (11R+11L) müssen jeweils nach innen (zum Grundrahmen hin) ausgerichtet sein.)

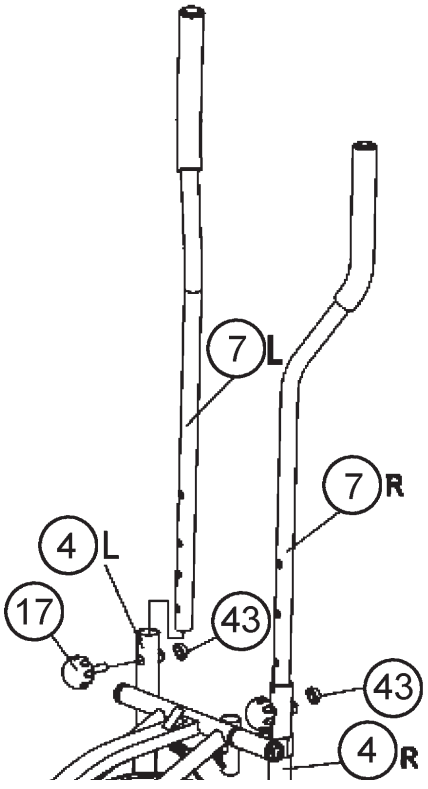


Schritt 4:
Montage der Handgriffe links und rechts (7L+7R).

1. Die Handgriffe (7L+7R) können für Ihr Training entweder beweglich oder feststehend sein.

Bewegliche Griffstangen:
Wenn Sie möchten, das die Handgriffe sich zusammen mit den Pedalen bewegen, stecken Sie diese in die Verbindungsrohre (4L+4R) ein.
Stellen Sie die Handgriffe (7L+7R) auf eine für Sie angemessene Höhe ein und sichern Sie diese Position mittels der Sterngriffschrauben (17). Achten Sie dabei drauf, dass beide Handgriffe gleich hoch montiert werden und das die Handgriffe (7L+7R) die gebogenen Handgriffe zum Körper ausgerichtet sind.
Montieren Sie die Schraubenkappen (43) auf die angeschweißten Muttern an den Verbindungsrohren (4L+4R).

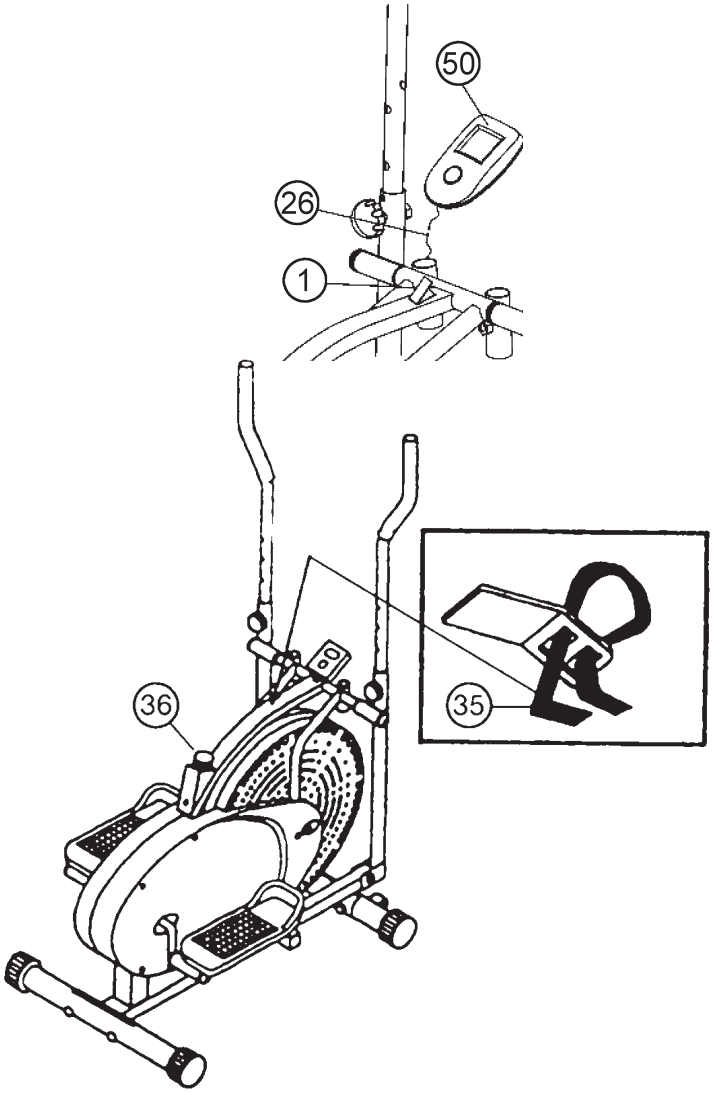
Feststehende Griffstangen:
Wenn Sie möchten, dass die Handgriffe (7L+7R) feststehend sind, schieben Sie diese in die Aufnahmen am Grundrahmen ein und stellen Sie auch hier die Griffstangen auf eine für Sie angemessene Höhe ein. Sichern Sie anschließend mit Hilfe der Sterngriffschrauben (17) die entsprechende Position.



Schritt 5:
Montage des Computers (50) am Grundrahmen (1).

1. Nehmen Sie den mitgelieferten Computer (50) aus der Verpackung und setzen Sie die Batterien (Type AA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität in das Batteriefach auf der Rückseite des Computers (50) ein. (Batterien für den Computer liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.) Schieben Sie den Trainingscomputer (50) auf die Computeraufnahme am Grundrahmen und verbinden Sie das Sensorkabel (26) mit dem Computer (50).

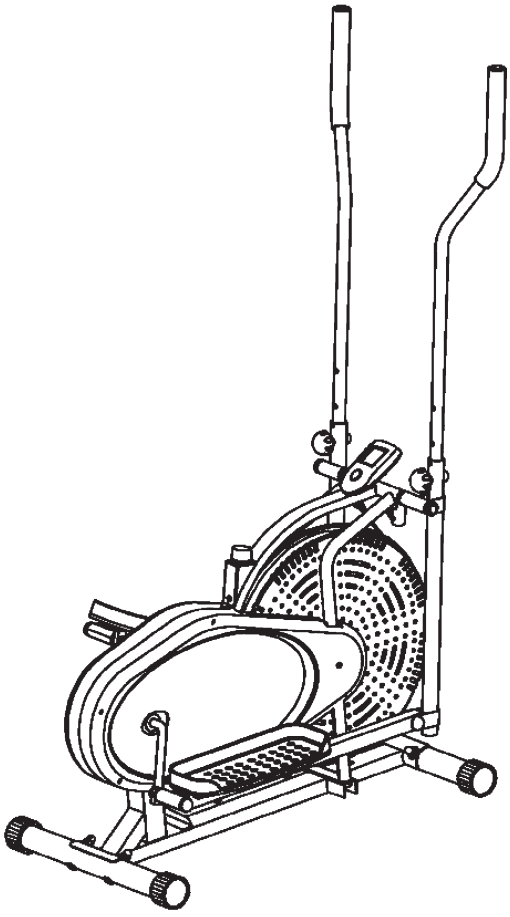
Funktionsprinzip der Widerstandsregulierung:
Durch Drehen an der Widerstandsregulierung in Richtung „+“ oder „-“ wird das Bremsband (35) mehr oder weniger über das Schwungrad gespannt, sodass der Tretwiderstand sich vermindert oder steigt. Sollte sich das Bremsband (35) gelöst haben oder vom Schwungrad abgerutscht sein, so drehen Sie zunächst die Widerstandsregulierung (36) in Richtung „-“ bis zum Anschlag. Legen Sie dann das Bremsband (35) in die Spur auf dem Schwungrad (9) mittig auf und befestigen Sie das Ende des Bremsbandes (35) am Grundrahmen mittels einer Gurtschlaufe wie dargestellt. (A) Spannen Sie das Bremsband (35) nur gering von Hand und prüfen Sie durch Drehen in Richtung „+“ an der Widerstandsregulierung (36) ob sich der gewünschte Tretwiderstand einstellen lässt.

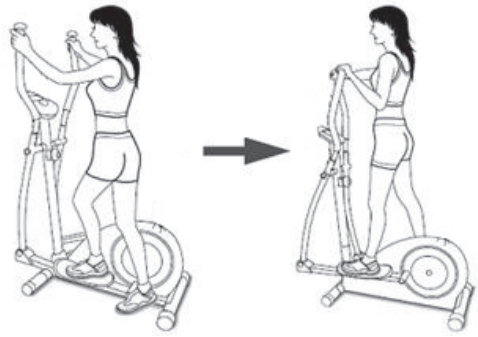


Schritt 6:
Kontrolle

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.





Benutzung des Gerätes

Transport des Gerätes:
Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß. Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen sie den Haltegriff und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort. (**Achtung:** Sollte das Trainingsgerät ohne Haltegriff ausgestattet sein benutzen sie vorsichtig die Handgriffe Links und Rechts für die Handhabung.)

Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:
Aufsteigen:
Stellen Sie sich neben das Gerät und halten sie sich am feststehendem Griff fest. Führen Sie die naheliegende Fußschale zur untersten Position und setzen Sie den Fuß darauf, sodass sie einen sicheren Stand auf der Fußschale haben.
Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Fußschalenseite und stellen Sie ihn auf die Fußschale auf.
Dabei mit den Händen am Haltegriff festhalten.

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

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

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

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

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.

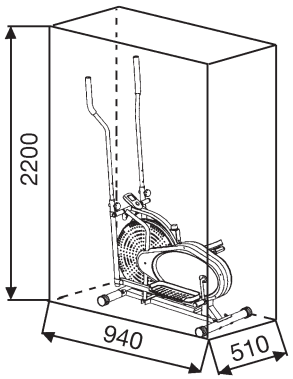
2. „KM/H"-Anzeige-/SPEED).
Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion nicht.
(Höchstgrenze der Anzeige 99,99 Km/h)

3. „KM"(DISTANCE)-Anzeige:
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)

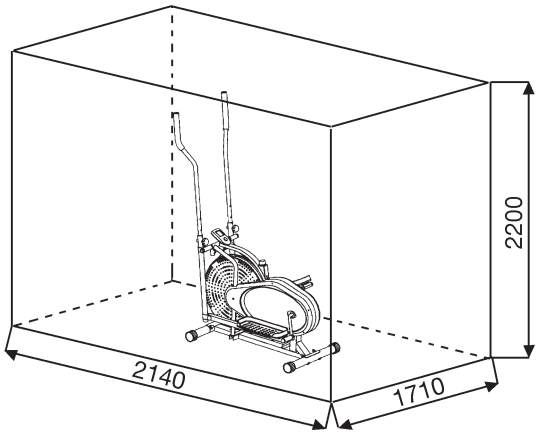
4. „ZEIT"(TIME)-Anzeige:
Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion.
(Höchstgrenze der Anzeige 99,59 Minuten)

5."KALORIEN"(CALORIES)-Anzeige:
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)

Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



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



Reinigung, Wartung und Lagerung des Heimtrainers:

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

2. Lagerung
Entnehmen Sie die Batterien aus dem Computer bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die hinteren und vorderen Fußhebelverbindungen und an die Handhebelachse. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen

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

Störungsbeseitigung:

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

Problem	**Mögliche Ursache**	**Lösung**
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Keine Batterien eingesetzt oder Batterien leer	Überprüfen Sie die Batterien im Batteriefach auf ordnungsgemäßen Sitz oder wechseln Sie diese aus.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Schrauben Sie die linke Verkleidung ab und überprüfen Sie ob der Mitnehmer vom Sensor sich mit der Schwungmasse dreht und das Sensorkabel unbeschädigt ist.
Widerstand verändert sich bei Verstellung nicht spürbar.	Bremsband nicht ordnungsgemäß verbunden.	Überprüfen Sie das Bremsband auf ordnungsgemäße Einstellung wie in Montage Schritt 5 beschrieben.

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

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

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

Trainingsanleitung

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

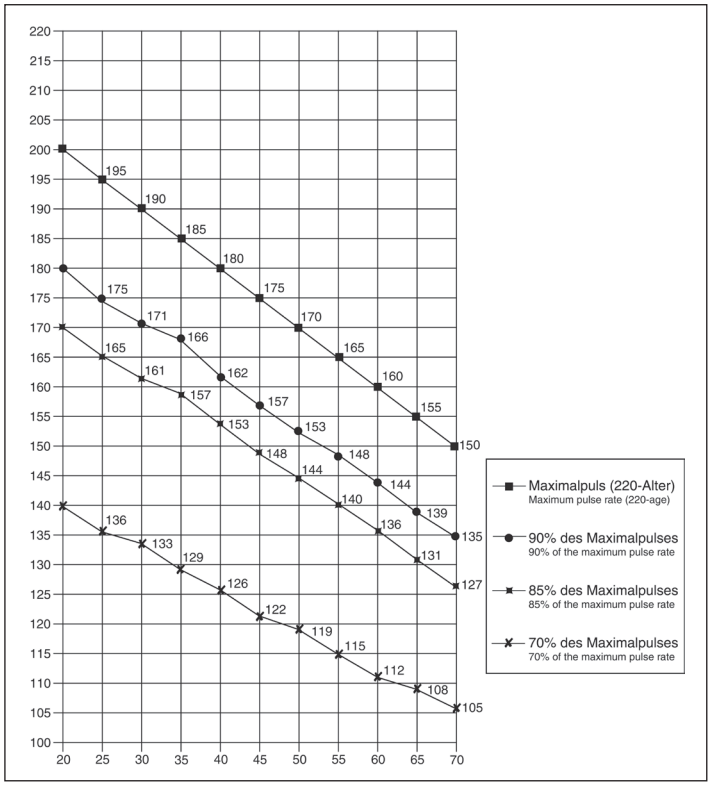
1. Intensität:
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

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

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

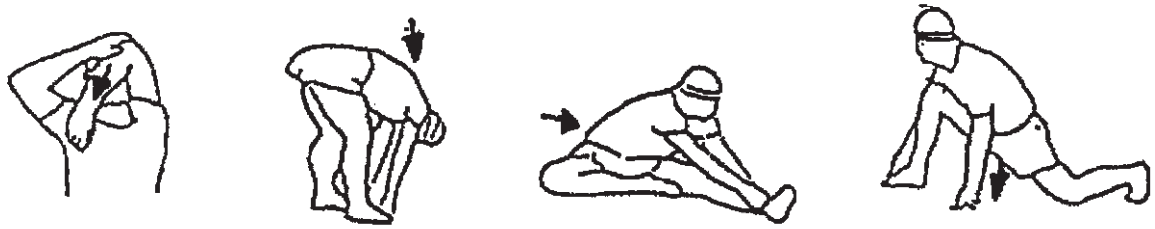
4. Motivation
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei 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 Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
	85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
	70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7

Aufwärmübungen (Warm Up)

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



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

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

GB

Contents

1. Summary of Parts Page 3
2. Important Recommendations and Safety Information Page 12
3. Parts List (List of spare parts) Page 13 - 14
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams Page 15 - 17
5. Cleaning, Checks and Storage
   mount, Use & Dismount Page 18
6. Computer instructions Page 19
7. Training Instructions, Warm up Page 20

Dear customer,

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Important Recommendations and Safety Instructions

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

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

2. 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! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 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. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 100 kg. This machine has been tested and certified in compliance with EN ISO 20957 -1 and EN 957-9 „H, C“. This item’s computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2004/108/EC.

Parts List – Spare Parts List
Crosstrainer CT 1 Order No. 1320

Technical data: Issue: 01. 11. 2014

Combination of jogging belt, home trainer and stepper
Elliptical movements forwards and backwards
Joint-protecting training of the leg, buttock, hip, thigh and arm muscles

- friction band braking system
- Infinitely variable resistance adjustment
- 4-times height adjustable hand grip
- hand grip can be blocked
- Front transport rollers
- Easy to use computer with digital display of: speed, distance, time, approx. calorie consumption and scan.

Load max. 100Kg body weight
Weight of item approx.23Kg
Space requirement approx. L 97 x W 52 x H 142 cm
Exercise space approx: min. 3,5 m²

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following parts lists are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.
Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future.

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

English

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

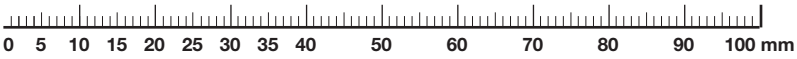


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-9825201-SI
2	Front bottom tube		1	1	33-9825202-SI
3	Back bottom tube		1	1	33-9825203-SI
4L	Swing bar left		1	6L+12	33-9825204-SI
4R	Swing bar right		1	6R+12	33-9825205-SI
5	Chain wheel		1	27	36-9825222-BT
6L	Pedal tube left		1	4R+41R	33-9825206-SI
6R	Pedal tube right		1	4L+41L	33-9825207-SI
7L	Handle bar left		1	4L	33-9825208-SI
7R	Handle bar right		1	4R	33-9825209-SI
8L	Chain cover left		1	1+4R	36-1320-01-BT
8R	Chain cover right		1	1+4L	36-1320-02-BT
9	Fly wheel		1	22	36-9825204-BT
10	Wave washer	16//28	1	12	36-9918-22-BT
11L	Pedal left		1	6L	36-1320-04-BT
11R	Pedal right		1	6R	36-1320-05-BT
12	Long axle		1	1+4	33-9825210-SI
13	Foot caps	2”	4	2+3	36-9825207-BT
14	Foam grip		2	7	36-9825208-BT
15	End cap	1”	2	7	36-9825209-BT
16	Plastic bushing	1¼”	4	1+4	36-9825210-BT
17	Knob		2	4	36-9825211-BT
18	Transportation roller		2	2	36-9825212-BT
19	Steel bushing	5/8”	10	1,4+6	36-9825213-BT
20	Steel bushing	3/8”	4	6	36-9825214-BT
21	Brass bushing	10	2	22	36-9825215-BT
22	Fan wheel axle		1	9	36-9825216-BT
23	Axle nut small	3/8“	4	22	36-9825217-BT
24	Oval cover		2	8	36-1320-06-BT
25	Axle nut	3/8”	2	22	36-9825219-BT
26	Sensor		1	22+50	36-9825220-BT
27	Crank		1	1	36-9825221-BT
28	Bolt	4,2x18	4	1+8	36-9111-38-BT
29	Washer	23/38	1	27	36-9713-07-BT
30L	Bearing cover 1	M22	1	27	36-9713-03-BT
30R	Bearing cover 2	M23	1	27	36-9713-06-BT
31	Ball bearing	30/45	2	27	36-9713-02-BT
32	Ball bearing holder		2	27	36-9713-01-BT
33	Nut	M22	1	27	36-9713-05-BT
34	Chain		1	5+53	36-9825229-BT
35	Tension belt		1	9	36-9825230-BT
36	Tension control		1	1	36-9825231-BT
37	Bolt	M8x50	4	1,2+3	39-9811-SW

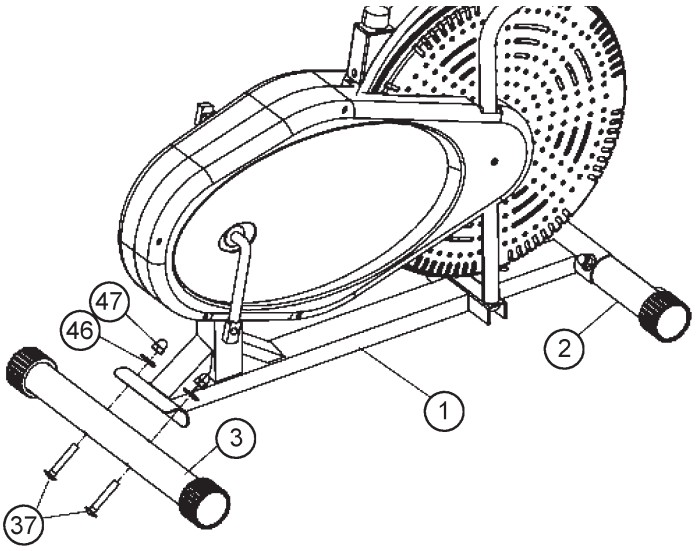
Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
38	Screw	4,2x20	2	8	36-9825233-BT
39	Screw	4,2x40	3	8	36-9825234-BT
40	Cross screw	M5x15	1	36	36-9825235-BT
41L	Pedal bolt left	½”	1	6L	36-1320-07-BT
41R	Pedal bolt right	½”	1	6R	36-1320-08-BT
42	Bolt	M6x35	2	22	39-10000
43	Screw cap	for M8-13	2	4	36-9988109-BT
44	Hex bolt	M10x45	4	6+11	39-10131
45	Nylon nut	M10	6	44+49	39-9981
46	Washer	8//20	4	37	39-10232-VC
47	Cap nut	M8	4	37	39-9900-SW
48L	Nylon nut left	½”x 8	1	41L	36-9111-19-BT
48R	Nylon nut right	½”x 8	1	41R	36-9111-20-BT
49	Hex bolt	M10x55	2	4+6	39-9976-SW
50	Computer		1	1	36-1320-03-BT
51	Spring washer	for ½”	2	41	36-9825247-BT
52	Spring washer	for M10	2	57	39-9995
53	Small chain wheel		1	9	36-1320-09-BT
54	Nylon nut	¼”	2	58	36-9825238-BT
55	Washer	22//35	1	27	36-9713-04-BT
56	D sharp washer		2	57	36-9825245-BT
57	Bolt	M10x18	2	12	39-10086
58	Hex bolt	¼” x 2”	2	18	36-9825237-BT
59	End cap	for M10	4	45+49	36-9988109-BT
60	End cap	for M12	2	48	36-1386-24-BT
61	Tool Set		1		36-1320-10-BT
62	Assembly and exercise instruction		1		36-1320-11-BT

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.
Assembly time: 30 - 40 min.

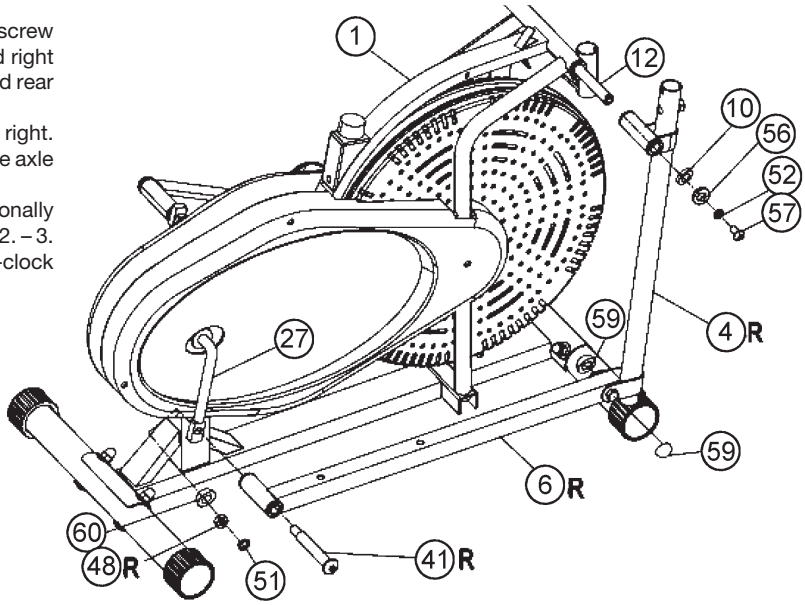
Step 1:
Attach the stabilizer (2+3) at main frame (1).

1. Attach the front foot (2) with the preassembled transport rollers to the main frame (1). Do this with the two screws M8x50 (37) curved washers 8//20 (46) and cap nuts (47).
2. Attach the rear foot (3) to the main frame (1). Do this with the two screws M8x50 (37), curved washers 8//20 (46) and cap nuts (47).



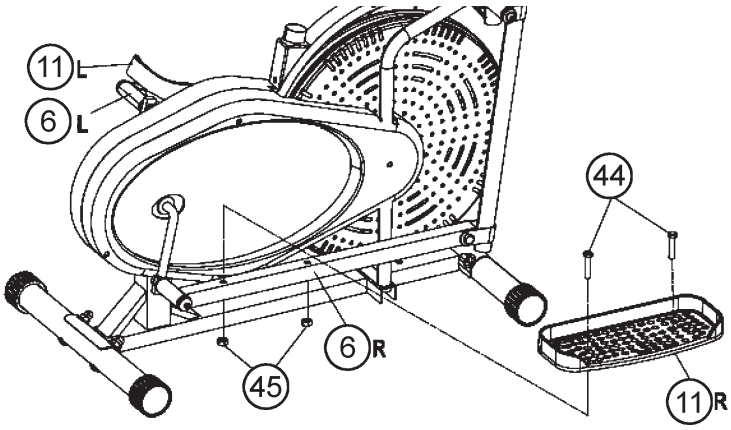
Step 2:
Attach the pedal tube (6) and the swing tubes (4).

1. Remove the screws (57), wave washer (10), spring washers (52) and D-shape washers (56) from long axle (12) and push the long axle (12) centered into the holder of main frame (1). Put on one side the wave washer (10) onto one axle (12).
2. Place the swing tube right (4R) on the right hand side of the main frame (1) onto the end of long axle (12). (**Note:** Right is specified as viewed standing on the machine during training.) Put the D-shape washer (56) in position and secure swing tube right (4R) by using screw (57) and spring washer (52).
3. Screw the right pedal tube (6R) at the pedal crank (10) with axle screw right (41R) tightly and secure position with spring washer (51) and right nut (48R) firmly. Then put the screw caps (59+60) onto the front and rear connection pointsof pedal tube right (6R).
   (**Note:** The screws (41L+R) are marked with “L” for left and “R” for right. Please use appropriate nut for left and right screw. On right side the axle screw and nut have to screw clock wise.)
4. Install the left pedal tube (6L) and swing tube (4L) incl. all additionally required parts on the left hand side of the machine as described in 2. – 3. (Note: The screw direction on left side for axle screw and nut is anti-clock wise.)



Step 3:
Attach the pedals (11) at the pedal tubes (6).

1. Push the right footrest (11R) onto the right pedal tube (6R). Adjust the holes in the parts so that they are aligned.
2. Push the screws (44) from above through the holes and from the opposite side screw on a nut (45) and tighten firmly.
3. Install the left footrest (11L) on the left pedal tube (6L) as described in 1.– 2. (**Note:** The right and left footrests can be discerned by the edges of the longitudinal sides of the footrests. The high edges of the footrests (11L+11R) must point inwards (towards the main frame (1)).)

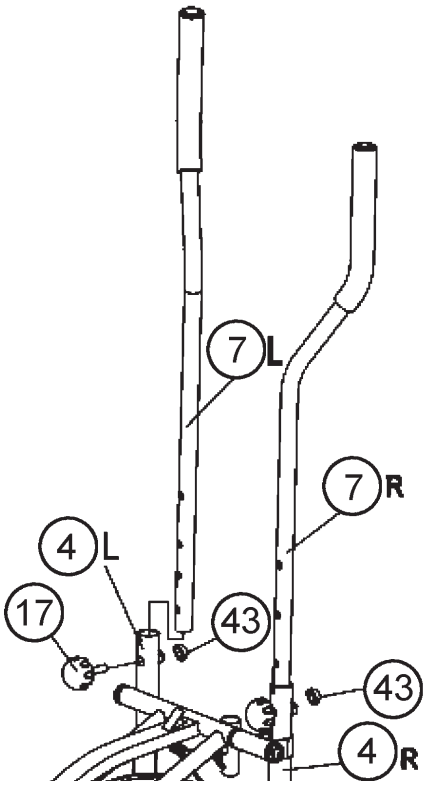


Step 4:
Attach the handle bars (7L+7R) at swing tubes (4) or main frame (1).

1. You can easily switch your handlebars (7L+7R) between the dual-action mode and the fixed mode during your workout.

Dual – action mode:
To allow the handlebars to move along with the pedals, attach them to the swing tubes (4L+4R). Select a height setting that is comfortable to the user, and make sure both handlebars in place with a hand grip knob (17). Also take care at assembling that the upper bended hand grip has direction towards to your body. Place the screw caps (43) onto the welded nuts on swing tubes (4L+4R).

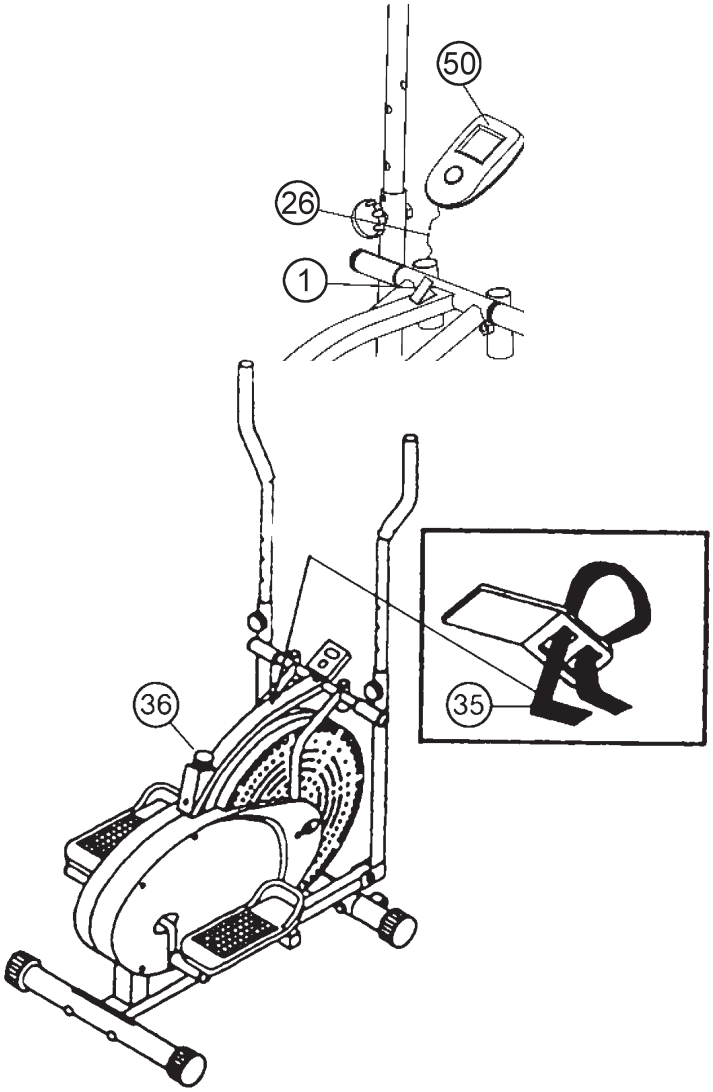
Fixed Mode:
To keep the handlebars (7L+7R) stationary, attach them to the holder at main frame (1). As with the dual-action mode. Set both handlebars at the same comfortable height and secure them with knob bolts (17).



Step 5:
Attach the computer (50) at main frame (1).

1. Take the computer (50) that has been supplied out of the packaging and insert the batteries (Type “AA”-1.5 V pencells) by watching for the right polarity on the back of the computer (50).
   (Batteries for the computer are not included in this item. Please buy them at your located market.) Push the computer (50) onto appropriate holder of main frame (1) and connect the sensor cable (26).

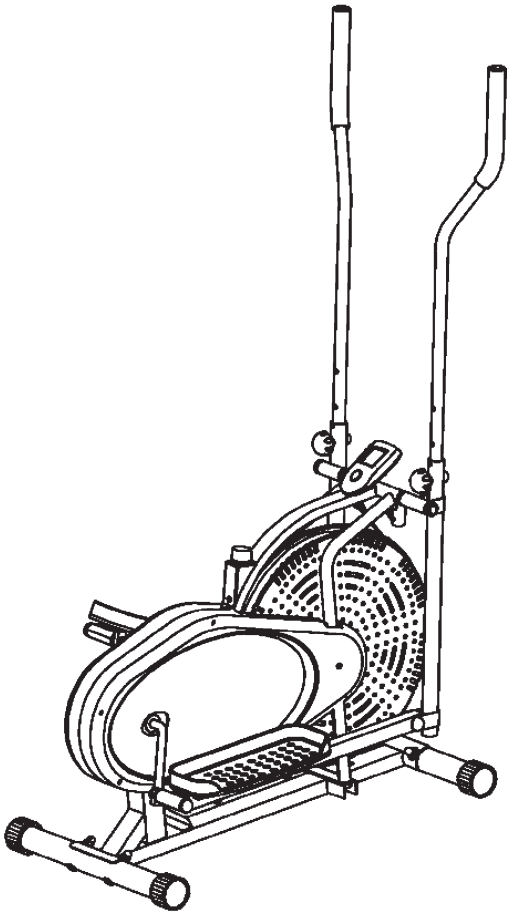
Function principle of resistance regulation:
By turning the resistance knob in „+“ or „-“ direction, the brake belt (35) will get more or less tension over the flywheel so that the exercise resistance decreases or increases. If the brake belt (35) is loosely or be slipped off from the flywheel, so you first have to turn the resistance knob (36) towards „-“. Then put the brake belt (35) in the track on the flywheel (9) and attach the end of the brake belt (35) at base frame by means of a belt loop as shown. (A) Clamp the brake band (35) only slightly by hand and check by turning towards „+“ of resistance regulation (36) whether the desired level of resistance can be adjusted.

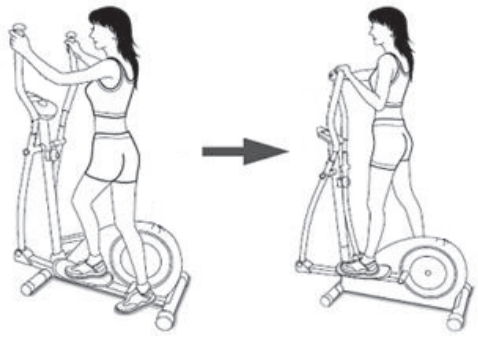


Step 6:
Checks

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

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





Mount, Use & Dismount

Transportation of Equipment:

There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it. (**Attention:** If this item hasn't got a fixed handlebar, please use carefully the left and right arms for procedure.)

Mount, Use & Dismount

Mount:

a. Stand beside the item, put the nearest footrest into deepest position and hold the fixed handlebar tightly.
b. Put your foot onto the footrest, try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over with your another foot on the other side footrest and place there on the footrest too.
c. Now you are in the position to start your training.

Use:

a. Keep your hands in desired position on the fixed handlebar.
b. Pedal your exercise item by step your feet on footrests and balance the body weight to left and right side of footrest
c. If you like to exercise the upper body too, you can place the hands from fixed handle bar to the left and right handle grips.
d. Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.
e. Keep always your hands on fixed handle bar or hand grips left and right.

Dismount:

a. Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
b. Keep the hands grabbing the fixed handlebar tightly, put one foot 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 a combination of biking, stepping and walking without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.

Exercise this item 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 upper and lower body 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 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. The computers 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.

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.

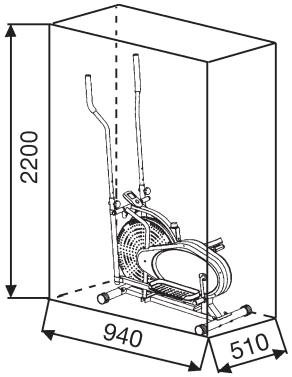
2. "KM/H" display:
The current speed in kilometres per hour is displayed. The values most recently reached can not be saved in this function, as described above.
(Max. display limit is 99.99 kmh)

3. "KM" 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)

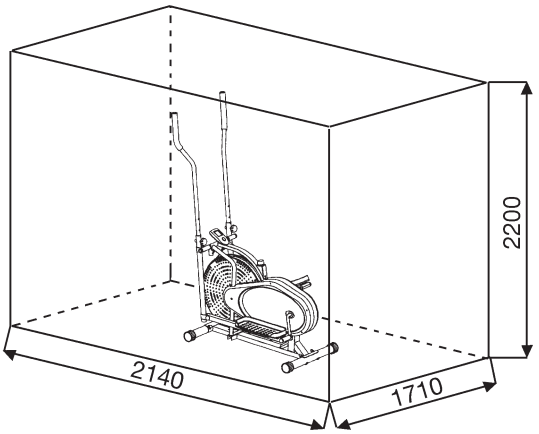
4. "TIME" display:
This displays the time currently required in minutes and seconds. The values most recently reached can be saved in this function, as described above.
(Max. display limit is 99.59 minutes)

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)

Training area in mm
(for home trainer and user)



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



Cleaning, Checks and Storage of the exercise product:

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

2. Storage
Remove the batteries from the computer while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Choose a dry storage in-house and put some spray oil at front & rear foot tube connection point and hand grip axle. Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks
We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should put some spray oil at front & rear foot tube connection point and hand grip axle.

Troubleshooting

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

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No Batteries insert or batteries empty	Check the position of batteries at battery compartment or replace batteries.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection	Check the plug connections at computer and inside of handlebar support.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Überprüfen Sie das Bremsband auf ordnungsgemäße Einstellung wie in Montage Schritt 5 beschrieben.
Resistance don't change	Connection of resistance not well	Check the right adjustment of the tension belt as mentioned in assembling step 5.

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:

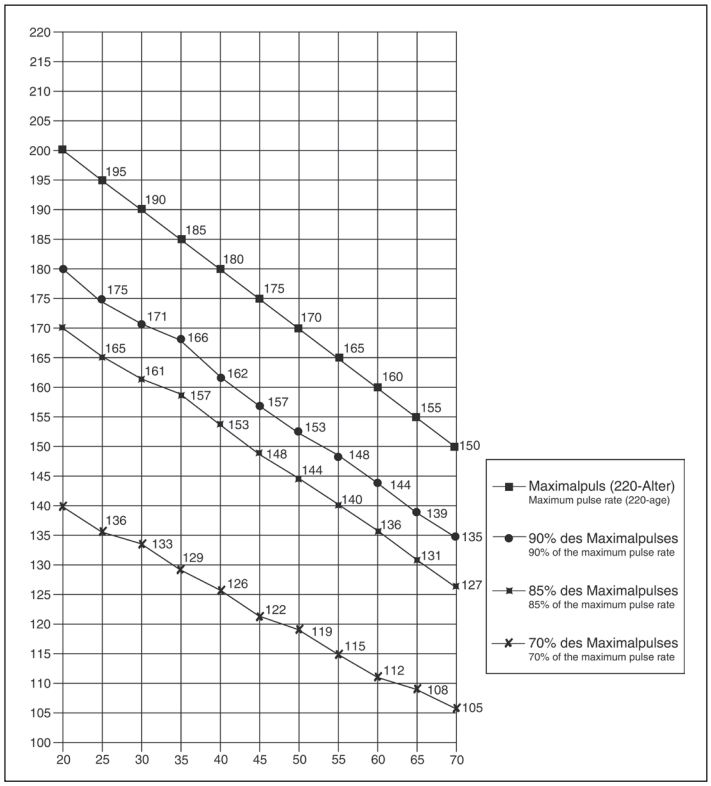
1. Intensity:
The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% 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 encreased 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 encreasing 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:
a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
b. 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 be consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

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

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



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

Warm up exercises (Warm Up)

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

Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm.	Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.	Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.	Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.

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

F

Sommaire

1. Aperçu des pièces Page 3
2. Recommandations importantes et règles de sécurité Page 21
3. Nomenclature Page 22 - 23
4. Notice de montage avec écorchés Page 24 - 26
5. Nettoyage, Entretien et stockage monter, utiliser & descendre Page 27
6. Manuel d'utilisation du calculateur électronique Page 28
7. Recommandations pour l'entraînement, Warm up Page 29

Chère cliente, cher client,

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

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Recommandations importantes et consignes de sécurité

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

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, 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! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort
Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 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 livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.
Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

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

18. 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. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 100 kg. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN ISO 20957 -1 et EN 957-9 „H, C". Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2004/108/C.E.

Liste des pièces - Liste des pièces de rechange CT 1 N° de réf. 1320

Caractéristiques techniques : Version : 01. 11. 2014

Ensemble composé d'un tapis roulant, d'un vélo de fitness et d'un stepper, Enchaînement elliptique avant et arrière des mouvements Entraînement prenant particulièrement soin des articulations des muscles des jambes, du fessier, de la hanche, des cuisses et des bras.

- réglage variable de résistance
- Ponçage système de ceinture de freinage
- 4-position de poignées réglables en hauteur
- Détection de la capacité des poignées
- Roulettes de déplacement à l'avant
- Ordinateur à grand confort de manœuvre avec affichage numérique de: la vitesse, la distance, du temps, de la consommation approximative des calories brûlées et du scan.

Convient pour un poids corporel de max. 100 kg
Poids produit environ 23kg
Dimensions approximatives Longueur 94 x Largeur 51 x Hauteur 156 cm
Espace de formation: au moins 3,5 m²

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la liste suivante. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage.
Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

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

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

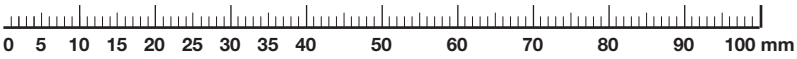


Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Cadre de base		1		33-9825201-SI
2	Piet avant		1	1	33-9825202-SI
3	Piet arrière		1	1	33-9825203-SI
4L	Tube de jonction gauche		1	6L+12	33-9825204-SI
4R	Tube de jonction droit		1	6R+12	33-9825205-SI
5	Roue à chaîne grand		1	27	36-9825222-BT
6L	Logement de coque gauche		1	4R+41R	33-9825206-SI
6R	Logement de coque droit		1	4L+41L	33-9825207-SI
7L	Poignée de maintien gauche		1	4L	33-9825208-SI
7R	Poignée de maintien droit		1	4R	33-9825209-SI
8L	Revêtement gauche		1	1+4R	36-1320-01-BT
8R	Revêtement droit		1	1+4L	36-1320-02-BT
9	Roue volante		1	22	36-9825204-BT
10	Rondelle ondulée	16//28	1	12	36-9918-22-BT
11L	Coque gauche		1	6L	36-1320-04-BT
11R	Coque droit		1	6R	36-1320-05-BT
12	Axe de poignées		1	1+4	33-9825210-SI
13	Coiffe	2"	4	2+3	36-9825207-BT
14	Revêtement de poignée		2	7	36-9825208-BT
15	Bouchon d'extrémité	1"	2	7	36-9825209-BT
16	Insert en caoutchouc	1¼"	4	1+4	36-9825210-BT
17	Vis à poignée étoile		2	4	36-9825211-BT
18	roulette de transport		2	2	36-9825212-BT
19	roulements en acier	5/8"	10	1,4+6	36-9825213-BT
20	roulements en acier	3/8"	4	6	36-9825214-BT
21	Banque de roulement	10	2	22	36-9825215-BT
22	Axe de roue volante		1	9	36-9825216-BT
23	Ecrou d'axe faible	3/8"	4	22	36-9825217-BT
24	Bouchon ovale		2	8	36-1320-06-BT
25	Ecrou d'axe	3/8"	2	22	36-9825219-BT
26	Câble de palpeur		1	22+50	36-9825220-BT
27	Plateau-manivelle de pédalier		1	1	36-9825221-BT
28	Vis	4,2x18	4	1+8	36-9111-38-BT
29	Rondelle	23/38	1	27	36-9713-07-BT
30L	Pièce de roulement 1	M22	1	27	36-9713-03-BT
30R	Pièce de roulement 2	M23	1	27	36-9713-06-BT
31	Roulement à billes de pédalier	30/45	2	27	36-9713-02-BT
32	Support de roulement		2	27	36-9713-01-BT
33	Ecrou	M22	1	27	36-9713-05-BT
34	Chaîne		1	5+53	36-9825229-BT
35	Bande de freinage		1	9	36-9825230-BT
36	Réglage de la résistance		1	1	36-9825231-BT
37	Vis	M8x50	4	1,2+3	39-9811-SW

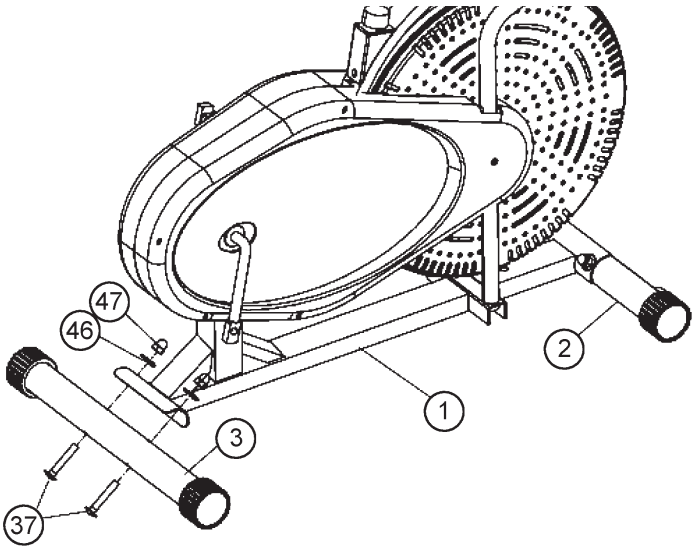
Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
38	Vis	4,2x20	2	8	36-9825233-BT
39	Vis	4,2x40	3	8	36-9825234-BT
40	Vis	M5x15	1	36	36-9825235-BT
41L	Vis d'axe gauche	½"	1	6L	36-1320-07-BT
41R	Vis d'axe droit	½"	1	6R	36-1320-08-BT
42	Vis	M6x35	2	22	39-10000
43	Bouchon fileté	pour M8-13	2	4	36-9988109-BT
44	Vis hexagonal	M10x45	4	6+11	39-10131
45	Ecrou borgne	M10	6	44+49	39-9981
46	Rondelle	8//20	4	37	39-10232-VC
47	Ecrou à chapeau	M8	4	37	39-9900-SW
48L	Ecrou borgne	½"x 8	1	41L	36-9111-19-BT
48R	Ecrou borgne	½"x 8	1	41R	36-9111-20-BT
49	Vis hexagonal	M10x55	2	4+6	39-9976-SW
50	Ordinateur		1	1	36-1320-03-BT
51	Rondelle élastique	pour ½"	2	41	36-9825247-BT
52	Rondelle élastique	pour M10	2	57	39-9995
53	Roue à chaîne petit		1	9	36-1320-09-BT
54	Ecrou borgne	¼"	2	58	36-9825238-BT
55	Rondelle	22//35	1	27	36-9713-04-BT
56	Rondelle D-Formulaire		2	57	36-9825245-BT
57	Vis	M10x18	2	12	39-10086
58	Vis hexagonal	¼" x 2"	2	18	36-9825237-BT
59	Bouchon fileté	pour M10	4	45+49	36-9988109-BT
60	Bouchon fileté	pour M12	2	48	36-1386-24-BT
61	Jeu d'outils		1		36-1320-10-BT
62	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-1320-11-BT

Instructions 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.
Temps de Montage: 30 - 40 min.

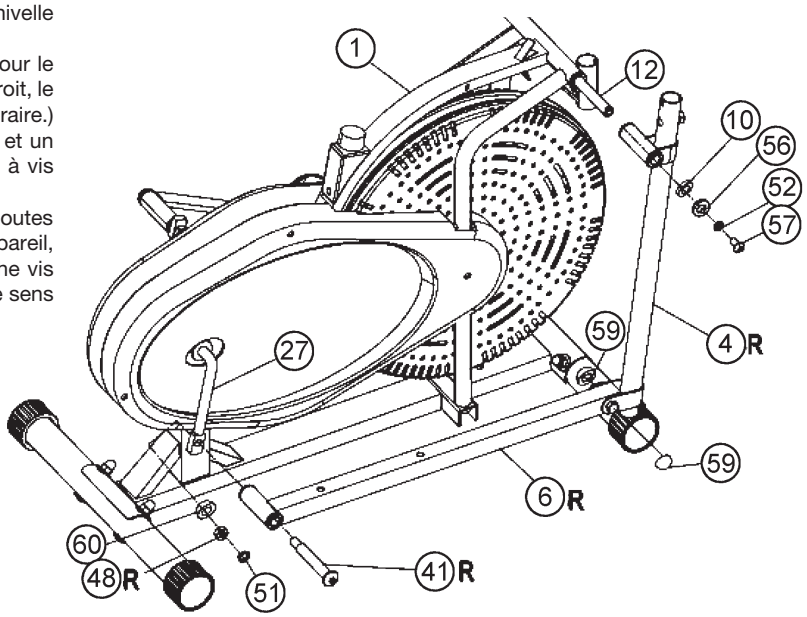
Etape n° 1:
Montage du pied avant et arrière (2+3) sur le cadre de base (1).

1. Attachez le pied avant (2) aux rouleaux de transport sur le corps de l'appareil (1). Servez-vous des deux vis M8x50 (37), rondelles intercalaires 8//20 (46) et écrou à chapeau (47).
2. Attachez le pied arrière (3) au corps de l'appareil (1). Utilisez à cet effet deux vis M8x50 (37), les rondelles intercalaires 8//20 (46) et les ecrous chapeau (47).



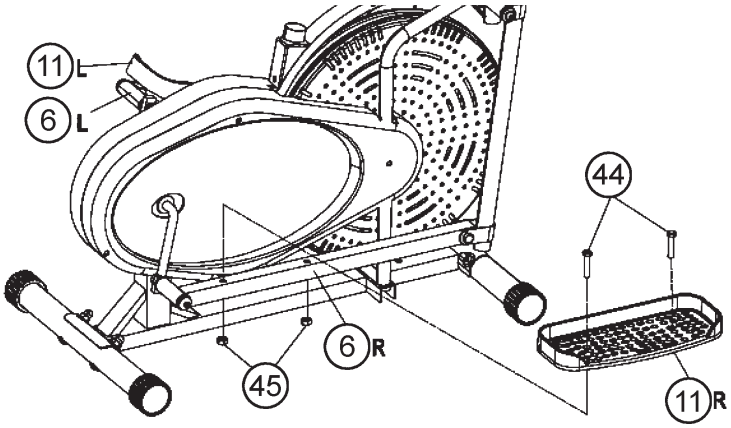
Etape n° 2:
Montage les logements de coque (6) et les tubes de jonction (4).

1. Retirer les vis (57) et les rondelles (52), la rondelle ondulée (10) et les rondelle en forme de D (56) de l'axe de poignée (12) autour de l'axe de la poignée de tube (12) centre insérer dans l'emplacement approprié sur le châssis de base (1). Ensuite, connectez un côté à la rondelle ondulée (10).
2. Glisser le tube de jonction droite (4R) sur le côté droit de l'axe du tube de poignée (12). (**Remarque:** Sur la droite est de la ligne de visée quand on regarde l'appareil et est formé.) Insérez un rondelle en forme de D (56) pour s'adapter à la essieu fin et fixer la droite de tube de raccordement (4R) sur l'axe du tube de poignée (12) en serrant la vis (57) avec la rondelle élastique (52).
3. Monter le logement de coque droite (6R) sur le côté droit de la manivelle (27) avec le droit de boulon de l'axe (41R).
   (**Remarque:** Les vis sont marquées „L" pour la gauche et „R" pour le droit attribuez ce droit en conformité avec les écrous sur le côté droit, le boulon de l'axe (41R) et l'écrou d'axe (48R) vissés dans le sens horaire.) Le droit de la vis d'axe (41R), puis par une bague à ressort (51) et un écrou auto-bloquant sécurisé (48R), et enfin monter le bouchon à vis (59+60) sur le logement de coque (6) devant et le dos.
4. La pédale de gauche (6L) et reliant gauche du tube (4L), y compris toutes les pièces supplémentaires nécessaires sur le côté gauche de l'appareil, ainsi que dans 2-3 décrit assembler. Assurez-vous que la gauche vis d'essieu (41L) et l'écrou d'axe à gauche (48L) sont vissés dans le sens antihoraire.



Etape n° 3:
Montage les coques (11) sur le logement des coques (6).

1. Placer la coque de pied droit (11R) sur le logement de coque droit (6R) en position. Alignez les trous dans les parties afin qu'ils soient alignés.
2. Les vis (44) en haut à travers les trous et les serrer chaque côté opposé avec un écrou (45).
3. Le bol de la coque de pied gauche (11L), comme en 1-2. décrit à gauche pédale (6L) monté sur le côté gauche.
   (Remarque: La distinction entre le pied droit et gauche repose dans possible sur la base des bords sur les côtés du pied coquilles. la haute bords du pied coquilles (11R+11L) doit chaque intérieur (vers le Être orientée vers le châssis de base.))

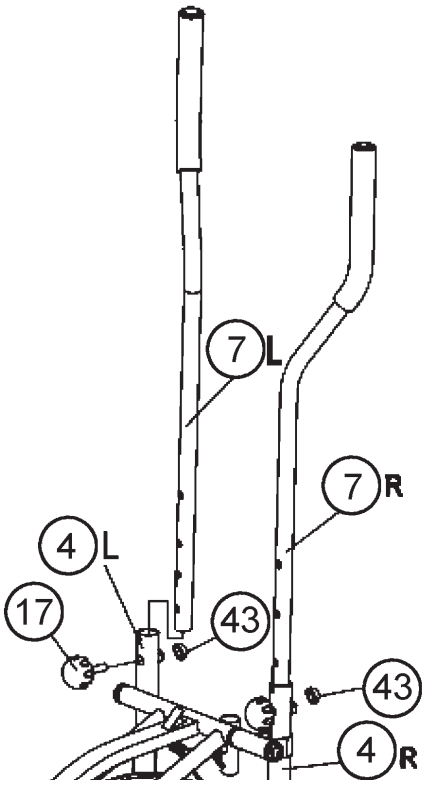


Etape n° 4 :
Assemblée des poignées gauche et droite (7L+7R).

1. Les poignées (7L+7R) peuvent pour votre entraînement soit être mobile ou immobile.

Mobiles poignées:
Si vous voulez les poignées avec les pédales déplacer, insérer dans les tubes de jonction (4L+4R). Ajustez les poignées (7L+7R) à une hauteur appropriée pour vous et fixer cette position par les vis à poignées étoile (17). Assurez-vous vous aimez que les deux poignées sont montés aussi haut et le les poignées (7L+7R), les poignées incurvées sont alignées avec le corps. Installez les bouchons filetés (43) pour les écrous soudés sur les tuyaux de liaison (4 L+4R).

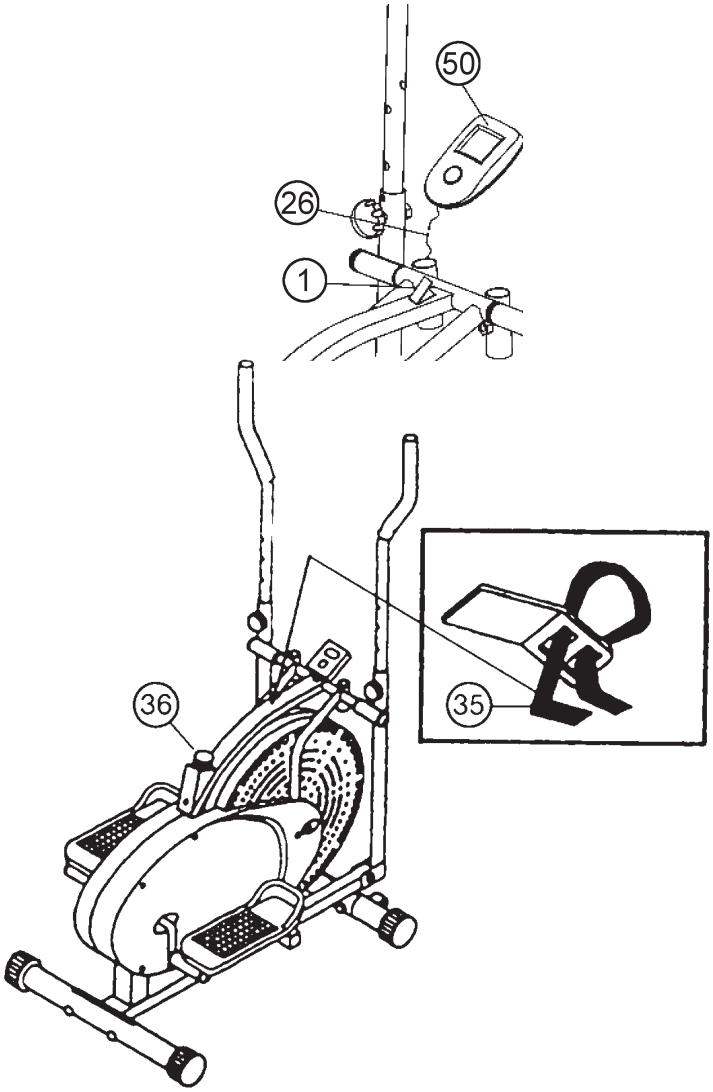
Poignées fixes:
Si vous voulez les poignées (7L+7R) sont fixés, faites-le glisser dans les fentes sur le châssis de base et également ici le guidon à une hauteur appropriée pour vous. Puis sécurisé à l'aide d'vis à poignée étoile (17), la position correspondante.



Etape n° 5 :
Le montage de l‘ordinateur (50) sur le châssis de base (1).

1. Prenez l‘ordinateur fourni (50) de l‘emballage et insérer les piles (type AA -1,5 V) par rapport polarité dans le compartiment à piles situé à l‘arrière de l‘ordinateur (50). (Les batteries ne sont pas incluses avec l‘ordinateur à l‘. Veuillez consulter ceux dans le commerce).
   Faites glisser l‘ordinateur d‘entraînement (50) pour l‘enregistrement informatique le cadre de base et relier le câble de capteur (26) à l‘ordinateur (50).

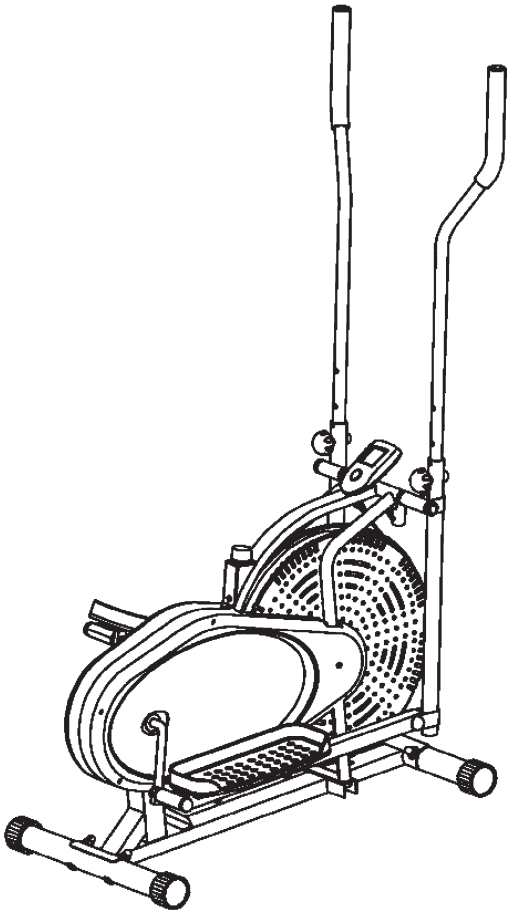
Principe de fonctionnement de la régulation de la résistance:
En tournant la régulation de la résistance dans le „+“ ou „-“ est le frein bande (35) plus ou moins excités du volant afin que le étape résistance du canal diminue ou augmente. Si la bande de frein (35) ont résolu ou être glissé du roue volante, de sorte que vous mettez d‘abord le contrôle de la résistance (36) vers „-“ pour arrêter. Ensuite, placez la bande de frein (35) dans la roue volante (9) sur le milieu et fixer l‘extrémité de la bande de frein (35) le cadre de base par l‘intermédiaire d‘une boucle de ceinture, comme indiqué (A). Fixer la bande de frein (35) seulement légèrement à la main et d‘arrivée en tournant vers „+“ à la régulation de la résistance (36) si le niveau souhaité de résistance peut être ajustée.

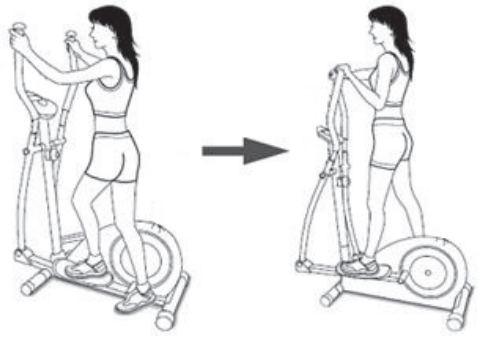


Etape n° 6:
Contrôle

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.





Monter, utiliser & descendre

Transport de la machine:
La machine est équipée de 2 rouleaux sur le pied avant. Si vous voulez transporter la machine, soulevez le pied postérieur et roulez la machine vers la destination désirée. (**Respect:** Si l'appareil d'entraînement est équipé sans poignée d'appui s'ils utilisent prudemment les gestes des links et le droit pour la manutention.)

Monter, utiliser & descendre
Monter :
a. Tandis que vous vous trouvez à côté de la machine, mettez le repose-pied qui se trouve à votre côté dans la position la plus basse. Saisissez solidement la poignée fixe.
b. Placez votre pied sur le repose-pied, essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe et mettez ce pied sur l'autre repose-pied.
c. Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

Utiliser :
a. Tenez vos mains dans la position désirée sur la poignée fixe.
b. Pédalez sur la machine en marchant sur les repose-pieds, alternant votre poids corporel sur les deux repose-pieds.
c. Si vous voulez également entraîner la partie supérieure du corps, placez vos mains sur les poignées mobiles, au lieu de la poignée fixe.
d. Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.
e. Tenez toujours vos mains sur la poignée fixe ou sur les poignées mobiles.

Descendre :
a. Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
b. Saisissez solidement la poignée fixe, lancez un pied par-dessus la machine et placez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

Cette machine d'exercice stationnaire simule la combinaison cycler – marcher – promener. 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 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. 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.

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.

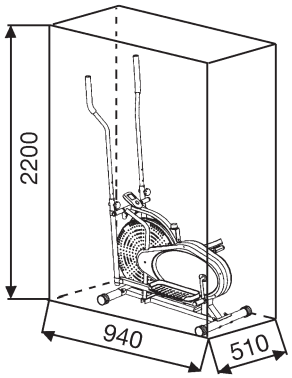
2. Affichage «KM/H"(SPEED) :
La vitesse actuelle en kilomètres par heure est affichée. Pour cette fonction, il n'y a pas d'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.
(Limite maximale de l'affichage 99,99 Km/h)

3. Affichage «KM" (DISTANCE):
Les kilomètre 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)

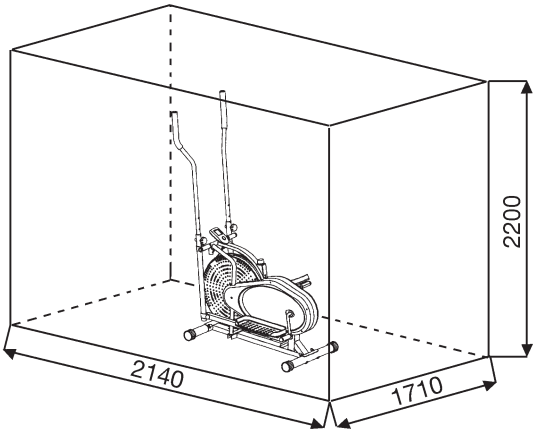
4. Affichage «TEMPS"(TIME):
Le temps actuel nécessaire est affiché en minutes et secondes. Pour cette fonction, il y a l'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.
(Limite maximale de l'affichage 99,59 Minuten)

5. Affichage «CALORIES" :
Le niveau actuel de dépense approximative des calories est affiché. Pour cette fonction, il y a l'enregistrement des dernièresvaleurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.
(Limite maximale de l'affichage 999,9 calories).

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



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



Nettoyage, Entretien et stockage de l‘exercice:

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

2. Stockage
Retirez les piles de l‘ordinateur tout en entendant l‘unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Choisissez un stockage a sec dans la maison et mettre un peu d‘huile de pulvérisation pour les connexion de tube de pied avant a et arrière et sur le axe de poignée. Couvrir le dispositif pour le protéger d‘être décolores par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien
Nous recommandons toutes les 50 heures pour examiner les connexions a vis pour l‘étanchéité, qui ont été préparés dans l‘ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous devriez au peu d‘huile de pulvérisation pour les connexion de tube de pied avant a et arrière et sur le axe de poignée.

Corrections:

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

Problème	Cause	Possible Solution
L‘ordinateur ne s‘allume pas en appuyant sur un bouton.	Pas de piles ou de batteries insérées vide.	Vérifiez les piles dans le compartiment de la batterie pour un bon ajustement ou de les remplacer.
L‘ordinateur ne compte pas et ne s‘allume pas par le début de la formation d‘un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l‘ordinateur et le connecteur dans le tube de support pour un bon ajustement.
L‘ordinateur ne compte pas et ne s‘allume pas par le début de la formation d‘un.	Manquant impulsion du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Vissez le capot gauche et vérifiez-le si le crochet du capteur avec le volant d‘inertie et fait tourner le câble du capteur ne est pas endommagé.
La résistance ne change pas sensiblement lors de l‘ajustement	Bande de frein ne est pas correctement ajusté.	Vérifiez la bande de frein sur bon Configuration comme décrit dans Installation Étape 5.

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:

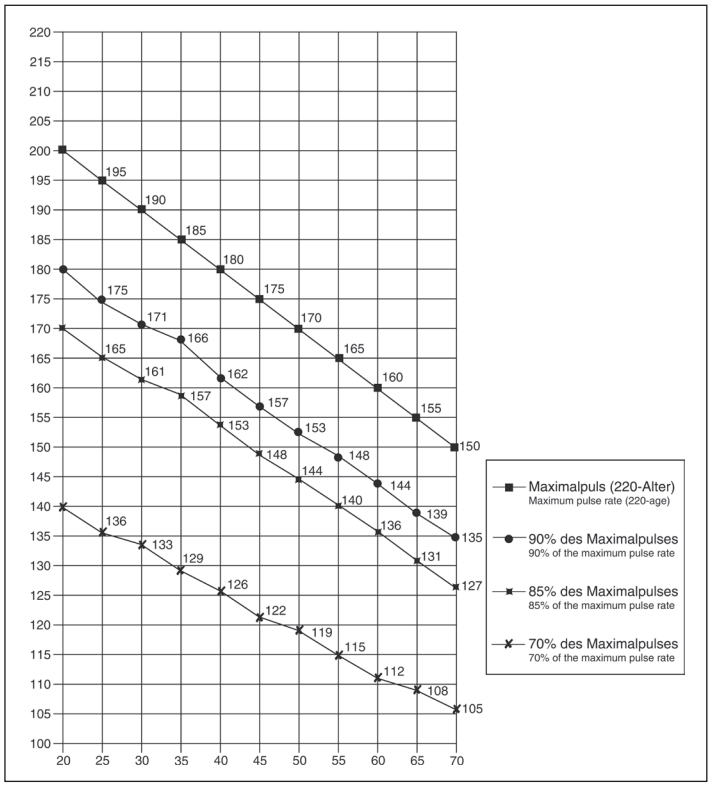
1. Intensité:
L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 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:
a. 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).
b 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

Français

Exercices d'échauffement (Warm Up)

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

Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. Après 20sec. Mettez bras	Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendue. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20sec.	Asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol et se pencher en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20sec.	Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soutenir avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 jambe sec.

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

NL

Inhoudsopgave

1. Overzicht van de losse delen pagina 3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies pagina 30
3. Stuklijst pagina 31 - 32
4. Montagehandleiding met explosietekeningen pagina 33 - 35
5. Reiniging, onderhoud en opslag pagina 36
6. Handleiding bij de computer pagina 37
7. Trainingshandleiding, warm up pagina 38

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.
Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Belangrijke aanbevelingen en veiligheids instructies

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

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de montagestaps 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! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 60 min. /dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining 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 electrische apparaten gebracht te worden.Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.
De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

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

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 weerstandsinstelling, 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 weerstandsinstelling 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 weerstandsinstelling in de richting van het symbool „Plus“ leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 100 kg bepaald. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957 -1 en EN 957-9 „H, C“ gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EG-richtlijn (2004/108/EG).

Stuklijst – lijst met reserveonderdelen
CT 1 bestelnummer 1320

Technische gegevens: stand: 01. 11. 2014

Combinatie van loopband, hometrainer en stepper Ellipsvormige verloop van de beweging vooruit en achteruit Gewrichtsbesparende training van been-, bil-, heup-, bij- en armspieren.

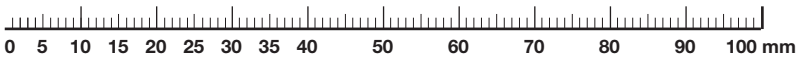
- Remsband Systeem
- traploze instelling van de weerstand
- 4 –weg verstelbare ergonomisch geoptimaliseerde handgrepen
- Mogelijkheid van vergrendelknoppen
- Transportrollen voor
- Gemakkelijk te bedienen computer met digitale weergave van: Snelheid, afstand, tijd, ca. Calorieverbruik en scan.

Geschikt voor een lichaamsgewicht van max. 100kg
Gewicht van het product ca. 23kg
Afmetingen ca. l 94 x b 51 x h 156 cm
Training ruimte: minstens 3,5 m²

Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de onderstaande stuklijst of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen.
Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

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

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

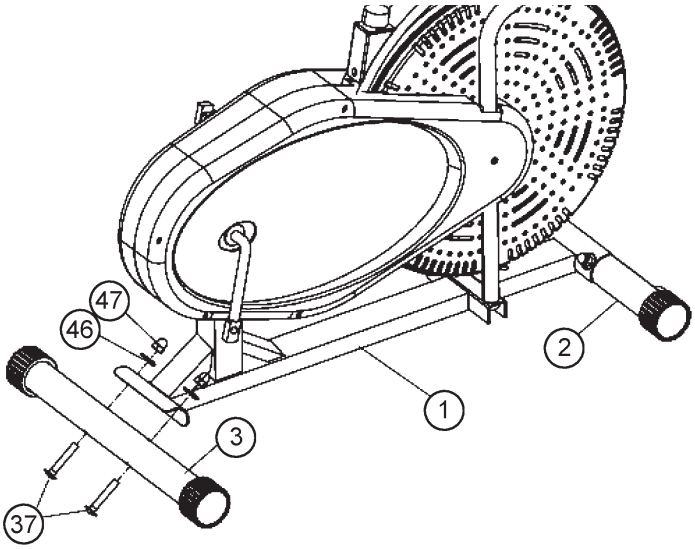


Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basisframe		1		33-9825201-SI
2	Voetbuis voor		1	1	33-9825202-SI
3	Voetbuis achter		1	1	33-9825203-SI
4L	Verbindingsbuis links		1	6L+12	33-9825204-SI
4R	Verbindingsbuis rechts		1	6R+12	33-9825205-SI
5	Kettingwiel		1	27	36-9825222-BT
6L	Voetschalbefestigung links		1	4R+41R	33-9825206-SI
6R	Voetschalbefestigung rechts		1	4L+41L	33-9825207-SI
7L	Handgreep links		1	4L	33-9825208-SI
7R	Handgreep rechts		1	4R	33-9825209-SI
8L	Bekleiding links		1	1+4R	36-1320-01-BT
8R	Bekleiding rechts		1	1+4L	36-1320-02-BT
9	Fliegwhiel		1	22	36-9825204-BT
10	Gegolfte ring	16//28	1	12	36-9918-22-BT
11L	Voetschal links		1	6L	36-1320-04-BT
11R	Voetschal rechts		1	6R	36-1320-05-BT
12	Greepas		1	1+4	33-9825210-SI
13	Voetkappen	2”	4	2+3	36-9825207-BT
14	Greepovertrek		2	7	36-9825208-BT
15	Eindknop	1”	2	7	36-9825209-BT
16	Kunststof inzetstuk	1¼”	4	1+4	36-9825210-BT
17	Handgrepschroef		2	4	36-9825211-BT
18	Transportrol		2	2	36-9825212-BT
19	Lager	5/8”	10	1,4+6	36-9825213-BT
20	Lager	3/8”	4	6	36-9825214-BT
21	Afstandsstuck	10	2	22	36-9825215-BT
22	Fliegwhielas		1	9	36-9825216-BT
23	Asmoer	3/8“	4	22	36-9825217-BT
24	Dop oval		2	8	36-1320-06-BT
25	Asmoer	3/8”	2	22	36-9825219-BT
26	Sensorkabel		1	22+50	36-9825220-BT
27	Pedalkruk		1	1	36-9825221-BT
28	Schroef	4,2x18	4	1+8	36-9111-38-BT
29	Onderlegplaatje	23/38	1	27	36-9713-07-BT
30L	Kogellaagerafdekking 1	M22	1	27	36-9713-03-BT
30R	Kogellaagerafgdekking 2	M23	1	27	36-9713-06-BT
31	Kogellager	30/45	2	27	36-9713-02-BT
32	Kogellageropname		2	27	36-9713-01-BT
33	Moer	M22	1	27	36-9713-05-BT
34	Ketting		1	5+53	36-9825229-BT
35	Remsband		1	9	36-9825230-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
36	Weerstandsinstelling		1	1	36-9825231-BT
37	Schroef	M8x50	4	1,2+3	39-9811-SW
38	Schroef	4,2x20	2	8	36-9825233-BT
39	Schroef	4,2x40	3	8	36-9825234-BT
40	Kruiskopfschroef	M5x15	1	36	36-9825235-BT
41L	Asschroef links	½”	1	6L	36-1320-07-BT
41R	Asschroef rechts	½”	1	6R	36-1320-08-BT
42	Riemspan schroef	M6x35	2	22	39-10000
43	Schroefkap	voor M8-13	2	4	36-9988109-BT
44	Zeskantschroef	M10x45	4	6+11	39-10131
45	Zelfborgene Moer	M10	6	44+49	39-9981
46	Onderlegplaatje	8//20	4	37	39-10232-VC
47	Dop moer	M8	4	37	39-9900-SW
48L	Zelfborgene moer	½”x 8	1	41L	36-9111-19-BT
48R	Zelfborgene moer	½”x 8	1	41R	36-9111-20-BT
49	Zeskanteschroef	M10x55	2	4+6	39-9976-SW
50	Computer		1	1	36-1320-03-BT
51	Verring	voor ½”	2	41	36-9825247-BT
52	Verring	voor M10	2	57	39-9995
53	Kleine Kettingwiel		1	9	36-1320-09-BT
54	Zelfborgene moer	¼”	2	58	36-9825238-BT
55	Onderlegplaatje	22//35	1	27	36-9713-04-BT
56	Schijf met D-form		2	57	36-9825245-BT
57	Schroef	M10x18	2	12	39-10086
58	Zeskantschroef	¼” x 2”	2	18	36-9825237-BT
59	Schroefkap	voor M10	4	45+49	36-9988109-BT
60	Schroefkap	voor M12	2	48	36-1386-24-BT
61	Gereedschapsset		1		36-1320-10-BT
62	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-1320-11-BT

Montagehandleiding

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen staps of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren. Montage tijd: 30 - 40 min.

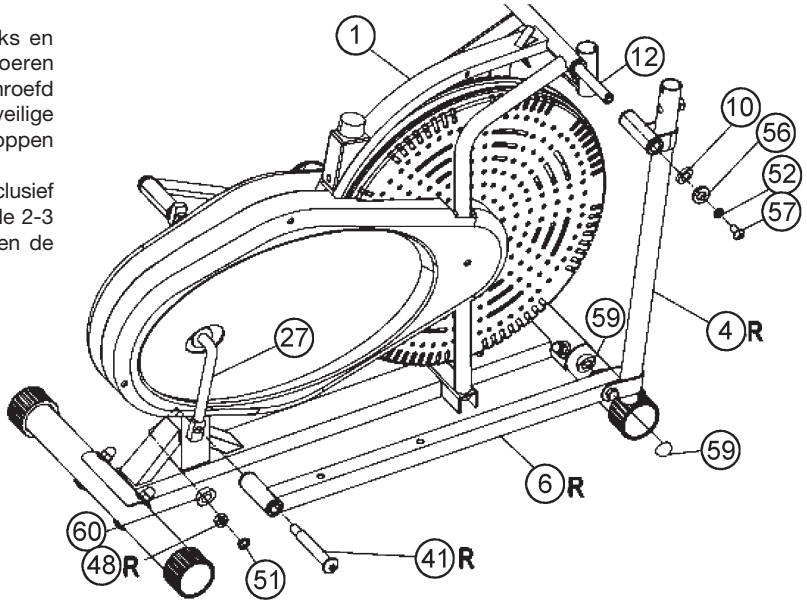


Stap 1:
Montage van de voets (2+3) aan het basisframe (1).

1. Monteer de voorste poot (2) met de vooraf gemonteerde transportrollen op het onderstel (1). Gebruik daarvoor 2 bouten M8x50 (37), gebogene tussenringen 8//20 (46) en dop moeren (47).
2. Monteer de achterste poot (3) op het onderstel (1). Gebruik daarvoor 2 bouten M8x50 (37), gebogene tussenringen 8//20 (46) en dop moeren (47).

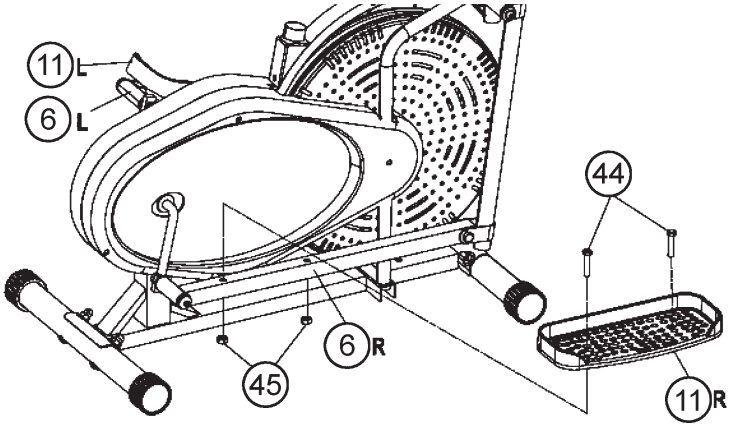
Stap 2:
Montage van de voetschalbefestigung (6) en den verbindingsbuizen (4).

1. Verwijder de schroeven (57) en borgringen (52), golf ring (10) en D-vormige tussenring (56) van de greep as (12) en shuiv de greep as (12) midden te voegen in de juiste sleuf op het basisframe (1). Sluit vervolgens de ene kant naar de golf ring (10).
2. Schuif de verbindingsbuis rechts (4R) aan de rechterzijde van de greep as (12). **(Let op:** Aan de rechterkant is uit de lijn van het zicht bij het kijken naar de Apparaat en wordt getraind.) Plaats een D-vormige tussenring (56) om te passen op de as einde en zet de verbindingsbuis rechts (4R) op de greep as (12) door het aandraaien van de schroef (57) met veering (52) vast.
3. Houd het rechter voetschalbefestigung (6R) aan de rechterzijde van de kruk (27) en schroef m.b.v. de asbout rechts (41R) het rechter voetschalbefestigung (6R) vast.
   (Opmerking: De schroeven zijn gemarkeerd met „L“ voor links en „R“ voor rechts wijs dit recht in overeenstemming met de moeren aan de rechterkant, de asbout (41R) en de asmoer (48R) geschroefd met de klok.) De asbout rechts (41R) dan met veerring (51) en veilige zelfborgende moer (48R) en ten slotte monteert u de schroefdoppen (59+60) voetschalbefestigung aan de voor-en achterkant.
4. Het linker voetschalbefestigung (6L) en verbindingsbuis links (4L) inclusief alle toebehorende delen aan de linkerzijde van de inrichting en de 2-3 beschreven monteren. Zorg ervoor dat de as bout links (41L) en de asmoer aan de linkerkant (48L) zijn geschroefd tegen de klok.



Stap 3:
Montage van de voetschalen (11) aan de voetschalbefestigungen (6).

1. Plaats de rechter voetschal (11R) op de rechter voetschalbefestigung (6R) stel de gaten in de delen zodat ze zijn uitgelijnd.
2. De schroeven (44) van boven door de gaten en de tegenoverliggende zijde vast met elk een moer (45).
3. De linker voetschal (11L), zoals in 1-2. links is beschreven Pedaal (6L) gemonteerd aan de linkerkant.
   (Opmerking: Het onderscheid tussen de linker en rechter voetschal in mogelijk op basis van de randen aan de zijkanten van de voet schalen. De hoge randen van de voet schelpen (11R+11L) moeten van elk naar binnen (richting de zijn van het basisframe.)

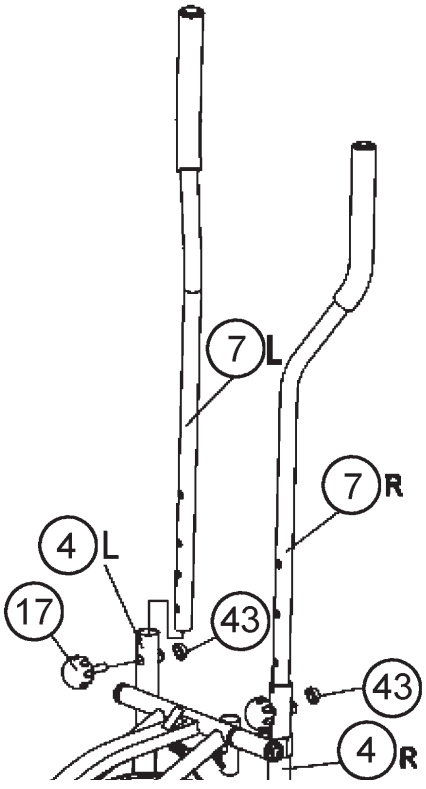


Stap 4:
Montage van de handgrepen links en rechts (7R+7L).

1. De handgrepen (7L+7R) kan voor uw training, hetzij mobiel of stationair.

Beweegbare handvatten:
Als u wilt dat de handvatten samen met de pedalen verplaatsen, plaatst u deze in de verbindingsbuizen (4L+4R).
Stel de handgrepen (7L+7R) op een juiste hoogte voor u en zet deze positie door de handgreep schroeven (17). Maken je vindt het leuk dat beide grepen zo hoog en het zijn gemonteerd de handgrepen (7L+7R) worden de gebogen handgrepen uitgelijnd met het lichaam. Installeer de schroev kappen (43) aan de gelaste moeren op de verbindingsbuizen (4L+4R).

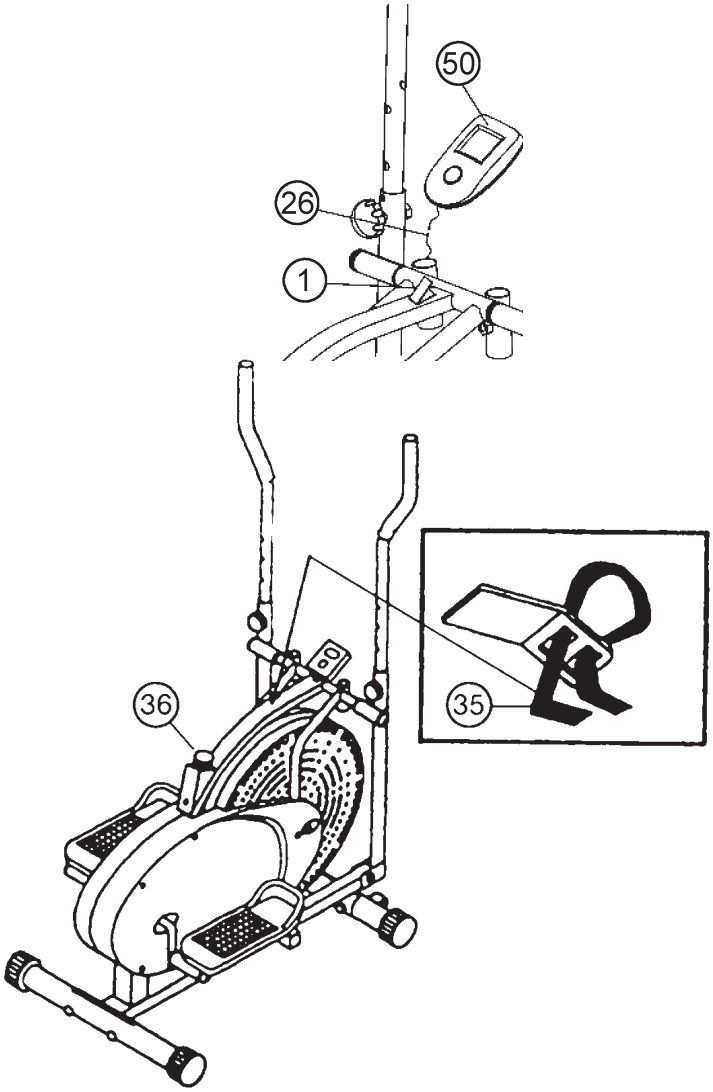
Vast handvatten:
Als u wilt dat de handvatten (7L+7R) zijn bevestigd, schuif het in de sleuven van het basisframe en ook hier het stuur naar een geschikte hoogte voor u. Vervolgens veilig met de hulp van Handgreepschroeven (17), de overeenkomstige positie.



Stap 5:
Montage van de computer (50) op het basisframe (1).

1. Neem de bijgeleverde computer (50) uit de verpakking en plaats de batterijen (type AA -1,5 V) met respect juiste polariteit in het batterijvak aan de achterkant van de computer (50). (Batterijen zijn niet meegeleverd met de computer op. Zie die in de handel.) Schuif de training computer (50) aan op de computer houder van het basisframe en sluit de sensor-kabel (26) aan de computer (50).

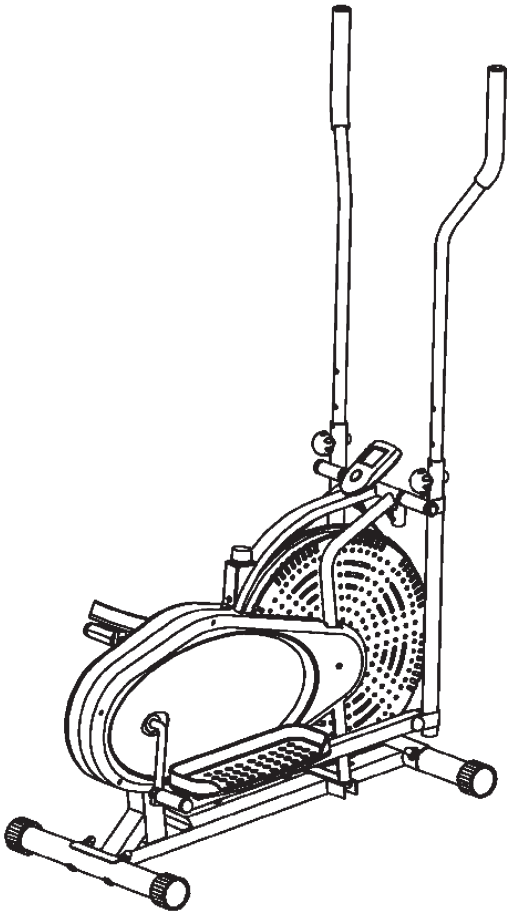
Functie principe van weerstand regelgeving:
Door het draaien van de weerstand regelgeving in de richting „+“ of „-“ is de Remband (35) meer of minder enthousiast over het vliegwiel, zodat de Stap weerstand afneemt of toeneemt. Als de remband (35) hebben opgelost of worden gleed van het vliegwiel, zodat u eerst de sturing van de weerstand (36) naar „-“ te draain. Dan zet de rem band (35) in het spoor op het vliegwiel (9) op de middelste en bevestig het einde van de rem-band (35) het frame door middel van een riem zoals, afgebeeld (A). Klem de remband (35) slechts licht met de hand en controle door draaien naar „+“ de weerstand verordening (36) of de gewenste weerstand kan worden aangepast.

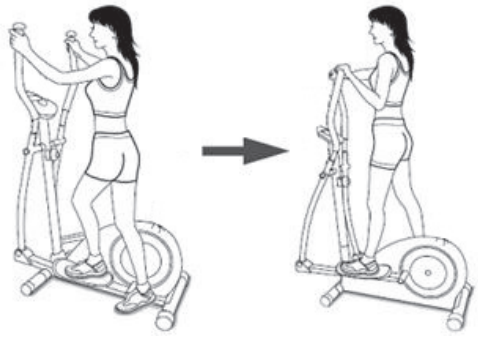


Stap 6:
Controle:

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 weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

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





Opstappen, Gebruiken & Afstappen

Transport van Apparaat:
Aan de voorzijde bevinden zich twee rollers. Om het apparaat te verplaatsen kunt u de achterzijde van het apparaat optillen en sturen naar waar u wilt om het te plaatsen of te stallen. (**Opgemerkt:** Indien de beveiligingsinrichting niet gebruik de handvatten zachtjes links en rechts voor de goederenbehandeling.)

De Opstappen, Gebruiken en Afstappen
Opstappen:
a. Ga naast het apparaat staan, plaats de voetsteun dat het dichtst bij staat in de laagste positie en houd de vaste stuur vast.
b. Plaats uw voet op de voetsteun, probeer uw gehele gewicht op deze voet te brengen en zwaai tegelijkertijd het andere been over het apparaat heen en plaats uw voet ook daar op de voetsteun.
c. U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

Gebruik:
a. Houdt uw handen op de gewenste positie op het vaste stuur.
b. Beweeg het apparaat door met uw voeten op de voetsteunen uw gewicht van links naar rechts te verplaatsen
c. Als u ook het bovenlichaam wilt trainen, kunt u uw handen in plaats van op het vaste stuur, op de beweegbare handvaton aan de linker- en rechterkant.
d. Om de intensiteit van de training te verhogen, kunt u de pedaleersnelheid verhogen, of de weerstand op het apparaat verhogen.
e. Houdt uw handen altijd ofwel op de vaste stuur, ofwel op het linker en rechter handvat.

Afstappen:
a. Verminder de trapsnelheid tot het apparaat tot stilstand komt.
b. Houdt het vaste stuur stevig vast, zwaai één been over het apparaat heen en plaats uw voet op de grond. Hierna kunt u ook met de andere voet afstappen.

Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat combineert fietsen, steppen en lopen, 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 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. Wanneer de computer opnieuw wordt ingeschakeld, krijgen alle functies weer de waarde nul en kunt u op basis daarvan met een nieuwe training beginnen.

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.

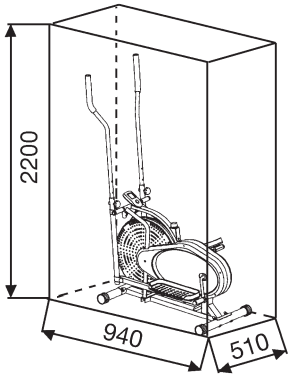
2. “KM/H” (SPEED)-aanduiding:
Hiermee wordt de actuele snelheid in kilometers per uur weergegeven. Voor deze functie geldt niet, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen.
(Max. aanduiding 99,99 km/h)

3. “KM”(DISTANCE)-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)

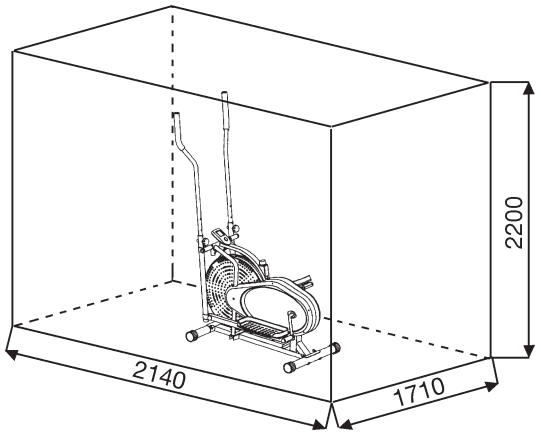
4. “TIJD”(TIME)-aanduiding:
De actueel benodigde tijd wordt in minuten en seconden weergegeven. Voor deze functie geldt, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen.
(Max. aanduiding 99,59 minuten)

5.”CALORIEËN”(CALORIES)-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).

Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer:

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

2. Opslag
Haal de batterijen uit de computer met de intentie het apparaat voor dan 4 weken te gebruiken. Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan het verbinding van den poot voor en achterste zijde en de as van de greep buizen. Bedek de apparaat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

3. Onderhoud
Wij adviseren om de 50 bedriljfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 100 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray aan het verbinding van den poot, voor en achterste zijde en de as van de greep buizen.

Fixes:

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

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen batterijen of accu‘s geplaatst leeg	Controleer de batterijen in de batterijhouder voor een goede pasvorm of vervangen.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost con-nector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sen-sor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het linker deksel en controleer de of de hoek van de sensor naar het vliegwiel draait en de sensor kabel onbe-schadigd is.
Weerstand niet merkbaar veranderen bij verstelling	Remband is niet correct ingesteld.	Controleer de remvoering van de juiste instelling zoals be-schreven in installatie Stap 5.

Trainingshandleiding

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

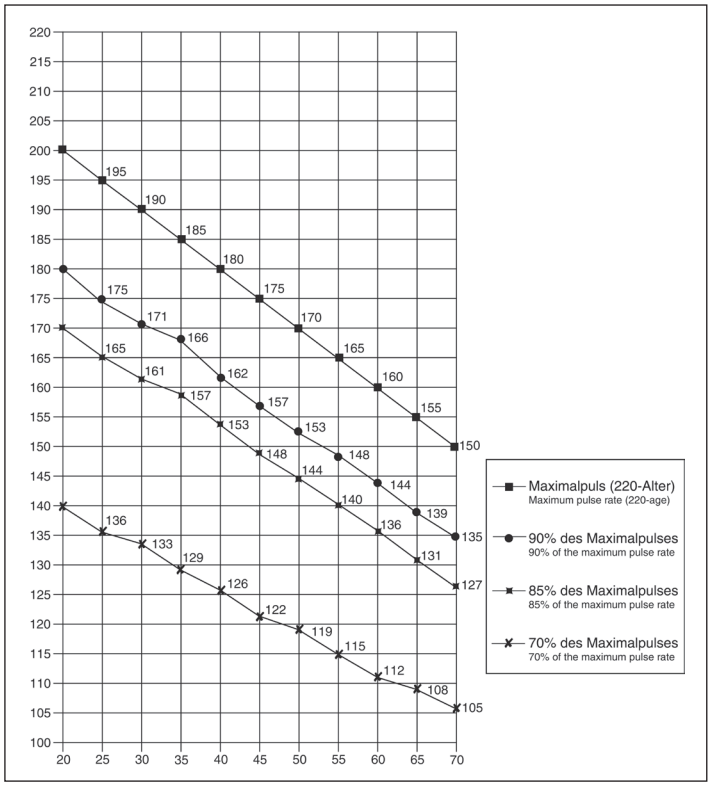
1. Intensiteit:
De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.
Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:
De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).
De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

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

3. Planning van de training
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een “warming-up”, een “trainingsfase” en een “cooling down”. In de “warming-up” moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen. Daarna moet de eigenlijke training (“trainingsfase”) beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.
Om de bloedsomloop na de “trainingsfase” te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een “cooling down” worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.

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

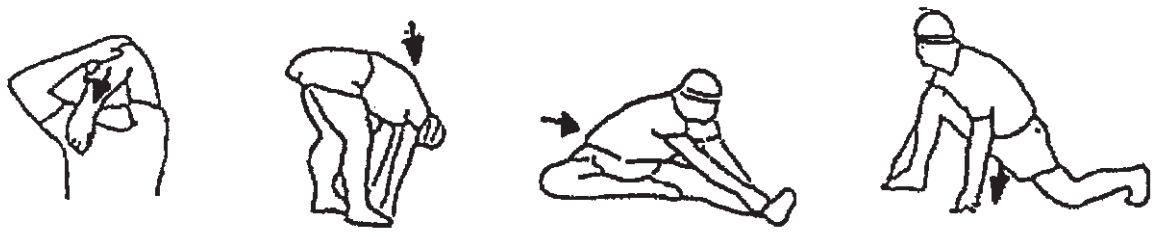
4. Motivatie
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat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



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

Warming-up oefeningen (Warm Up)

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



Bereik met je linkerhand achter je hoofd naar rechts en trek met de rechterhand iets naar links elleboog. Na 20sec. Switch arm	Buig naar voren zo ver mogelijk naar voren en laat je benen bijna gestrekt. Toon het met je vingers in de richting van de teen. 2 x 20sec.	Ga zitten met een been gestrekt op de grond en buig naar voren en proberen om de voet te bereiken met je handen. 2 x 20sec	Knielen in een breed lunge naar voren en ondersteunen jezelf met je handen op de grond. Druk op de bekken naar beneden. Veranderen na 20 sec been.

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

RU

Обзор содержания

1. Важные рекомендации и указания по безопасности стр. 39
2. Обзор отдельных деталей стр. 3
3. Спецификация стр. 40 - 41
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями стр. 42 - 44
5. Чистка, Исправление неполадок, Упражнения, Использование тренажера стр. 45
6. Руководство по использованию компьютера стр. 46
7. Руководство по тренировкам стр. 47

Уважаемые покупательницы и покупатели!
Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.
Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.
Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш

Top-Sports Gilles GmbH

Важные рекомендации и указания по безопасности

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

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

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

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

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

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

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

7. ВНИМАНИЕ! 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 терапевтических целей.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. **ВНИМАНИЕ!** Если во время пользованием тренажером какая-либо часть нагревается, необходимо срочно заменить ее и не пользоваться тренажером до тех пор, пока он не будет приведен в рабочее состояние.

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 превосходить в целом 90 Min./ежедневно.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна быть 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 домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке. Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды.
Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

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

18. Этот тренажер является тренажером, действующим в зависимости отскорости вращения, что означает, при увеличении числа оборотов, увеличивается мощность и наоборот.

19. Тренажер оборудован безступенчатым регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или соответственно увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом поворот клавиши против часовой стрелки приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Поворот клавиши по часой стрелке приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

20. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно норме EN ISO 20957 -1 и EN 957-9 „H, C“ Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 100 кг. Компьютер прошел сертификацию согласно норме EMV Richtlinie 2004/108/EG.

Русский

Спецификация – Список запасных частей CT 1 № заказа 1320

Технические характеристики по состоянию на: 01. 11. 2014

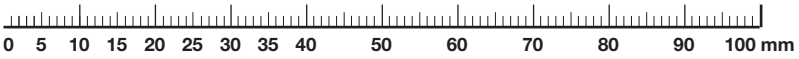
- Бесступенчатая регулировка сопротивления
- Ременная система нагрузки
- Поручни для тренировки рук, регулируемые по высоте
- Транспортировочные ролики
- Компьютер с одновременной индикацией следующих параметров: скорость, дистанция, время, прибл. расход калорий и Scan

Максимальный вес пользователя: 100 кг
Вес тренажера: прибл. 23 кг
Габаритные размеры: прибл. Д 94 x Ш 51 x В 156 см
Обучение площадь: не менее 3,5 м^2

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

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

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



№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Основная рама		1		33-9825201-SI
2	Передняя ножка		1	1	33-9825202-SI
3	Задняя ножка		1	1	33-9825203-SI
4L	Соединительная труба слева		1	6L+12	33-9825204-SI
4R	Соединительная труба справа		1	6R+12	33-9825205-SI
5	Цепное колесо большое		1	27	36-9825222-BT
6L	Ножной рычаг слева		1	4R+41R	33-9825206-SI
6R	Ножной рычаг справа		1	4L+41L	33-9825207-SI
7L	Поручень слева		1	4L	33-9825208-SI
7R	Поручень справа		1	4R	33-9825209-SI
8L	Обшивка слева		1	1+4R	36-1320-01-BT
8R	Обшивка справа		1	1+4L	36-1320-02-BT
9	Маховик		1	22	36-9825204-BT
10	Гнутая подкладная шайба	16//28	1	12	36-9918-22-BT
11L	Левый фиксатор стопы		1	6L	36-1320-04-BT
11R	Правый фиксатор стопы		1	6R	36-1320-05-BT
12	Ось		1	1+4	33-9825210-SI
13	Колпачки ножек	2“	4	2+3	36-9825207-BT
14	Оболочка поручня		2	7	36-9825208-BT
15	Колпачки	1“	2	7	36-9825209-BT
16	Пластмассовая вставка	11/4“	4	1+4	36-9825210-BT
17	Грибковый болт		2	4	36-9825211-BT
18	Транспортировочные ролики		2	2	36-9825212-BT
19	Стальной полшипник	5/8“	10	1,4+6	36-9825213-BT
20	Стальной полшипник	3/8“	4	6	36-9825214-BT
21	Гнездо	10	2	22	36-9825215-BT
22	Ось маховика		1	9	36-9825216-BT
23	Осевая гайка тонкая	3/8“	4	22	36-9825217-BT
24	Овальные заглушки		2	8	36-1320-06-BT
25	Осевая гайка	3/8“	2	22	36-9825219-BT
26	Кабель датчика		1	22+50	36-9825220-BT
27	Шатун педали		1	1	36-9825221-BT
28	Болт	4,2x18	4	1+8	36-9111-38-BT
29	Подкладная шайба	23/38	1	27	36-9713-07-BT
30L	Заглушка подшипника 1	M22	1	27	36-9713-03-BT
30R	Заглушка подшипника 2	M23	1	27	36-9713-06-BT
31	Шарикоподшипник	30/45	2	27	36-9713-02-BT
32	Крепление шарикополшипника		2	27	36-9713-01-BT

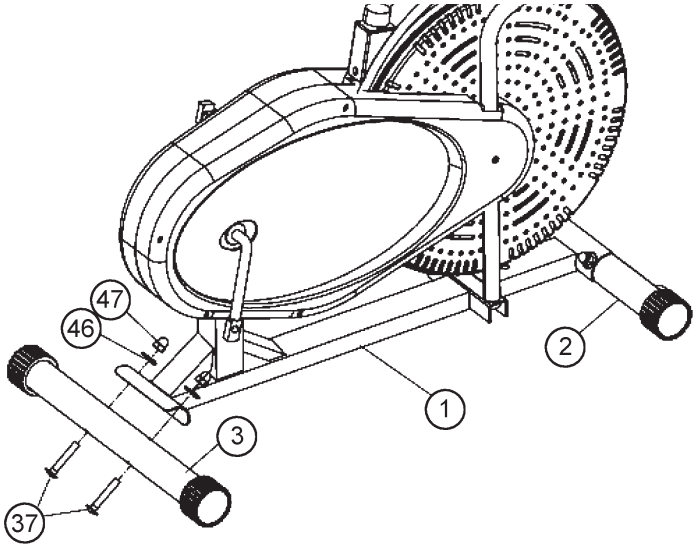
№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
33	Гайка	M22	1	27	36-9713-05-BT
34	Цепь		1	5+53	36-9825229-BT
35	Тормозной ремень		1	9	36-9825230-BT
36	Регулировка сопротивления		1	1	36-9825231-BT
37	Болт	M8x50	4	1,2+3	39-9811-SW
38	Болт	4,2x20	2	8	36-9825233-BT
39	Болт	4,2x40	3		36-9825234-BT
40	Болт с крестообразным шлицем	M5x15	1	36	36-9825235-BT
41L	Осевой болт слева	1/2“	1	6L	36-1320-07-BT
41R	Осевой болт справа	1/2“	1	6R	36-1320-08-BT
42	Болт	M6x35	2	22	39-10000
43	Колпачок	для M8-13	2	4	36-9988109-BT
44	Болт с внутренним шестигранником	M10x45	4	6+11	39-10131
45	Самоконтрящаяся гайка	M10	6	44+49	39-9981
46	Подкладная шайба	8//20	4	37	39-10232-VC
47	Колпачковая гайка	M8	4	37	39-9900-SW
48L	Самоконтрящаяся гайка	1/2“x8	1	41L	36-9111-19-BT
48R	Самоконтрящаяся гайка	1/2“x 8	1	41R	36-9111-20-BT
49	Болт с шестигранной головкой	M10x55	2	4+6	39-9976-SW
50	Компьютер		1	1	36-1320-03-BT
51	Пружинная шайба	для 1/2“	2	41	36-9825247-BT
52	Пружинная шайба		1	9	39-9995
53	Цепное колесо маленькое	1/4“	1	9	36-1320-09-BT
54	Самоконтрящаяся гайка		1	9	36-1320-09-BT
55	Подкладная шайба	22//35	1	27	36-9713-04-BT
56	Шайба в форме D		2	57	36-9825245-BT
57	Болт	M10x18	2	12	39-10086
58	Болт с шестигранной головкой	1/4“ x 2“	2	18	36-9825237-BT
59	Колпачок	для M10	4	45+49	36-9988109-BT
60	Колпачок	для M12	2	48	36-1386-24-BT
61	Набор инструментов		1		36-1320-10-BT
62	Инструкция по монтажу		1		36-1320-11-BT

Руководство по монтажу

Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы. Время установки 30-40мин.

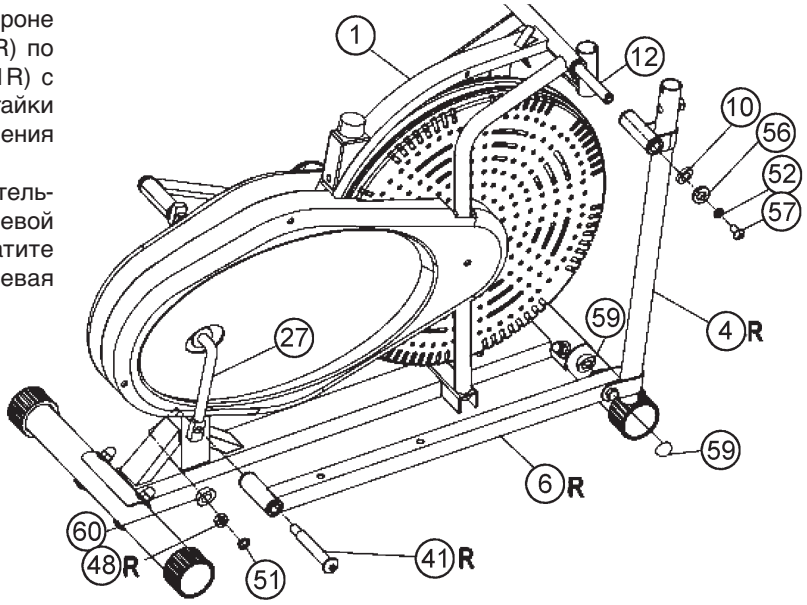
Шаг 1:
Монтаж ножек (2+3) на основную раму (1).

1. Смонтируйте переднюю ножку (2) с транспортировочными роликами на основную раму (1). Используйте для этого по два болта M8x50 (37), гнутые подкладные шайбы 8//20 (46) и колпачковые гайки (47).
2. Смонтируйте заднюю ножку (3) на основную раму (1). Используйте для этого по два болта M8x50 (37), гнутые подкладные шайбы 8//20 (46) и колпачковые гайки (47).



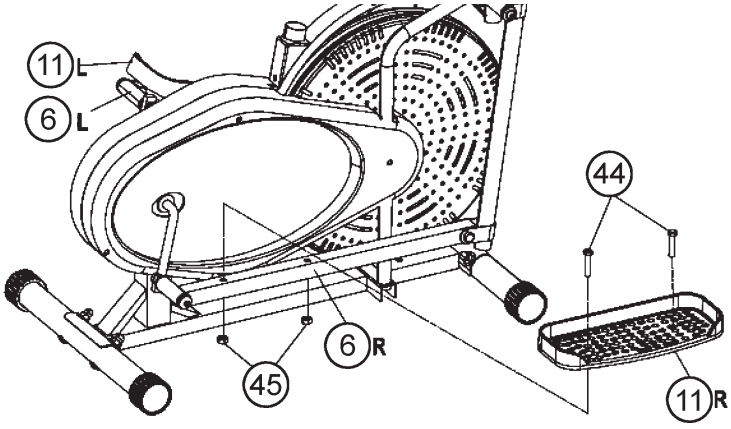
Шаг 2:
Монтаж ножных рычагов (6) и соединительных труб (4).

1. Удалите болты (57) с пружинными шайбами (52), гнутые подкладные шайбы (10) и шайбы в форме D (56) с оси (12), чтобы вставить ось (12) в соответствующее крепление на основной раме (1). Наденьте с одной стороны гнутую подкладную шайбу (10).
2. Наденьте правую соединительную трубу (4R) на правую сторону оси (12). **(Внимание!** Правая сторона подразумевается из положения стоя на тренажере при тренировке.). Наденьте шайбу в форме D (56) на конец оси и зафиксируйте правую соединительную трубу (4R) на оси (12) с помощью болтов (57) и пружинных шайб (52).
3. Наденьте правый ножной рычаг (6R) на правый шатун педали (27) и прикрутите его к с помощью правого осевого болта (41R).
   (Внимание! Болты маркированы „L“ для левого и „R“ правого. Соответственно отсортируйте гайки. На правой стороне затягивайте осевые болты (41R) и осевые гайки (48R) по часовой стрелке.) Закрутите правый осевой болт (41R) с помощью пружинной шайбы (51) и самоконтрящейся гайки (48R). После чего наденьте колпачки (59+60) на соединения ножных рычагов.
4. Смонтируйте левый ножной рычаг (6L) и левую соединительную трубу (4L) включая все необходимые части на левой стороне тренажера как описано в пунктах 2-3. Обратите внимание на то, что левый осевой болт (41L) и левая осевая гайка (48L) затягиваются против часовой стрелки.



Шаг 3:
Монтаж фиксаторов стопы (11) на ножные рычаги (6).

1. Приставьте правый фиксатор стопы (11R) на правый ножной рычаг (6R) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом. Вставьте болты (44) сверху в отверстия. Наденьте с обратной стороны по одной подкладной шайбе (45) и крепко закрутите.
2. Смонтируйте левый фиксатор стопы (11L) на левый ножной рычаг (6L) как описано выше в пунктах 1-2. (Внимание! Для различия правого и левого фиксатора стопы (11R+11L) обратите внимание на высоту канта. Высокий кант должен быть с внутренней стороны, т.е. ближе к основной раме.

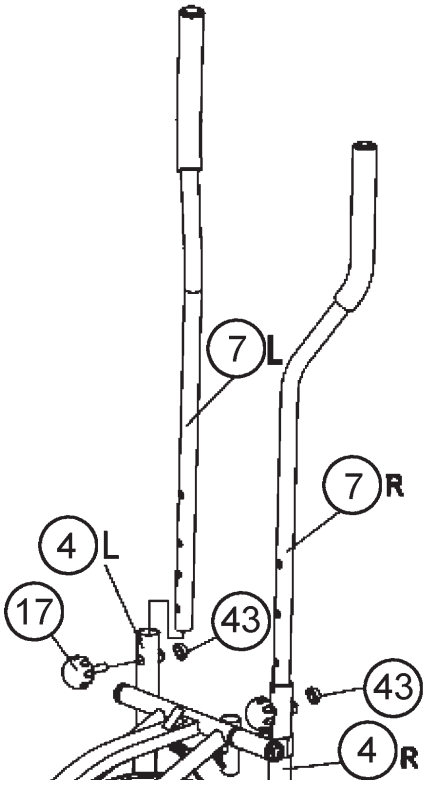


Шаг 4:
Монтаж рукояток справа и слева(7L+7R)

1. Рукоятки (7L+7R) во время тренировки могут быть подвижными или неподвижными.

Подвижные рукоятки:
Если вы хотите, чтобы рукоятки двигались вместе с педалями, наденьте их на соедининтельные трубы (4L+4R).
Установите рукоятки (7L-F7R) на желаемую высоту и зафиксируйте эту позицию с помощью грибковых болтов (17). Обратите внимание на то, чтобы рукоятки находились на одной высоте и при этом выгнутые части располагались в направлении туловища. Наденьте колпачки (43) на приваренные гайки на соединительных трубах (4L+4R).

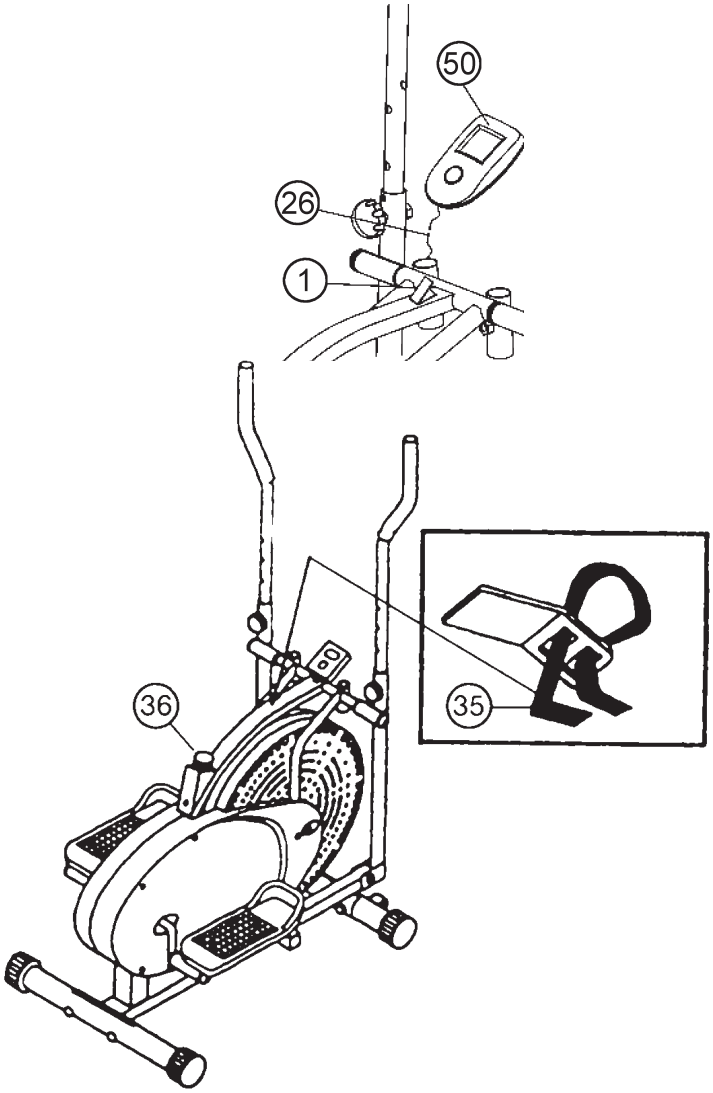
Неподвижные рукоятки:
Если вы хотите, чтобы рукоятки (7L+7R) не двигались вместе с педалями, наденьте их на крепления в основной раме и установите на на желаемую высоту. Зафиксируйте эту позицию с помощью грибковых болтов (17).



Шаг 5:
Монтаж компьютера (50) на основную раму (1)

1. Достаньте компьютер (50) из упаковки и вставьте батарейки (AA - 1,5V) в гнездо для батареек, находящееся на обратной стороне компьютера (50). (Примите во внимание, что батарейки не входят в объем поставки. Купите батарейки в магазине.) Подведите компьютер (50) к креплению на опорной раме и соедините кабель датчика (26) с компьютером (50).

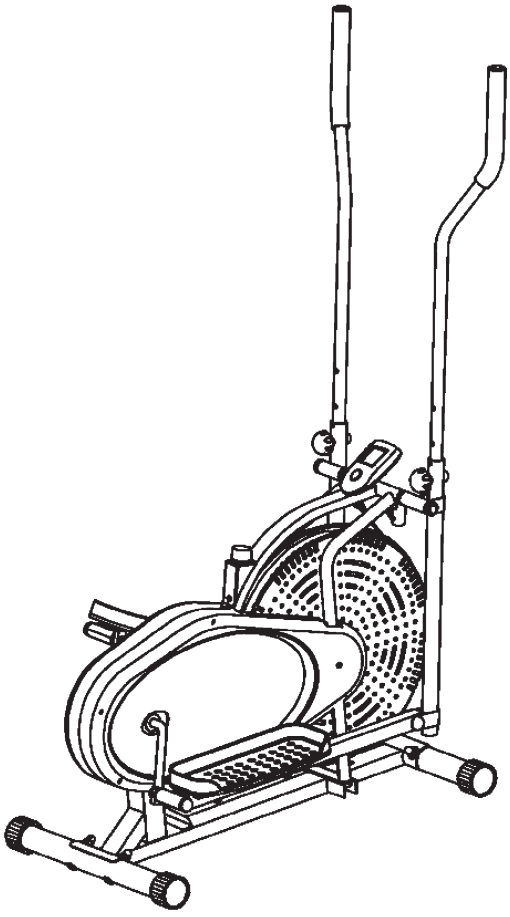
Принцип работы регулировки сопротивления:
Посредством поворота регулировки сопротивления в направлении „+» или „-» тормозной ремень (35) натягивается на маховик в большей или меньшей степени, при этом сопротивление увеличивается или уменьшается. Если тормозной ремень (35) соскользнул с маховика, поверните регулировку сопротивления (36) до упора в направлении „-». Наложите тормозной ремень (35) в колею на маховике (9) и закрепите конец тормозного ремня (35) на основной раме с помощью ременной петли как показано на рисунке. Осторожно натягивайте тормозной ремень (35) рукой и проверяйте возможность установки регулировки сопротивления (36) посредством поворота в направлении „+».

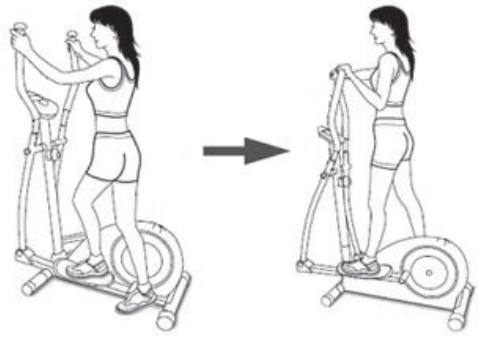


Шаг 6:
Kontrolle

1. Проверьте все соединения на правильность сборки и проведите проверку функциональности. При этом монтаж считается законченым.
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

Транспортировка:
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.
(Внимание: Если тренажер не оснащен рулем, осторожно передвигайте тренажер за поручни.)

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 сначала за скобу в удобном для вас месте и шагайте при одновременном переносе веса с одной педали на другую таким образом, чтобы только пятка немного приподнималась от педали и осуществлялось равномерное движение. Для одновременной тренировки верхней части тела держитесь за движущиеся поручни справа и слева. С увеличением или уменьшении скорости и тормозного сопротивления можно регулировать интенсивность тренировки. Постоянно держитесь за скобу или поручни во время тренировки.

Спускаться с тренажера:
Прекратите тренировку, крепко держась за неподвижные поручни. Снимите сначала одну ступню с педали и поставьте ее надежном положении на пол. Снимите потом другую ступню с педали и поставьте ее на пол и сойдите м тренажера.

Этот тренажер – неподвижный домашний тренажер, имитирующий сочетание езды на велосипеде, бега и занятий на степпере. 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, сочетание езды на велосипеде, бега и занятий на степпере предоставляет возможность тренировки сердечно-сосудистой системы без черезмерного напряжения. При этом возможна более или менее интенсивная тренировка. При этом тренируются верхние и нижние конечности, укрепляется сердечно-сосудистая система и способствуется поддержание хорошей спортивной формы.

Описание компьютера

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

С момента начала тренировки отображаются скорость, пройденная во время всех тренировок, включая текущую, дистанция, время приблизительный расход калори. Все параметры фиксируются подсчетом с нуля по возрастающей.

Компьютер включается простым нажатием кнопки „F“ или просто началом тренировки тренировку.

В верхнем окошке производится индикация скорости. В нижнем окошке производится индикация всех остальных показателей.

Если Вы хотите, чтобы во время тренировки вместе с индикацией показателя скорости производилась индикация одного определенного показателя, выберите этот показатель с помощью клавиши „F“. Если Вы хотите, чтобы во время тренировки производилась индикация всех показателей по очереди, выберите функцию „SCAN“. С периодичностью в 6 секунд меняется индикация показателей.

Компьютер включается простым нажатием кнопки „F“ или просто началом тренировки. Компьютер начинает учитывать все показания и отображать их на дисплее. Чтобы остановить компьютер, необходимо просто завершить тренировку. Компьютер останавливает все измерения и демонстрирует конечные результаты. Самые последние результаты функций ВРЕМЯ, КАЛОРИИ, ДИСТАНЦИЯ и ОБЩАЯ ДИСТАНЦИЯ заносятся в память и при возобновлении тренировки Вы можете начать с этих показателей.

Если Вы хотите стереть все достигнутые показатели, прервите тренировку и в течение 5 секунд нажимайте на клавишу „F». Все показатели устанавливаются на нуль.

Компьютер автоматически отключается примерно через 5 минут после окончания тренировки. Все достигнутые до этого показатели стираются. При возобновлении тренировки все параметры фиксируются по новой подсчетом с нуля по возрастающей.

1. Функция „SCAN“:
При выборе данной функции с помощью клавиши „F“ в режиме постоянной смены приблизительно каждые 6 секунд, последовательно отображаются текущие значения функций КМ, ВРЕМЯ и КАЛОРИИ.

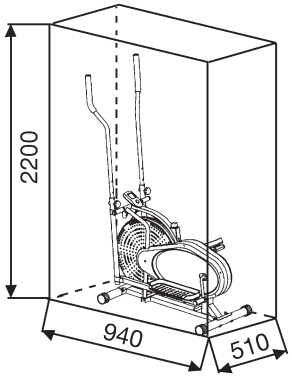
2. Функция „КМ/Н“ / КМ/Ч (СКОРОСТЬ/SPEED):
Производится индикация фактически достигнутой скорости в километрах в час.Сохранение последних из достигнутых показателей для данной функции не производится. (Верхняя граница показаний 99,9 км/ч).

3. Функция „КМ“ / РАССТОЯНИЕ / DISTANCE :
Производится индикация пройденных километров. Производится сохранение последних достигнутых параметров для данной функции. (Верхняя граница показаний 999,9 км).

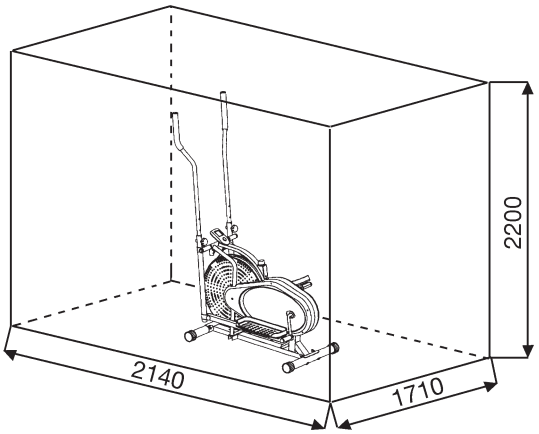
4. Функция „ZEIT“ / ВРЕМЯ / TIME:
Производится индикация фактически затраченного времени в минутах и секундах. Производится сохранение последних достигнутых параметров для данной функции. (Верхняя граница показаний: 99,59 минут).

5. « Функция „KALORIEN“ / КАЛОРИИ / CALORIES:
Производится индикация фактического колличества израсходованных калорий. Производится сохранение последних достигнутых

Область обучения в мм
(Для устройства и пользователя)



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



Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера

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

2. Хранение тренажера
Выньте батарейки, если прибор не используется в течение более чем 4 недель. Поставьте тренажер в сухое помещение и распылите немного масла на доступные оси и шарниры.
Накройте тренажер, чтобы защитить его от солнечных лучей и пыли и этим предовратить изменение окраски.

3. Техническое обслуживание
Мы рекомендуем после каждых 50 часов пользования проверять болтовые соединения и после каждых 100 часов пользования смазывать оси и шарниры маслом из распылителя.

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

Проблема	**Возможная причина**	**Решение**
Компьютер не включается посредством нажатия на любую клавишу.	Батареи не вставлены или батареи пустой.	Проверьте батарейки в батарейный отсек установлены правильно или замените их.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения.	Проверьте штекерное соединение на компьютере и в опорной трубе.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Без датчика пульса, возникающего из-за неправильного положения датчика.	Винт левую крышку и проверьте будь крюка от датчика с маховиком вращается и кабель датчика не имеет повреждений.
Сопротивление существенно не меняется во время регулировки	Лента тормозная не стоит на месте или напряженными.	Проверьте тормозную ленту от правильного Установка, как описано в Установка Шаг

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:
A) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
B) 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.

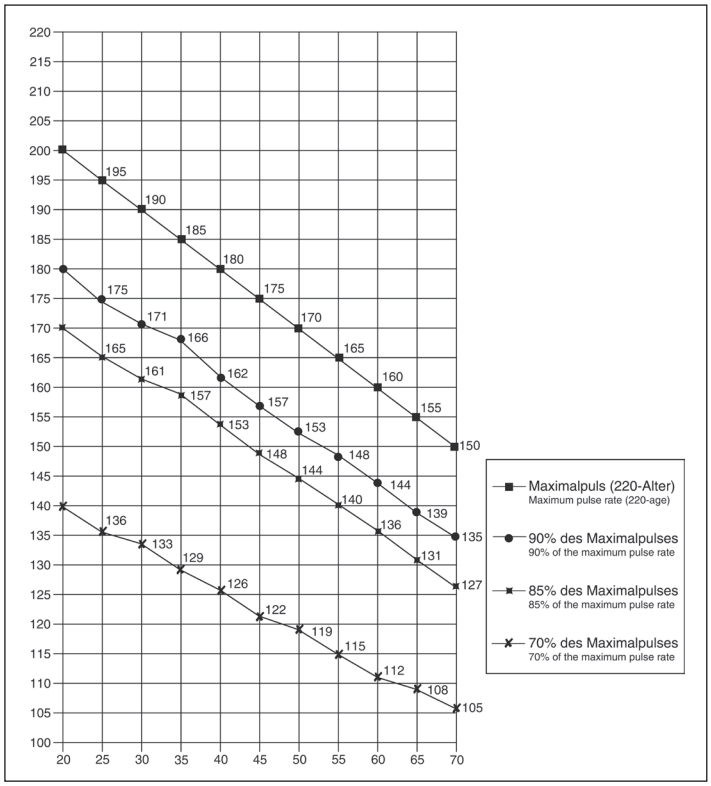
Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

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.



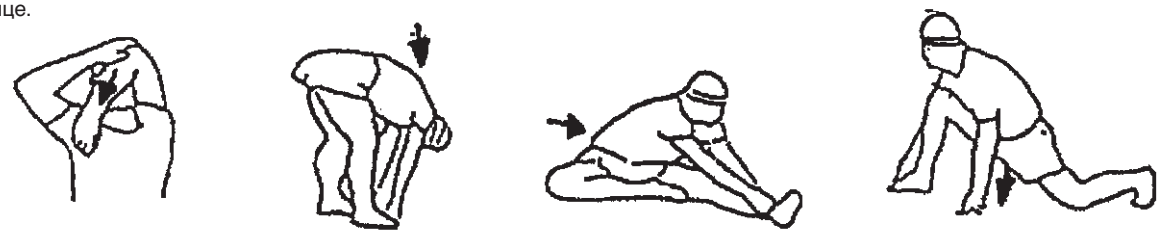
ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Макс. частота пульса	= 220 - возраст (220 - Ваш возраст)
90% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.9
85% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.85
70% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.7

Русский

Упражнения для разминки перед тренировкой

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



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

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

Service / Hersteller

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

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

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

11/14 (Wecom) - Druckfehler vorbehalten