

FIT WHEEL PRO

CROSSTRAINER

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2429

Seite: 2-15

DE

Assembly and operating instructions

Order No.: 2429

Page: 16-27

GB

Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2429

Page: 28-39

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2429

Pagina: 40-51

NL

Návod k montáži a použití pro

Objednací číslo: 2429

Strana: 52-63

CZ



INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4-6	Montageanleitung
7	Benutzung des Gerätes
7	Trainingsplatzbedarf
8-9	Computerbeschreibung
10	APP-Konnektivität
11	Reinigung, Wartung und Lagerung
11	Störungsbeseitigung
11	Garantiebestimmungen
12	Trainingsanleitung Allgemein
13-15	Stückliste - Ersatzteilliste
65	Konformitätserklärung
66-67	Explosionszeichnung

Achtung!
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

wir gratulieren Dir zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Dir viel Vergnügen damit. Bitte beachte und befolge die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Du irgendwelche Fragen hast, kannst Du dich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

Unser Ziel ist es, Dir nicht nur neue und großartige Sportgeräte für Dein Homestudio anzubieten, sondern Dich auch bei Deinem täglichen Workout motivierend und abwechslungsreich zu unterstützen. Werde ein Teil unserer Christopeit-Sport Community.

CHRISTOPEIT-GYM

In unserem Christopeit GYM findest Du zu Deinem Trainingsgerät verschiedene Programme mit unterschiedlichen Herausforderungen. Wir wünschen Dir viel Freude bei Deinem täglichem Training.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:

<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/christopeit-gym/>

GYM



CHRISTOPEIT-BLOG

Finde viele spannende Themen rund um Fitness und Gesundheit bei uns im Blog.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:

<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/blog/>

BLOG



SOCIAL-MEDIA

Folgen uns auf Facebook, Instagram und Youtube.

Scanne den QR-Code oder suche auf den jeweiligen Plattformen nach: Christopeit-Sport

FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand und das Sicherheitsniveau des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
3. Das Gerät an einem trockenen, stabilen, 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!** Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings oder bei Einnahme von Medikamenten ist 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 Mahlzeiten trainiert werden.
8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb. **Achtung!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden ersetzen Sie diese umgehend.
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. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 75 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 oder 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 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 Trainingsgeschwindigkeit nimmt die Leistung zu und umgekehrt.
19. Das Gerät ist mit einer 32-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglicht eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen der Taste „nach Links“ zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen der Taste „nach Rechts“ führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.
20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden.
21. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

MONTAGEANLEITUNG

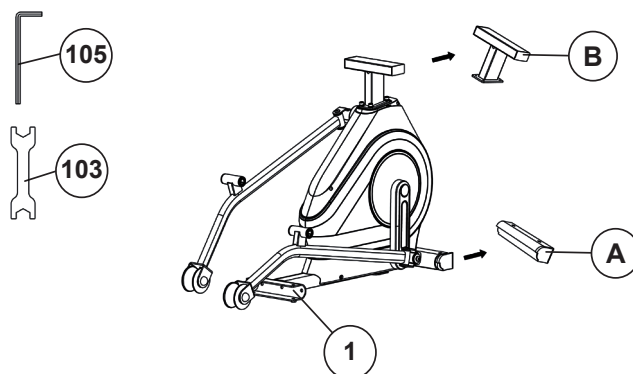
Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren grob die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Das zur Montage benötigte Schraubenmaterial befindet sich an den zu montierenden Bauteilen. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.

Montagezeit: ca. 50 min.

SCHRITT 1

Demontage der Transportsicherungen (A+B) vom Grundrahmen (1).

Demontieren Sie die Transportsicherungen A und B vom Grundrahmen (1). Das Schraubenmaterial für diese Montageteile behalten und die Transportsicherungen können entsorgt werden.



SCHRITT 2

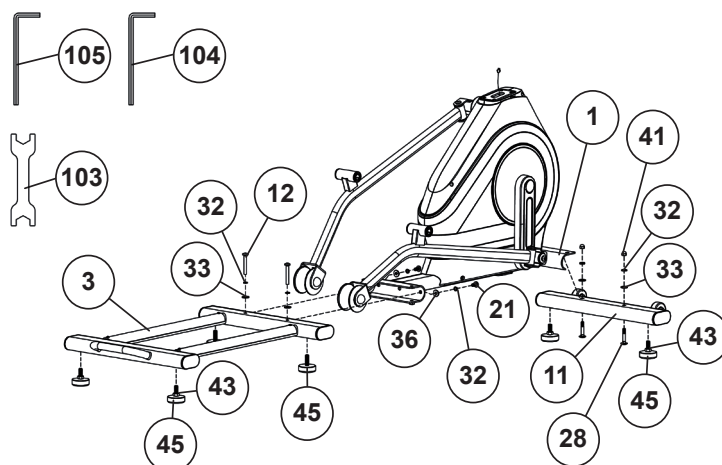
Montage des vorderen Fußrohres (11) und der Laufschiene (3) am Grundrahmen (1).

1. Montieren Sie die Fußschrauben (45) mit den Muttern (43) an den vorderen Fuß (11).

2. Montieren Sie die Fußschrauben (45) mit den Muttern (43) an die Laufschiene (3) hinten im Griffbereich und die Fußschrauben ohne Mutter im vorderen Bereich der Laufschiene (3).

3. Montieren Sie den vorderen Fuß (11) am Grundrahmen (1). Benutzen Sie dafür zwei Schlossschrauben M8x55 (28), Unterlegscheiben 8//20 (33), Federringe (32) und Hutmuttern (41).

4. Führen Sie die Laufschiene (3) zum Grundrahmen (1) sodass die Bohrungen fluchten und schrauben Sie die Laufschiene (3) mittels der Schrauben M8x16 (21), gebogenen Unterlegscheiben 8//20 (36) und Federringen (32) fest. Schrauben Sie dann weiter die Laufschiene (3) mittels der Schrauben M8x60 (12), Unterlegscheiben 8//20 (33) und Federringen (32) fest. Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den höhenverstellbaren Fußschrauben (45) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Die eingestellte Höhenposition kann durch die Mutter (43) gesichert werden. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.



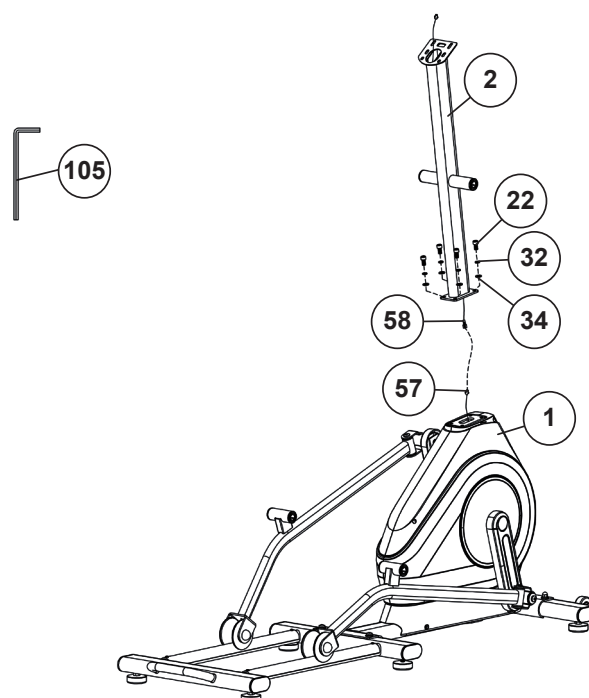
SCHRITT 3

Montage des Stützrohres (2) am Grundrahmen (1).

1. Auf die Schrauben M8x16 (22), je einen Federring (32) und eine Unterlegscheiben 8//16 (34) stecken und griffbereit neben den vorderen Teil des Grundrahmens (1) legen.

2. Das untere Ende des Stützrohres (2) zum Grundrahmen (1) führen und das Verbindungskabel (58) mit dem Motorkabel (57) zusammenstecken. (**Achtung!** Das oben aus dem Stützrohr (2) ragende Ende des Verbindungskabels (58) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird.) Ebenso darauf achten, dass beim Zusammenstecken der Rohre die Kabelverbindung nicht eingequetscht wird.

3. Dann mittels der Schrauben (22), Federringe (32) und Unterlegscheiben (34) das Stützrohr (2) auf den Grundrahmen (1) fest anschrauben.



SCHRITT 4

Montage der Fußhebel (5) und der Verbindungsrohre (4).

1. Den Fußhebel rechts (5R) in die Aufnahme vom Verbindungsrohr rechts (4R) einstecken und die Bohrungen so ausrichten, dass sie übereinander liegen. Den Achsbolzen (15) durch die Bohrungen stecken und den Fußhebel rechts (5R) mittels der Schraube M6x16 (16) am Verbindungsrohr rechts (4R) festschrauben.

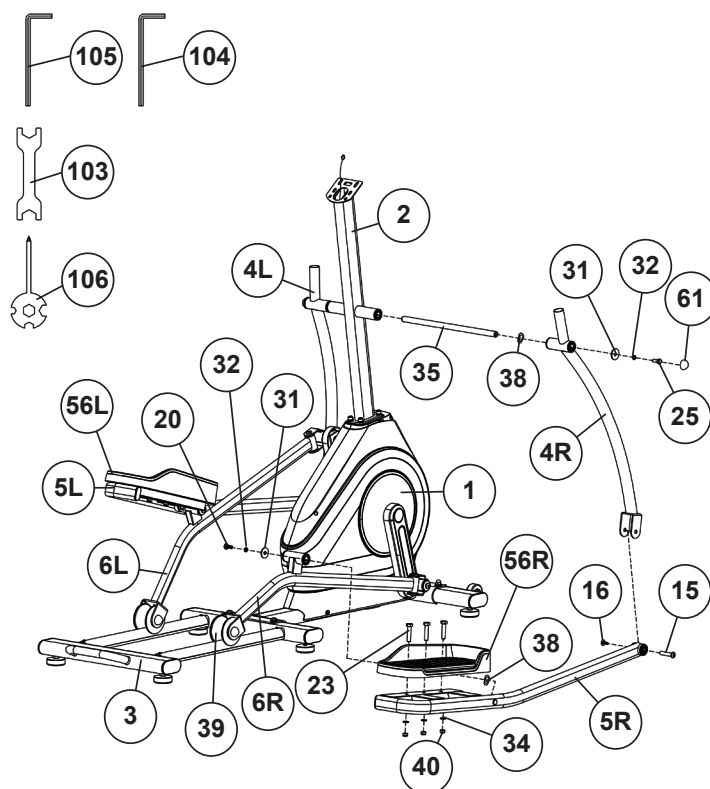
2. Den Fußhebel rechts (5R) mit dem Verbindungsrohr rechts (4R) auf der rechten Seite des Grundrahmens (1) ablegen. **(Achtung! Rechts und Links sind aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät steht und trainiert.)** Stecken Sie die Griffachse (35) mittig in das Stützrohr (2) ein und anschließend eine Wellscheibe 17//22 (38) auf die Griffachse (35) auf. Schieben Sie dann das Verbindungsrohr rechts (4R) auf die Griffachse (35) und sichern Sie diese Position mittels der Schraube M8x20 (25), Federring (32) und Unterlegscheibe 8//32 (31).

3. Schieben Sie eine Wellscheibe 17/22 (38) auf die Aufnahme des rechten Fußhebels (5R) und stecken Sie dann den Fußhebel rechts (5R) in die Aufnahme der rechten Fußhebelstütze (6R) ein. Sichern Sie diese Position mittels der Schraube M8x20 (20), Federring (32) und Unterlegscheibe 8//32 (31).

4. Die rechte Fußschale (56R) auf den Fußhebel rechts (5R) auflegen und die Bohrungen in den Teilen so ausrichten, dass sie übereinander liegen. Die Schrauben M8x40 (23) von oben durch die Bohrungen stecken und mittels der Unterlegscheiben (34) und selbstsichernden Muttern (40) befestigen. (Die Fußschale (56R) mit der hochgezogenen Innenkante zum Grundrahmen hin ausgerichtet montieren.)

5. Den Fußhebel links (5L) incl. allen zusätzlich erforderlichen Teilen auf der linken Seite des Gerätes, genauso wie in 1.-4. beschrieben, montieren.

6. Legen Sie die Stützrollen (39) auf die Laufschiene (3) auf. Ziehen Sie die Schrauben (25) der Griffachse mit beiden Montageschlüsseln gleichzeitig fest an und stecken Sie auf die Schrauben (25) die Schraubenkappen (61) auf.

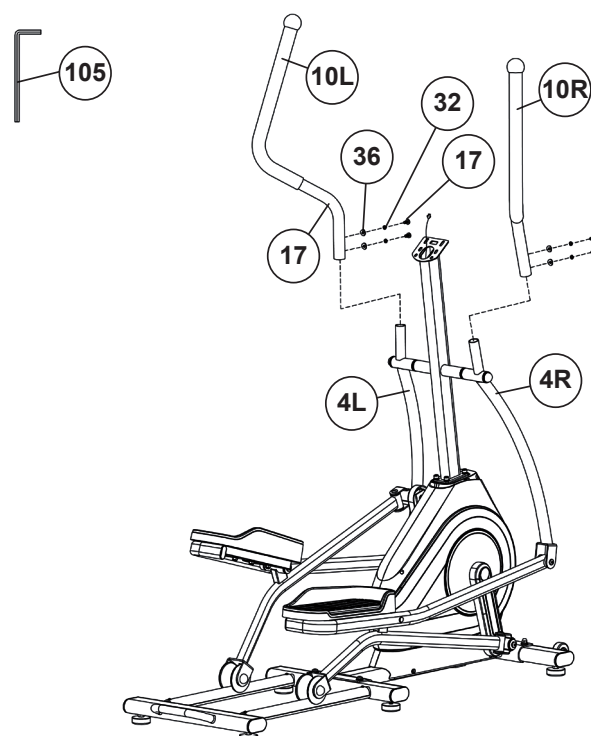


SCHRITT 5

Montage der Handgriffe (10) an den Verbindungsrohren (4).

1. Die Handgriffe (10L+10R) auf die Verbindungsrohre (4L+4R) stecken und die Bohrungen in den Rohren so ausrichten, dass sie übereinander liegen. **(Achtung! Die Griffrohre müssen nach der Montage so ausgerichtet sein, dass die oberen Enden nach außen (vom Stützrohr (2) weg) gebogen sind.)**

2. Auf die Schrauben (17) je einen Federring (32) und eine gebogene Unterlegscheibe (36) stecken und die Handgriffe (10) fest verschrauben.



SCHRITT 6

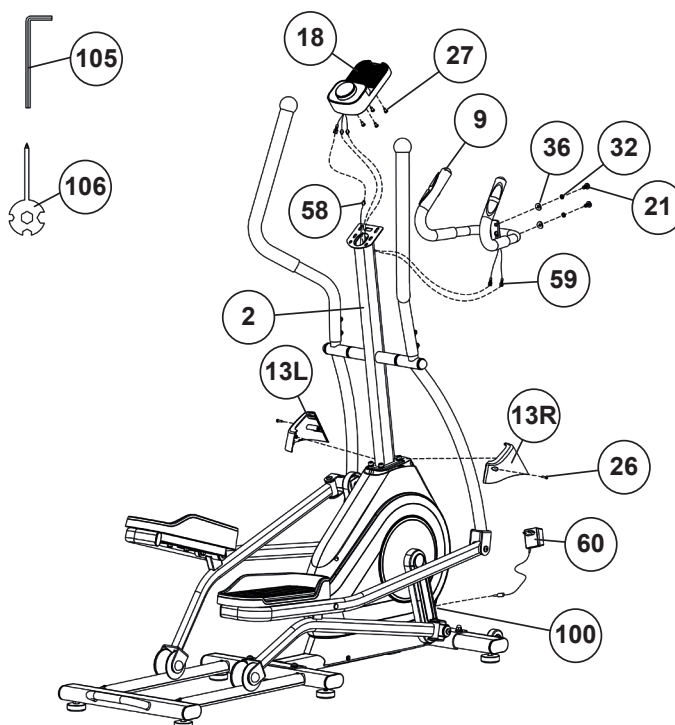
Montage des Pulsgriffes (9) und des Computers (18) am Stützrohr (2).

1. Führen Sie den Pulsgriff (9) zum Stützrohr (2) und stecken Sie die Puls kabel (59) durch die mittlere Bohrung am Stützrohr bis nach oben zur Computeraufnahme durch. Auf die Schrauben M8x16 (21) jeweils einen Federring (32) und eine gebogene Unterlegscheibe 8//20 (36) aufstecken und den Pulsgriff (9) am Stützrohr (2) fest montieren.

2. Nehmen Sie den Computer (18) und stecken Sie das Verbindungskabel (58) sowie die Puls kabel (59) in die Rückseite des Computers (18) ein.

3. Legen Sie den Computer (18) auf die Computeraufnahme oben am Stützrohr (2) auf und befestigen Sie ihn mittels der Schrauben M5x10 (27). Die Schrauben (27) befinden sich dazu auf der Computerrückseite. (Bitte achten Sie darauf, dass die Kabel beim Auflegen des Computers nicht eingeklemmt werden.)

4. Montieren Sie die Stützrohrverkleidung links und rechts (13L+13R) mittels der Schrauben (26) am Stützrohr (2).



SCHRITT 7

Anschluss des Netzgerätes (60).

1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (60) in die entsprechende Buchse (100) am vorderen Ende der Verkleidung des Gerätes ein.

2. Stecken Sie danach das Netzgerät (60) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).

KONTROLLE

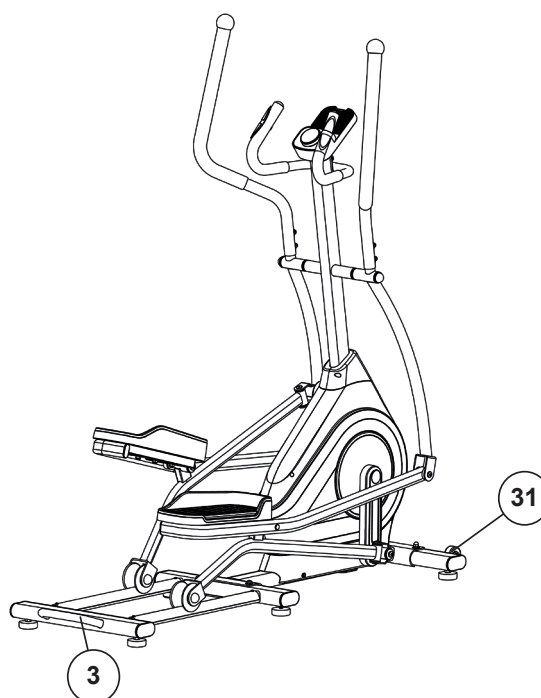
1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.

2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

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

TRANSPORT

Um den Crosstrainer an einen anderen Ort zu verbringen kann dieser hinten am Griff der Laufschiene (3) hochgehoben werden, bis das die Transportrollen (39) den Boden berühren. So kann man den Crosstrainer auf den Rollen leicht verschieben.



BENUTZUNG DES GERÄTES

Aufsteigen:

Stellen Sie sich neben das Gerät und halten Sie sich am Griff fest. Führen Sie die nahegelegende 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.

Absteigen:

Stoppen Sie das Training und halten Sie sich am 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.

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.

Anmerkung:

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.

Achtung! Dieses Produkt verfügt nicht über einen Freilauf. Somit können bewegliche Teile nicht unmittelbar angehalten werden.

Auf- und Absteigen



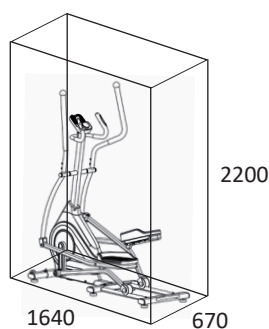
Benutzung: mit Haltegriff



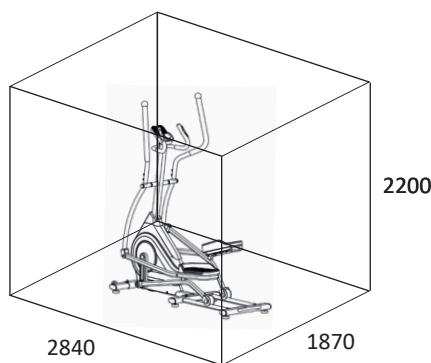
mit Handgriffen



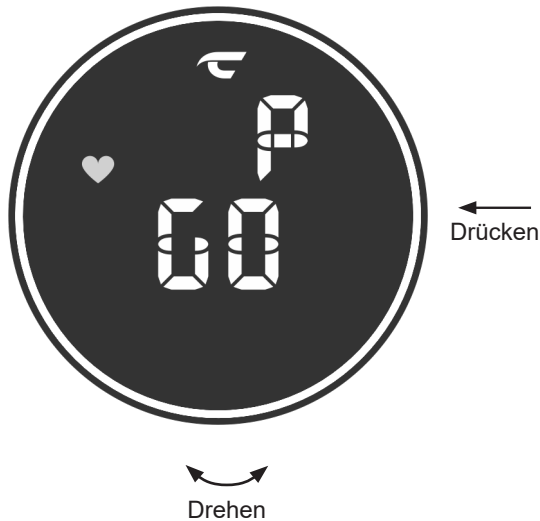
TRAININGSPLATZBEDARF



Stellfläche in mm
(für Gerät)



Trainingsfläche in mm
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche umlaufend 600mm)



INBETRIEBNAHME

Stecken Sie das Netzgerät in die Netzanschlussbuchse und in eine vorschriftsmäßig angeschlossene Steckdose (230V~50Hz). Die Computeranzeige zeigt kurz alle Anzeigen an und wechselt dann in die Start-Anzeige "GO". Durch Ziehen an der Zugstange kann das Quick-Start Programm direkt gestartet werden. Alle Werte werden aufsteigend gezählt und man kann durch Drehen am Außenring des Computers den Widerstand wie gewünscht einstellen. Bei Trainingsunterbrechung werden die Anzeigewerte für 3 Min. gespeichert und es kann von diesen Anzeigewerten aus weiter trainiert werden. Der Computer schaltet sich automatisch 3 Min. nach Trainingsende in den Stand-By Modus. Es erlischt die Anzeige im Computer und einige Anzeigewerte werden auf null zurückgesetzt.

BEDIENUNG

Es gibt zur Bedienung des Computers folgende 3 grundlegende Funktionen:

1. Drehen des Außenringes nach Links oder Rechts
2. Kurzes Drücken auf das Display
3. Langes Drücken auf das Display

ANZEIGE

Nach Einstecken des Netzgerätes wird das Startbild "GO" für das QUICK START-Programm angezeigt. Kurzes Drücken ruft die Vorgabe-Programme auf. Durch Drehen einer Raststufe werden die Trainings-Programme aufgerufen.



Das Display verfügt über 2 Anzeigefenster. In der oberen Anzeige werden im Wechsel von 3 Sekunden der Puls und die Ruderschläge pro Minute angezeigt. Diese Anzeige lässt sich nicht auf einen Wert dauerhaft einstellen. In der unteren Anzeige werden alle anderen Funktionen auch im Wechsel von 3 Sekunden angezeigt. Hier kann durch Drücken auf das Display eine gewünschte Funktion dauerhaft angezeigt werden.

[Puls]

Zeigt den aktuellen Pulsschlag an.



[Zeit]

Zeigt die Trainingsdauer in Minuten / Sekunden.



[Geschwindigkeit]

Zeigt die Geschwindigkeit in Km/H an.



[UPM]

Zeigt die Umdrehungen pro Minute an.



[Entfernung]

Zeigt die Entfernung in Meter an.



[Kalorien]

Zeigt den ca. Kalorienverbrauch in Kcal an.



[Watt]

Keine Anzeige bei dem Model "Fit Wheel Pro".



[Widerstand]

Zeigt die aktuelle Widerstandsstufe an.



[Programm]

Zeigt an das ein Trainingsprogramm abläuft.



Widerstands-Zonenanzeige:

Während des Trainings wird im Computerdisplay die aktuell eingestellte Widerstandszone durch einen farbigen Leuchtring angezeigt. Dabei sind die Farben folgenden Widerstandsstufen zugeordnet: Blau - Standby / LEVEL 1-8 ; Grün - LEVEL 9-15, Gelb - LEVEL 16-23 und Rot - LEVEL 24 - 32.



PROGRAMME

Quick-Start-Programm:

Das Schnellstart-Programm kann vom Standby Modus oder vom Startbild aus direkt durch Trainingsbeginn gestartet werden. Die Widerstandsstufe kann durch Drehen am Knopf eingestellt werden und es werden alle Anzeigen aufsteigend gezählt. Vorgaben sind bei diesem Programm nicht möglich.



Vorgabe-Programme

Durch Drücken auf das Startbild "GO" wechselt die Anzeige zum Vorgabe-Programm. Durch erneutes Drücken wird die Zeit aufgerufen und kann durch Drehen am Knopf eingestellt werden. Weiteres Drücken ruft die Vorgabemöglichkeiten Entfernung, Kalorien und Pulsobergrenze auf, welche jeweils durch Drehen am Knopf eingestellt werden können. Starten des Programmes durch Trainingsbeginn. Vom eingestellten Zielwert wird dann beim Training absteigend bis auf null gezählt. Ist das Ziel erreicht so ertönt ein akustisches Signal und die Trainingsanzeige wird gestoppt.

Zeit-Vorgabe:

(Vorgabemöglichkeit: 1:00-99:00 Minuten)



Entfernung-Vorgabe:

(Vorgabemöglichkeit: 100-9900 Meter)



Kalorien-Vorgabe:

(Vorgabemöglichkeit: 10-9990 Kcal)



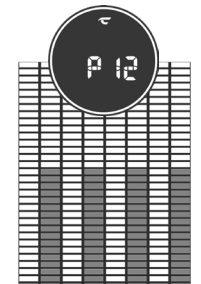
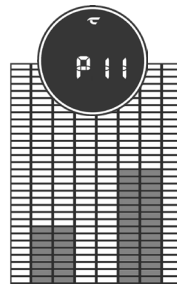
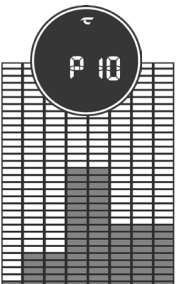
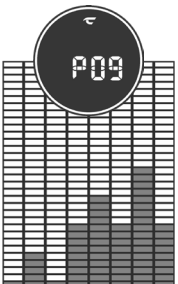
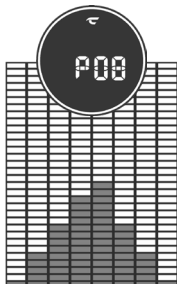
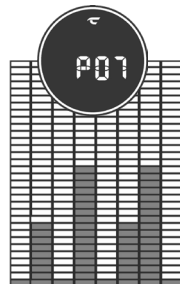
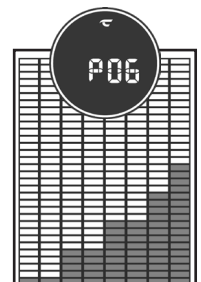
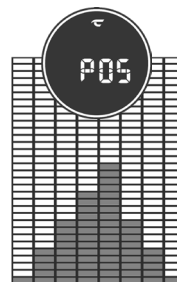
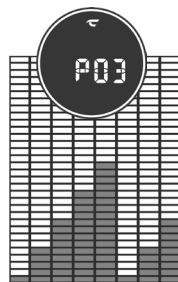
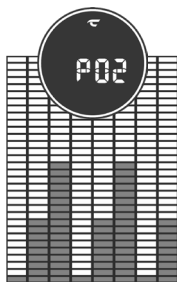
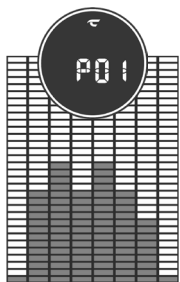
Pulsobergrenze:

(Vorgabemöglichkeit: 30-230)



[P] WIDERSTANDSPROGRAMME 1-12

Drücken Sie einmal kurz auf das Startbild "GO" und drehen Sie den Knopf eine Raststufe um zur Trainingsprogramm-Auswahl zu gelangen. Drücken Sie den Knopf erneut und durch Drehen des Knopfes kann eines der 12 Trainingsprogramme ausgewählt werden. Durch Drücken des Knopfes beim ausgewählten Programm kann dann eine Zeitvorgabe mittels Drehen am Knopf eingestellt werden. Starten des Programmes durch Trainingsbeginn. Nach Ablauf des Programmes ertönt ein akustisches Signal und die Trainingsanzeige wird gestoppt.



Zurück:

Um zum Startbild zurück zu kommen Drücken Sie den Knopf für 3 Sekunden.

KINOMAP APP

Sport, Coaching, Gaming und eSport sind die Schlüsselwörter der Kinomap App. Diese beinhaltet viele Kilometer reales Filmmaterial um drinnen zu trainieren, als wären Sie draußen; Verfolgungsstrecken und Analysen Ihrer Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer-Modus; täglich neue Beiträge; Offizielle Indoor-Rennen und mehr...

Herunterladen der App und Verbindung

Scannen Sie den nebenstehenden QR Code mit Ihrem Smartphone / Tablet oder Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder App Store (IOS) um die Kinomap App herunterzuladen. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen. Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie in der App den Gerätemanager und dann dort die passende Produktkategorie aus. Wählen Sie dann über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport“, Ihre Typbezeichnung aus, um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Sportgerät werden unterschiedliche Funktionen über Bluetooth von der APP erfasst, bzw. Daten ausgetauscht.

Achtung! Die Kinomap App bietet eine kostenlose Testversion für 14 Tage an. Danach kann man entscheiden, ob man mit der Basisversion kostenlos weiter trainieren oder gebührenpflichtig den vollen Umfang der Kinomap App nutzen möchte.

Aktuelle Informationen und Gebühren finden Sie unter:
www.kinomap.com



WEITERE APPS

iConsole (Android und iOS app)

Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder APP Store (IOS), um die jeweilige App herunterzuladen oder weitere Informationen zu erhalten.

REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

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

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

GARANTIEBESTIMMUNGEN

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

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

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

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und

Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

Hersteller:

Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstr. 55, 42551 Velbert

TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

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

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 kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte man die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

TRAININGSPULS

Um den Trainingspuls zu bestimmen können Sie wie folgt vorgehen. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um die Richtwerte handelt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder Fitnesstrainer.

01 Maximalpuls-Berechnen

Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = $220 - \text{Lebensalter}$). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsportprodukten verwendet, um den Maximalpuls zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen die Sally Edwards-Formel. Diese Formel berechnet den Maximalpuls genauer und berücksichtigt das Geschlecht, Alter und Körpergewicht.

Sally Edwards-Formel

Männer:

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

Frauen:

Maximalpuls = $210 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

02 Trainingspuls-Berechnen

Der optimale Trainingspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt. Dafür wurden Trainingszonen definiert.

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.

Geeignet für: Anfänger

Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining

Ziel: Erholung und Förderung der Gesundheit. Aufbau der Grundkondition.

Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsart: leichtes Ausdauertraining

Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung). Verbesserung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

Aerobe - Zone: GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2.

Geeignet für: Anfänger und Vorgeschrittelte

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung), Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktattoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampfttraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampfttraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

Achtung! Das Training in dem Bereich kann zu der Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems und gesundheitliche Schäden führen.

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

Männlich, 30 Jahre alt und wiege 80 Kg. Ich bin Anfänger und möchte etwas Abnehmen und meine Ausdauerleistung steigern.

01: Maximal Puls - Berechnung

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen

Durch meine Ziele und Trainingsgrad passt für mich die Fettstoffwechsel-Zone am besten.

Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls

Trainingspuls = $190 \times 0,6$ [60%]

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. 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-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

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

c. Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

HÄUFIGKEIT

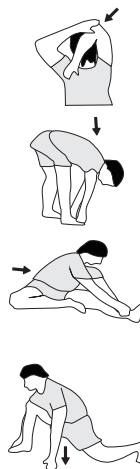
Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu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

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 nach dem Trainingspuls gestaltet werden. 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.

Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm/- und Abkühl-Phasen

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



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.

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.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

Artikel:	Fit Wheel Pro - 2429
Stand der technischen Daten:	22.10.2024
Stellmaß:	L 164 x B 67 x H 162 cm
Trainingsplatzbedarf:	2,5 m ²
Gerätegewicht:	49 kg
Benutzergewicht (max.):	120 kg
Benutzergröße (max.):	200 cm

EIGENSCHAFTEN

- Komfortable Training durch 43cm Schrittlänge und geringem Fußschalenabstand von nur 12cm
- Magnet-Brems-System mit ca.12 kg Schwungmasse
- 32-stufige computergesteuerte Widerstandseinstellung
- 12 vorgegebene Trainingsprogramme
- 4 manuelle Programme mit Vorgabe von Zeit, Entfernung, ca. Kalorien und Puls
- Separater Pulsmessgriff
- Transportrollen und Netzteil
- Smart LED Control Computer mit farbiger Beleuchtung für verschiedene Widerstandszonen und: Zeit, Geschwindigkeit, RPM, Entfernung, ca. Kalorien, Widerstandstufe, Puls und Scan
- Computer verfügt über Tablet/Smartphone-Halterung
- Bluetooth Verbindung für Kinomap APP (IOS and Android)
- Bluetooth Verbindung für optionalen BT-Pulsgurt

HINWEISE

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Top-Sports Gilles GmbH

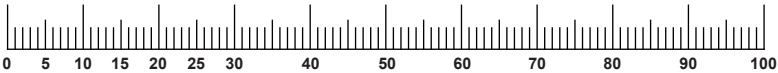
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

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

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Grundrahmen		1	2+3	33-2429-01-SW
2	Stützrohr		1	1	33-2429-02-SW
3	Laufschiene		1	1	33-2429-03-SW
4L	Verbindungsrohr links		1	5L+10L	33-2429-24-SW
4R	Verbindungsrohr rechts		1	5R+10R	33-2429-25-SW
5L	Fußhebel links		1	6L+8	33-2429-06-SW
5R	Fußhebel rechts		1	6R+8	33-2429-07-SW
6	Fußhebelstütze		2	4+5	33-2429-08-SW
7	Fußhebelstützhalterung		2	4+6	33-2429-09-SW
8	Pedalarm		2	7+65	33-2429-10-SW
9	Pulsgriff		1	2	33-2429-11-SW
10L	Handgriff links		1	4L	33-2429-22-SW
10R	Handgriff rechts		1	4R	33-2429-23-SW
11	Fußrohr vorne		1	1	33-2429-14-SW
12	Innensechskantschraube	M8x60	2	3	39-10436-SW
13L	Stützrohrverkleidung links		1	2+13R	36-2429-05-BT
13R	Stützrohrverkleidung rechts		1	2+13L	36-2429-06-BT
14	Achsbolzen für Fußhebelstütze	10x57	2	7	36-2429-21-BT
15	Achsbolzen für Fußhebel	10x45	2	5	36-2429-22-BT
16	Innensechskantschraube	M6x16	4	14+15	39-10120
17	Innensechskantschraube	M8x20	4	10	39-9886-SW
18	Computer		1	2	36-2429-03-BT
19	Sechskantschraube	M8x40	2	39	39-10125-VC
20	Innensechskantschraube	M8x20	4	5+8	39-10095-CR
21	Innensechskantschraube	M8x16	4	3+9	39-9823-VC
22	Innensechskantschraube	M8x16	4	2	39-9913-SW
23	Sechskantschraube	M8x40	6	56	39-10132-CR
24	Sechskantschraube	M8x16	4	37	39-10041
25	Sechskantschraube	M8x20	2	35	39-10095-SW
26	Kreuzschlitzschraube	4.2x18	27	13,48,54,55,75,80+97	36-9111-38-BT
27	Kreuzschlitzschraube	5x10	4	18	39-9903-SW
28	Schlossschraube	M8x55	2	11	39-9919
29	Distanzring	17//22	4	37	36-9925523-BT
30	Achsmutter	M12	2	65	36-2310-33-BT
31	Unterlegscheibe	8//32	6	20+25	39-10180-CR
32	Federring	für M8	26	12,17,20-22,24,25+28	39-9864-SW
33	Unterlegscheibe	8//20	8	12,24+28	39-10018

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
34	Unterlegscheibe	8//16	12	19,22+23	39-9861-CR
35	Handgriffachse		1	2+4	33-2429-15-SI
36	Unterlegscheibe gebogen	8//20	8	17+21	39-10232-CR
37	Rollenachse	17x59	2	42	36-1621-31-BT
38	Wellscheibe	17//22	6	5,8+35	36-9918-22-BT
39	Transportrolle		2	11	36-2429-20-BT
40	Selbstsichernde Mutter	M8	8	19-23	39-9918-CR
41	Antirutschpad		1	18	36-2429-29-BT
42	Kugellager	6003Z	4	39	36-1260-36-BT
43	Mutter	M10	4	45	39-9981
44	Stopfen oval		6	3+11	36-2429-14-BT
45	Fußschraube		6	3+11	36-2429-13-BT
46	Handgriffüberzug		2	9	36-2429-16-BT
47	Pulsgriffüberzug		2	10	36-2429-15-BT
48	Pedalarmverkleidung		2	8	36-2429-07-BT
49	Abdeckkappe		2	48	36-2429-08-BT
50	Kunststofflager	32x16x22	14	2,4,6+7	36-2429-23-BT
51	Kunststofflager	28x10x18	4	6	36-2429-24-BT
52	Kunststofflager	32x10x15.5	4	5	36-2429-25-BT
53	Kunststoff-Distanzstück	32x16x14	2	3	36-2429-26-BT
54	Gleitschiene		2	3	33-2429-16-SW
55	Pulssensor		2	9	36-1127-07-BT
56L	Fußschale links		1	5L	36-2429-09-BT
56R	Fußschale rechts		1	5R	36-2429-10-BT
57	Motorkabel		1	58+80	36-2429-11-BT
58	Verbindungskabel		1	18+57	36-2429-12-BT
59	Pulskabel		2	18+55	36-1621-17-BT
60	Netzteil	9V=DC/1A	1	100	36-1420-17-BT
61	Schraubenkappe	M8	6	24+25	36-9214-33-BT
62	Endkappe		2	5	36-2429-17-BT
63	Griffknauf		2	10	36-9825315-BT
64	Rundstopfen		2	9	36-9988-32-BT
65	Tretachse		1	78	33-2429-17-SI
66	Magnet		1	78	36-9128-85-BT
67	Mutter	M6	2	69	39-9861-VC
68	Mutter	M5	2	71	39-10012
69	Augenschraube		2	99	39-10000
70	U-teil		2	69	36-9713-55-BT
71	Sechskantschraube	M5x60	2	82	39-10406
72	Sechskantschraube	M6x15	2	73	39-10120
73	Magnetbügelachse		1	82	33-1621-19-SI
74	Feder		1	81	36-9107-62-BT
75L	Verkleidung links		1	1+75R	36-2429-01-BT
75R	Verkleidung rechts		1	1+75L	36-2429-02-BT
76	Rundverkleidung		2	75	36-2429-04-BT
77	Flachriemen	390J	1	78+98	36-9913116-BT
78	Tretkurbelscheibe		1	65	36-2429-18-BT
79	Spannrolle		1	1	36-9211-28-BT
80	Stellmotor		1	1+57	36-2429-19-BT
81	Seilzug		1	97	36-1621-42-BT
82	Magnetbügel		1	73	33-2429-18-SI
83	Sechskantschraube	M8x12	3	65+78	36-1621-46-BT
84	Federring	für M6	2	72	39-9865-CR
85	Unterlegscheibe	10//14	1	89	36-9211-15-BT
86	Unterlegscheibe	6//16	2	72	39-10013-VC
87	Wellscheibe	21//25	1	65	36-9925523-BT
88	Wellscheibe	12//14	1	73	36-9126-57-BT
89	Selbstsichernde Mutter	M10	1	79	39-9981
90	Sicherungsring	C 20	2	65	36-9925520-BT
91	Sicherungsring	C 12	2	73	39-10176
92	Kugellager	6004z	2	1	36-1621-40-BT
93	Kugellager	6000z	2	98	36-9317-21-BT
94	Achsmutter	M10x1	2	99	39-9820

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
95	Achsmutter schmal	M10x1	2	99	39-9820-SI
96	Distanzring		1	99	36-9126-58-BT
97	Sensorhalter		1	1+101	36-9119-22-BT
98	Schwungrad		1	99	33-2429-19-SI
99	Schwungradachse		1	98	33-2429-20-SI
100	Netzanschlusskabel		1	57+75L	36-1621-26-BT
101	Sensor		1	57+97	36-9814-21-BT
102	Laufrolle		1	6	36-2429-27-BT
103	Maulschlüssel		1		36-2466-16-BT
104	Innensechskantschlüssel	5	1		36-9119-34-BT
105	Innensechskantschlüssel	6	1		36-9116-14-BT
106	Multischlüssel		1		36-9107-28-BT
107	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2429-30-BT



CONTENTS

Page	Contents
16	Important Recommendations and Safety Instructions
17-19	Assembly Instructions
20	Use of the device
20	Training space requirement
21-22	Computer
23	APP connectivity
23	Cleaning, Checks and Storage
23	Troubleshooting
24	General training instructions
25-27	Parts List – Spare Parts List
65	Declaration of conformity
66-67	Exploded drawing

DEAR CUSTOMER,

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

Top-Sport Gilles GmbH

Attention!
Before use
read operating
instructions!



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. Before using it for the first time and at regular intervals (approx. every 50 operating hours), check that all screws, nuts and other connections are tight and treat the accessible axles and joints with a little lubricant so that the safe operating condition and safety level of the training device is guaranteed.

3. Set up the machine in a dry, stable, 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. Attention! Your health can be impaired by incorrect or excessive training. A suitable doctor should be consulted before starting any targeted training or if taking medication. 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 with the device if it is working properly. Only use original spare parts for any repairs. Replace defective parts immediately and keep the device until out of service for repairs. **Attention!** If any parts become excessively hot when using the device, replace them immediately.

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 75 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. Attention! 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 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 exercising speed, and the reverse.

19. The device is equipped with a 32-stage resistance setting. This allows you to reduce or increase the braking resistance and thus the training load. Turning the button "to the left" reduces the braking resistance and thus the training load. Turning the button "to the right" increases the braking resistance and thus the training load.

20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg.

21. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

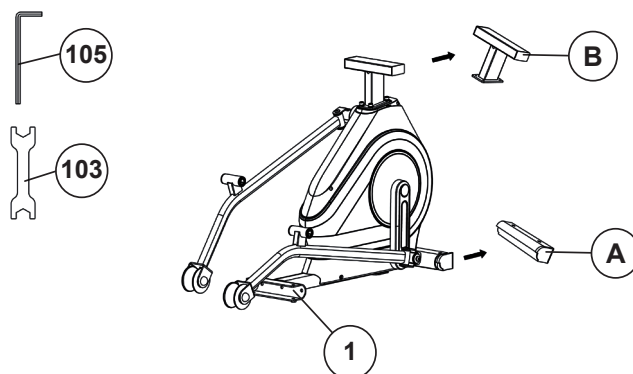
Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the assembling steps. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have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

Assembly time approx. 50min.

STEP 1

Removing the transport locks (A+B) from the base frame (1).

Remove the transport locks A and B from the base frame (1). Keep the screw material for these mounting points and the transport locks can be disposed of.



STEP 2

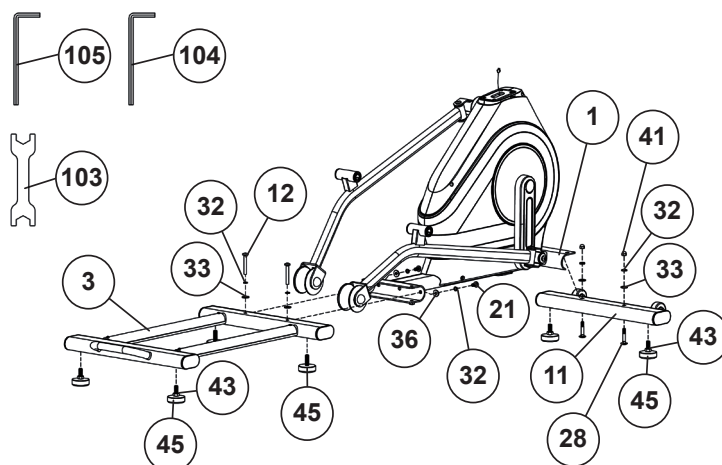
Attach the front stabilizer (11) and the guide rail (3) at main frame (1).

1. Mount the foot pad (45) with the nuts (43) on the front stabilizer (11).

2. Mount the foot pad (45) with the nuts (43) on the guide rail (3) at the back in the handle area and the foot screws without nuts in the front area of the guide rail (3).

3. Attach the front foot (11) to the main frame (1). Do this with the two carriage bolts M8x55 (28), washers 8//20 (33), spring washers (32) and cap nuts (41).

4. Attach the guide rail (3) to the main frame (1) and tighten them by using screws M8x16 (21), curved washers 8//20 (36) and spring washers (32). Furthermore tighten it with screws M8x60 (12), washers 8//20 (33) and spring washers (32). After assembly completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the adjustable foot screws



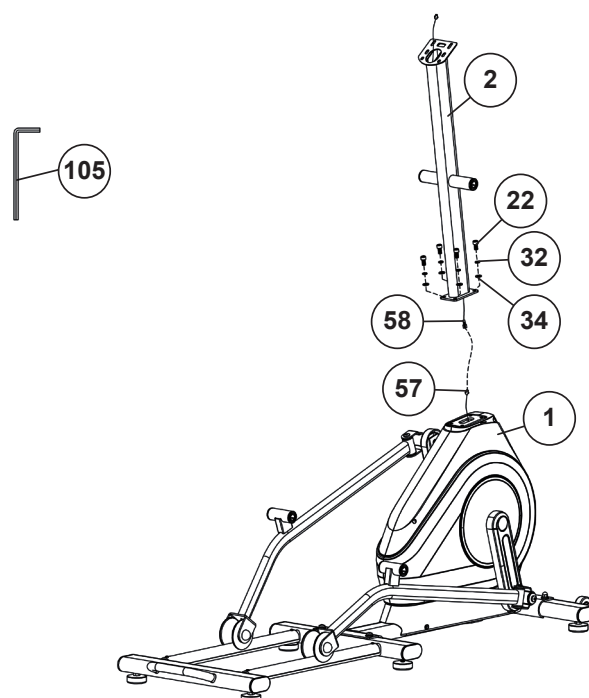
STEP 3

Assembly of support (2) at the main frame (1).

1. Place onto each screw M8x16 (22) a spring washers (32) and a washers 8//16 (34) and put accessibly beside the front part of the main frame (1).

2. Place the lower end of the support (2) against the main frame (1) and plug the ends of connection cable (58) and motor cable (57) together. (**Note:** The connection cable (58) projecting from the support (2) must not slide into the tube, as it is required for later steps of installation.) When joining the tubes, ensure that the cable connection will not be trapped.

3. Push the screws (22) with spring washers (32) and washers (34) through the holes in the support (2), screw into the threaded holes of the main frame (1) tightly.



STEP 4**Assembly of the pedal tubes (5) and connection tubes (4).**

1. Put the right pedal tube (5R) at the right connection tube (4R) and adjust the holes in the tubes so that they are aligned. Push the bolt (15) through the holes and tighten the pedal tube (5R) at connection tube (4R) with screw M6x16 (16) firmly.

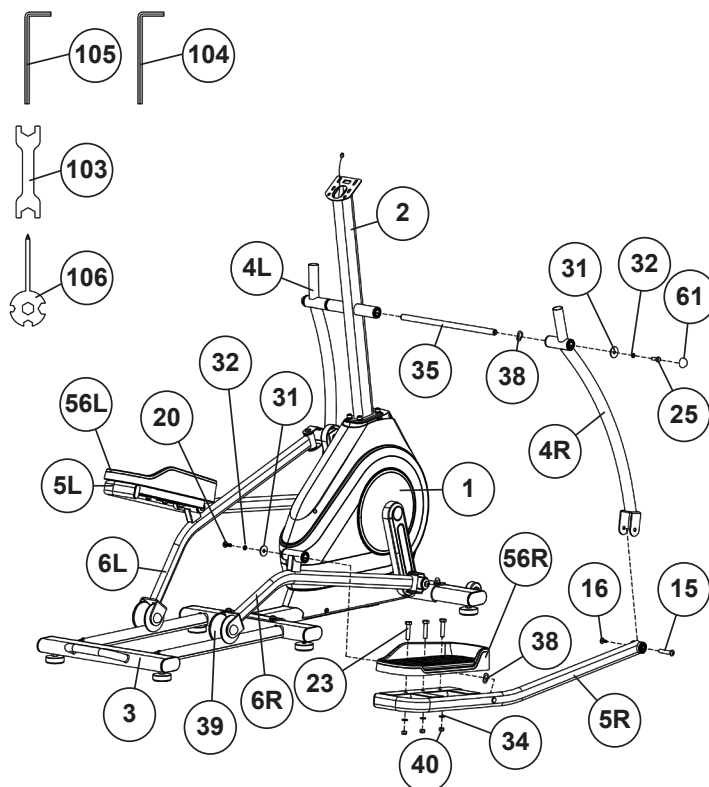
2. Place the preassembled unit of the right pedal tube (5R) and right connection tube (4R) at the right hand side of the main frame (1). (**Note:** Right and Left is specified as viewed standing on the machine during training.) Push the grip axle (35) in mid position into the support tube (2) and put one wave washer 17//22 (38) onto the axle (35). Put the right connecting tube (4R) onto the axle (35) and tighten it with screw M8x20 (25), spring washer (32) and big washer 8//32 (31) firmly.

3. Put one wave washer 17//22 (38) onto the holder of right pedal tube (5R) and put the right pedal tube (5R) into the pedal tube support (6R) and tighten it with screw M8x20 (20), spring washer (32) and big washer 8//32 (31) firmly.

4. Put the right pedal (56R) onto the right pedal tube (5R). Adjust the holes in the parts so that they are aligned. Push the screws M8x40 (23) from above through the holes and tighten firmly with washers (34) and nylon nuts (40).

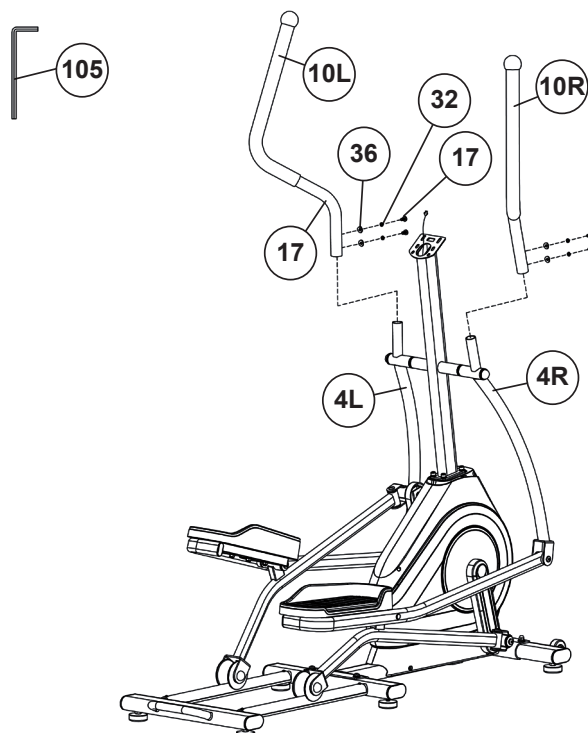
5. Install the left pedal tube (5L) incl. all additionally required parts on the left hand side of the machine as described in 1.– 4.

6. Place the roller (39) onto the guide rail (3). Tighten the screws (25) of the handle axle simultaneously with both assembly keys and put the screw caps (61) on the screws (25).

**STEP 5****Assembly and handgrips (10) at connection tubes (4).**

1. Put the handgrips (10L+10R) onto the connection tubes (4L+4R) and adjust the holes in the tubes so that they are aligned. (**Note:** the handgrips must be aligned after assembly so that the upper ends are inclined outwards (away from the support (2)).

2. Put a spring washer (32) and a curved washer (36) on each of the screws (17) and screw the handgrips (10) tightly.



STEP 6

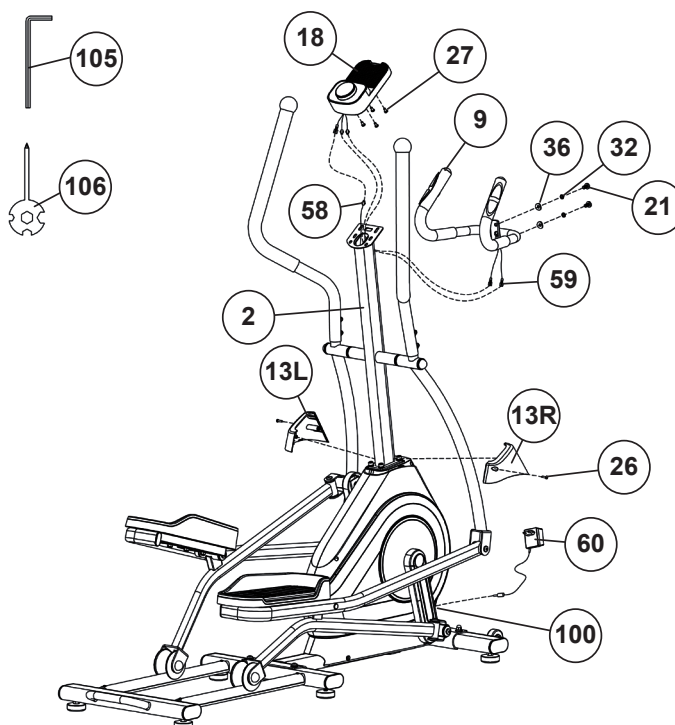
Attach the pulse grip (9) and computer (18) at support (2).

1. Place the pulse grip (2) to the support (2) and push the pulse cable (59) through the middle hole of support (2) into inner top position. Place the pulse grip (9) against the support (2) so that the holes are aligned. Put a spring washer (32) and a curved washer 8//20 (36) onto each screw M8x16 (21) and push them through the holes and tighten the pulse grip (9) firmly.

2. Place the computer (18) to support (2) and put the plug of connection cable (58) and the plugs of pulse cables (59) into the plug from computers (18) backside.

3. Attach the computer (18) to top monitor bracket of support (2) with screws M5x10 (27). The screws (27) you find at backside of computer. (**Attention:** Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)

4. Attach the support cover (13L+13R) to the support tube (2) and secure with screws (26).



STEP 7

Attach the AC adapter (60).

1. Insert the small plug of adapter (60) to the DC connection cable (100) at end of chain guard.

2. Insert the adapter (60) to the jack of wall power (230V~50Hz).

CHECKS

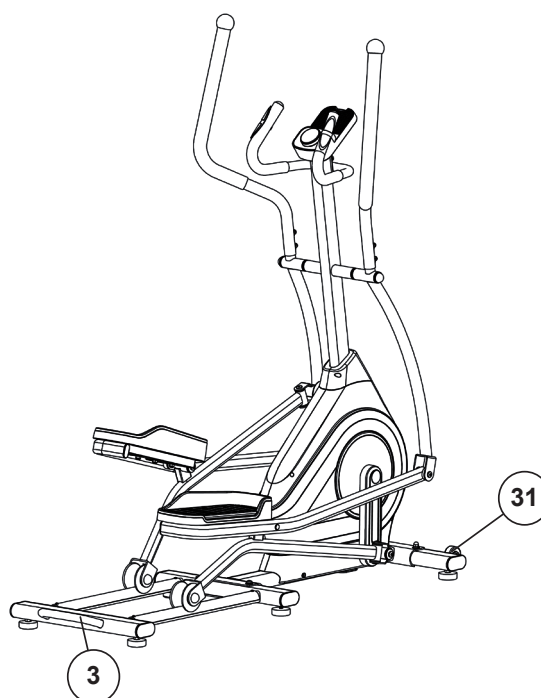
1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.

2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

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

TRANSPORT

To move the cross trainer to another location, it can be lifted up at the back using the handle on the guide rail (3) until the transport rollers (39) touch the ground. This allows the cross trainer to be easily moved on the rollers.



USE OF THE DEVICE

Mount:

Stand beside the item, put the nearest footrest into deepest position and hold the fixed handlebar tightly. 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. Now you are in the position to start your training.

Dismount:

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

Use:

Keep your hands in desired position on the fixed handlebar. Pedal your exercise item by step your feet on footrests and balance the body weight to left and right side of footrest 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. Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension. Keep always your hands on fixed handle bar or hand grips left and right.

Note:

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.

Attention! This product does not have a freewheel. This means that moving parts cannot be stopped immediately.

Mount and Dismount



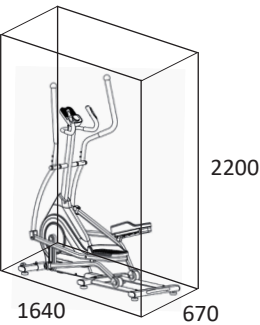
Training position:
inside-grip



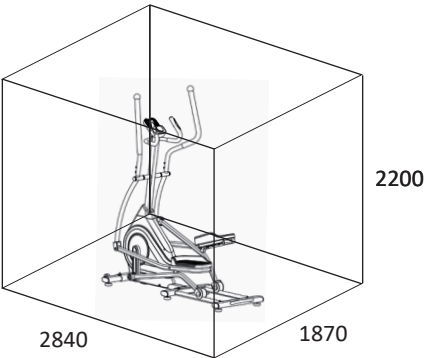
outside-grip



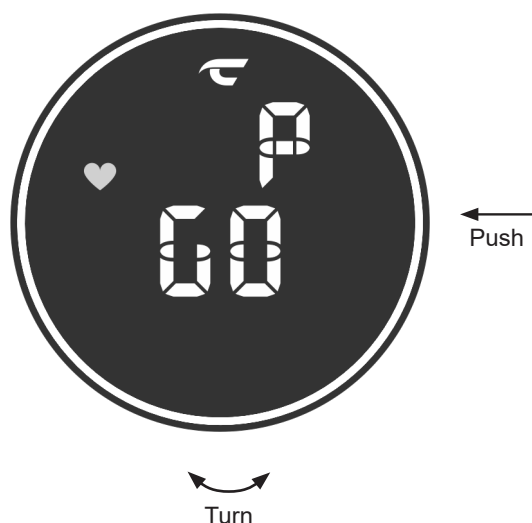
TRAINING SPACE REQUIREMENT



Place requirement in mm
(for product)



Trainings area in mm
(Training area and security area (circulating 600mm))



START-UP

Plug the power supply unit into the power socket and into a properly connected socket (230V~50Hz). The computer display briefly shows all displays and then switches to the start display "GO". The quick start program can be started directly by pulling on the pull rod. All values are counted in ascending order and you can adjust the resistance as desired by turning the outer ring of the computer. If training is interrupted, the display values are saved for 3 minutes and you can continue training from these display values. The computer automatically switches to stand-by mode 3 minutes after training has ended. The display on the computer goes out and some display values are reset to zero.

OPERATION

There are the following 3 basic functions for operating the computer:

1. Turn the outer ring to the left or right
2. Briefly press the display
3. Long press the display

DISPLAY

After plugging in the power supply, the start screen "GO" for the QUICK START program is displayed. Briefly press calls up the default programs. Turning a notch calls up the training programs.



The display has 2 display windows. The upper display shows the pulse and the strokes per minute alternately every 3 seconds. This display cannot be set to a permanent value. In the lower display, all other functions are also shown alternately every 3 seconds. Here, a desired function can be permanently displayed by pressing the display.

[Puls]

Shows the current pulse rate, but only if an optional Bluetooth heart rate belt is used.



[Time]

Shows the training duration in minutes / seconds.



[Speed]

Shows the speed in km/h.



[RPM]

Shows the revolutions per minute.



[Distance]

Shows the distance in meters.



[Calories]

Shows the approximate calorie consumption in Kcal.



[Power]

No display on the "Fit Wheel Pro" model.



[Level]

Shows the current resistance level.



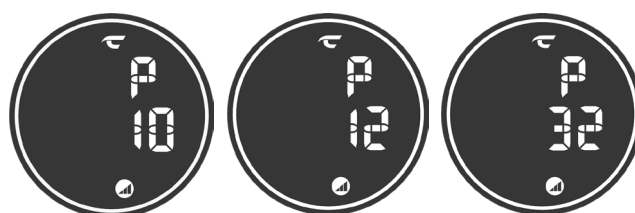
[Program]

Shows that a training program is running.



Resistance zone display:

During training, the currently set resistance zone is shown on the computer display by a colored light ring. The colors are assigned to the following resistance levels: Blue - Standby / LEVEL 1-8; Green - LEVEL 9-15, Yellow - LEVEL 16-23 and Red - LEVEL 24 - 32.



PROGRAMS

Quick start program:

The quick start program can be started from standby mode or from the start screen directly by start exercising. The resistance level can be set by turning the knob and all displays are counted in ascending order. Presets are not possible with this program.



Preset programs

By pressing the start screen “GO”, the display changes to the preset program. Pressing again calls up the time and can be set by turning the knob. Pressing again calls up the preset options for distance, calories and upper pulse limit, which can each be set by turning the knob. Start the program by starting training. During training, the set target value is then counted down to zero. When the target is reached, an acoustic signal sounds and the training display is stopped.

Time setting:
(Optional setting: 1:00-99:00 minutes)



Distance setting:
(Optional setting: 100-9900 meters)



Calorie setting:
(Optional setting: 10-9990 Kcal)

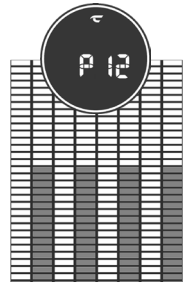
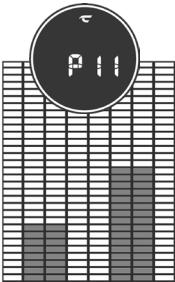
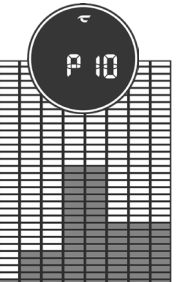
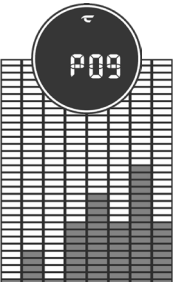
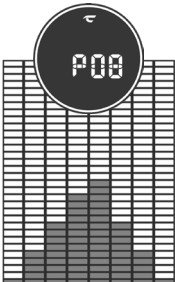
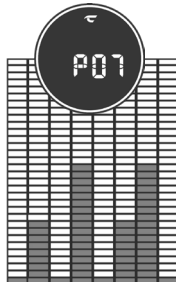
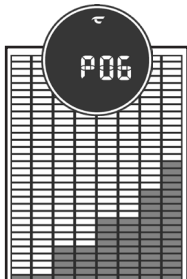
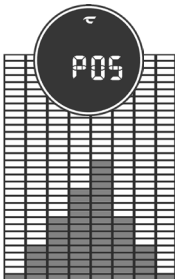
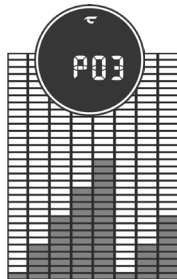
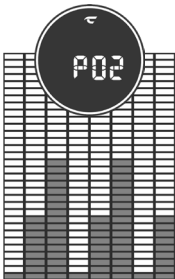
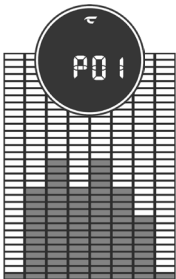


Upper pulse limit:
(Optional setting: 30-230)



[P] RESISTANCE PROGRAMS 1-12

Briefly press the “GO” start screen once and turn the knob one notch to get to the training program selection. Press the knob again and by turning the knob you can select one of the 12 training programs. By pressing the button on the selected program you can then set a time setting by turning the knob. Start the program by starting training. After the program has finished, an acoustic signal sounds and the training display stops.



Back:
To return to the start screen, press the button for 3 seconds.

APP CONNECTIVITY

KINOMAP APP

Sport, coaching, gaming and eSport are the keywords of the Kinomap app. This contains many kilometers of real film material to exercise inside as if you were outside; Tracking routes and analysis of your performance; Coaching content; Multiplayer mode; new posts daily; Official indoor races and more ...

Download the app and connect

Scan the adjacent QR code with your smartphone / tablet or use the search function at the Playstore (Android) or APP Store (IOS) to download the Kinomap APP. Register and follow the instructions in the APP. Activate Bluetooth on the smartphone or tablet and select the device manager in the app and then the appropriate product category there. Then select your type designation using the manufacturer logo "Christopeit Sport" to connect the sports equipment. Depending on the sports equipment, different functions are recorded by the APP via Bluetooth or data is exchanged.



Attention! The Kinomap app offers a free trial version for 14 days. You can then decide whether you want to continue training for free with the basic version or use the full range of the Kinomap app for a fee.

Current information and fees can be found at:
www.kinomap.com

OTHER APPS

iConsole (Android and iOS app)

Use the search function on the Playstore (Android) or APP Store (iOS) to download the respective app or get more information.

CLEANING, CHECKS AND STORAGE

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

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

GENERAL 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.

INTENSITY

The level of physical exertion during training must exceed the point of normal exertion, without going beyond the point of breathlessness and/or exhaustion. A suitable reference value can be the pulse. With each training session, the condition increases and therefore the training requirements should be adjusted. This is possible by extending the duration of the training, increasing the level of difficulty or changing the type of training.

TRAINING HEART RATE

To determine the training heart rate, you can proceed as follows. Please note that these are guide values. If you have health problems or are unsure, consult a doctor or fitness trainer.

01 Maximum heart rate calculation

The maximum pulse value can be determined in many different ways, since the maximum pulse depends on many factors. You can use the main-formula for the calculation (maximum heart rate = $220 - \text{age}$). This formula is very general. It is used in many home sport products to determine the maximum heart rate. We recommend the Sally-Edwards-formula. This formula calculates the maximum heart rate more precisely and takes gender, age and body weight into account.

Sally-Edwards-formula:

Men:

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Women:

Maximum heart rate = $210 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

02 Training heart rate calculation

The optimal training heart rate is determined by the goal of the training. Training zones were defined for this.

Health - Zone: Regeneration and Compensation

Suitable for: Beginners

Type of training: very light cardio training

Goal: recovery and health promotion. Building the basic condition.

Training heart rate = 50 to 60% of the maximum heart rate

Fat-Metabolism - Zone: Basics endurance training 1

Suitable for: beginners and advanced users

Type of training: light cardio training

Goal: activation of fat metabolism (calorie burning). improvement in endurance performance.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Aerobic - Zone: Basics endurance training 1 to 2

Suitable for: beginners and advanced

Type of training: moderate cardio training.

Goal: Activation of the fat metabolism (calorie burning), improving aerobic performance, Increase in endurance performance.

Training heart rate = 70 to 80% of the maximum heart rate

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2

Suitable for: advanced and competitive athletes

Type of training: moderate endurance training or interval training

Goal: improvement of lactate tolerance, maximum increase in performance.

Training heart rate = 80 to 90% of the maximum heart rate

Competition - Zone: Performance / Competition Training

Suitable for: athletes and high-performance athletes

Type of training: intensive interval training and competition training /

Goal: improvement of maximum speed and power.

Attention! Training in this area can lead to overloading of the cardiovascular system and damage to health.

Training heart rate = 90 to 100% of the maximum heart rate

Sample calculation

Male, 30 years old and weighs 80 kg. I am a beginner and would like to lose some weight and increase my endurance.

01: Maximum pulse - calculation

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times 30) - (0.11 \times 80)$

Maximum pulse = approx. 190 beats/min

02: Training heart rate calculation

Due to my goals and training level, the fat metabolism zone suits me best.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Training heart rate = 190×0.6 [60%]

Training heart rate = approx. 114 beats/min

After you have set your training heart rate for your training condition or Once you have identified goals, you can start training. Most of our endurance training equipment have heart rate sensors or are heart rate belt compatible. So you can check your heart rate on the monitor during the workouts. If the pulse rate is not shown on the computer display or you want to be on the safe side and want to check your pulse rate, which could be incorrectly displayed due to possible application errors or similar, you can use the following tools:

a. Pulse measurement in the conventional way (sensing the pulse beat, e.g. on the wrist and counting the beats within a minute).

b. Heart rate measurement with suitable and calibrated heart rate measuring devices (available from medical supply stores).

c. Heart rate measurement with other products such as heart rate monitors, smartphones....

FREQUENCY

Most experts recommend the combination of a health-conscious diet, which must be adjusted according to the training goal, and physical exercise three to five times a week. A normal adult needs twice a week exercise to maintain its current condition. To improve his condition and change his body weight, he needs at least three training sessions per week. Ideal of course is a frequency of five training sessions per week.

TRAINING PLAN

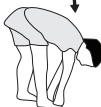
Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After that you start with actual training „training phase“. The training load should be adapted according to the training heart rate. In order to support the circulation after the training phase and to preventaching 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.

Example - stretching exercises for the warm-up and cool-down phases

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.

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.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type:	Fit Wheel Pro - 2429
Date of technical data:	22.10.2024
Dimensions approx.:	L 164 x B 67 x H 162 cm
Space requirements:	2,5 m ²
Weight approx.:	49 kg
User weight (max.):	120 kg
User height (max.):	200 cm

FEATURES

- Comfortable training through 43cm stride length and small footrest distance of only 12cm
- Magnetic-Brake-System with approx. 12 kg flywheel mass
- 32-stepped Motor- and Computer- controlled resistance
- 12 stored training programs
- 4 manually programs with limits for Time, Distance, Calories and Pulse
- Separate hand pulse grip
- Transport rollers and power plug adapter
- Smart LED control computer with coloured lighting for different resistance zones shows: Time, Speed, RPM, Distance, approx. Calories, level, Pulse and Scan
- Computer with Tablet/Smartphone holder
- Bluetooth connection for Kinomap APP (IOS and Android)
- Bluetooth connection for optionally pulse belt

NOTE

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

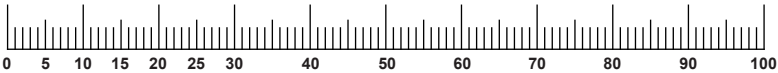
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

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

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Main frame		1	2+3	33-2429-01-SW
2	Handlebar post		1	1	33-2429-02-SW
3	Guide rail		1	1	33-2429-03-SW
4L	Swing bar left		1	5L+10L	33-2429-24-SW
4R	Swing bar right		1	5R+10R	33-2429-25-SW
5L	Pedal bar left		1	6L+8	33-2429-06-SW
5R	Pedal bar right		1	6R+8	33-2429-07-SW
6	Pedal bar support		2	4+5	33-2429-08-SW
7	Pedal bar support holder		2	4+6	33-2429-09-SW
8	Crank		2	7+65	33-2429-10-SW
9	Pulse grip		1	2	33-2429-11-SW
10L	Hand grip left		1	4L	33-2429-22-SW
10R	Hand grip right		1	4R	33-2429-23-SW
11	Front bottom tube		1	1	33-2429-14-SW
12	Inner hex screw	M8x60	2	3	39-10436-SW
13L	Front cover left		1	2+13R	36-2429-05-BT
13R	Front cover right		1	2+13L	36-2429-06-BT
14	Bolt	10x57	2	7	36-2429-21-BT
15	Bolt	10x45	2	5	36-2429-22-BT
16	Inner hex screw	M6x16	4	14+15	39-10120
17	Inner hex screw	M8x20	4	10	39-9886-SW
18	Computer		1	2	36-2429-03-BT
19	Hex screw	M8x40	2	39	39-10125-VC
20	Inner hex screw	M8x20	4	5+8	39-10095-CR
21	Inner hex screw	M8x16	4	3+9	39-9823-VC
22	Inner hex screw	M8x16	4	2	39-9913-SW
23	Hex bolt	M8x40	6	56	39-10132-CR
24	Hex bolt	M8x16	4	37	39-10041
25	Hex bolt	M8x20	2	35	39-10095-SW
26	Philips screw	4.2x18	27	13,48,54,55,75,80+97	36-9111-38-BT
27	Philips screw	5x10	4	18	39-9903-SW
28	Carriage bolt	M8x55	2	11	39-9919
29	Distance ring	17//22	4	37	36-9925523-BT
30	Axle nut	M12	2	65	36-2310-33-BT
31	Washer	8//32	6	20+25	39-10180-CR
32	Spring washer	for M8	26	12,17,20-22,24,25+28	39-9864-SW
33	Washer	8//20	8	12,24+28	39-10018

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
34	Washer	8//16	12	19,22+23	39-9861-CR
35	Handgrip axle		1	2+4	33-2429-15-SI
36	Curved washer	8//20	8	17+21	39-10232-CR
37	Roller axle	17x59	2	42	36-1621-31-BT
38	Wave washer	17//22	6	5,8+35	36-9918-22-BT
39	Transport roller		2	11	36-2429-20-BT
40	Nylon nut	M8	8	19-23	39-9918-CR
41	Anti-slip pad		1	18	36-2429-29-BT
42	Ball bearing	6003Z	4	39	36-1260-36-BT
43	Nut	M10	4	45	39-9981
44	Oval cap		6	3+11	36-2429-14-BT
45	Foot pad		6	3+11	36-2429-13-BT
46	Foam pulse grip		2	9	36-2429-16-BT
47	Foam hand grip		2	10	36-2429-15-BT
48	Crank cover		2	8	36-2429-07-BT
49	Crank cap		2	48	36-2429-08-BT
50	Plastic bushing	32x16x22	14	2,4,6+7	36-2429-23-BT
51	Plastic bushing	28x10x18	4	6	36-2429-24-BT
52	Plastic bushing	32x10x15.5	4	5	36-2429-25-BT
53	Plastic distance ring	32x16x14	2	3	36-2429-26-BT
54	Aluminum rail		2	3	33-2429-16-SW
55	Pulse sensor		2	9	36-1127-07-BT
56L	Pedal left		1	5L	36-2429-09-BT
56R	Pedal right		1	5R	36-2429-10-BT
57	Motor cable		1	58+80	36-2429-11-BT
58	Connection cable		1	18+57	36-2429-12-BT
59	Pulse cable		2	18+55	36-1621-17-BT
60	Adapter	9V=DC/1A	1	100	36-1420-17-BT
61	Screw cap	M8	6	24+25	36-9214-33-BT
62	End cap		2	5	36-2429-17-BT
63	Ball end cap		2	10	36-9825315-BT
64	Round plug		2	9	36-9988-32-BT
65	Pedal axle		1	78	33-2429-17-SI
66	Magnet		1	78	36-9128-85-BT
67	Hex nut	M6	2	69	39-9861-VC
68	Hex nut	M5	2	71	39-10012
69	Eye bolt		2	99	39-10000
70	U-washer		2	69	36-9713-55-BT
71	Hex bolt	M5x60	2	82	39-10406
72	Hex bolt	M6x15	2	73	39-10120
73	Magnetic bracket axle		1	82	33-1621-19-SI
74	Spring		1	81	36-9107-62-BT
75L	Chain cover		1	1+75R	36-2429-01-BT
75R	Chain cover		1	1+75L	36-2429-02-BT
76	Turn plate		2	75	36-2429-04-BT
77	Flat belt	390J	1	78+98	36-9913116-BT
78	Belt pulley		1	65	36-2429-18-BT
79	Idle wheel		1	1	36-9211-28-BT
80	Serve motor		1	1+57	36-2429-19-BT
81	Bowden cable		1	97	36-1621-42-BT
82	Magnetic bracket		1	73	33-2429-18-SI
83	Hex bolt	M8x12	3	65+78	36-1621-46-BT
84	Spring washer	for M6	2	72	39-9865-CR
85	Washer	10//14	1	89	36-9211-15-BT
86	Washer	6//16	2	72	39-10013-VC
87	Wave washer	21//25	1	65	36-9925523-BT
88	Wave washer	12//14	1	73	36-9126-57-BT
89	Nylon nut	M10	1	79	39-9981
90	C-clip	C 20	2	65	36-9925520-BT
91	C-clip	C 12	2	73	39-10176
92	Bearing	6004z	2	1	36-1621-40-BT
93	Bearing	6000z	2	98	36-9317-21-BT
94	Axle nut	M10x1	2	99	39-9820

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
95	Axle nut small	M10x1	2	99	39-9820-SI
96	Cone spacer		1	99	36-9126-58-BT
97	Sensor base		1	1+101	36-9119-22-BT
98	Flywheel		1	99	33-2429-19-SI
99	Flywheel axle		1	98	33-2429-20-SI
100	DC connection cable		1	57+75L	36-1621-26-BT
101	Sensor		1	57+97	36-9814-21-BT
102	Wheel		1	6	36-2429-27-BT
103	Open wrench		1		36-2466-16-BT
104	Allen wrench	5	1		36-9119-34-BT
105	Allen wrench	6	1		36-9116-14-BT
106	Multi wrench		1		36-9107-28-BT
107	Assembly and exercise instructions		1		36-2429-30-BT



SOMMAIRE

Page	Contenu
28	Recommandations importantes et consignes de sécurité
39-31	Instructions de montage
32	Monter, utiliser & descendre
32	Besoin d'espace de formation
33-34	Mode d'emploi de l'ordinateur
35	Connectivité APP
35	Nettoyage, Entretien et stockage de l'exercice
35	Corrections
36	Consignes générales de formation
37-29	Liste des pièces- Liste des pièces de rechange
65	Déclaration de conformité
66-67	Dessin éclaté

CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT,

F

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.

Top-Sport Gilles GmbH

Respect!
Avant utilisation
Lisez les instructions d'utilisation!



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 (env. toutes les 50 heures de fonctionnement), vérifiez que toutes les vis, écrous et autres connexions sont bien serrés et traitez les axes et articulations accessibles avec un peu de lubrifiant afin que le bon état de fonctionnement et la sécurité niveau du dispositif d'entraînement est garanti.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et stable, 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 médecin approprié doit être consulté avant de commencer tout entraînement ciblé ou en cas de prise de médicaments. 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. Entraînez-vous avec l'appareil uniquement s'il fonctionne correctement. Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine pour toute réparation. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et laissez l'appareil hors service jusqu'à ce qu'il soit réparé. **Respect!** Si des pièces deviennent excessivement chaudes lors de l'utilisation de l'appareil, remplacez-les immédiatement.

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 75 Min./ chaque jour.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

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

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

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

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

16.  Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela. Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection à notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Les matériaux d'emballage 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. que plus la vitesse d'entraînement augmente, plus les performances augmentent et vice versa.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance sur 32 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance au freinage et donc la charge d'entraînement. Tourner le bouton « vers la gauche » réduit la résistance de freinage et donc la charge d'entraînement. Tourner le bouton « vers la droite » augmente la résistance de freinage et donc la charge d'entraînement.

20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg.

21. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être considérées comme faisant partie du produit. Cette documentation doit être fournie lors de la vente ou du passage du produit.

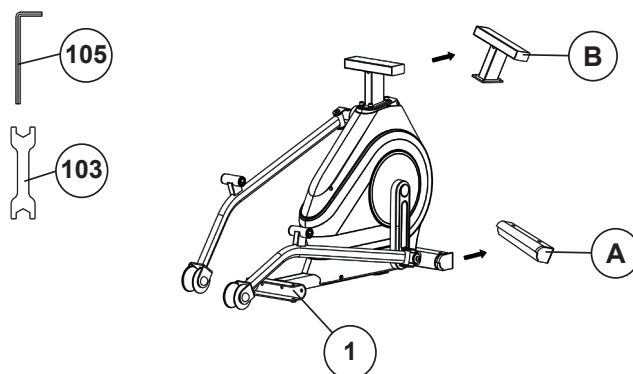
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant sur la montage étape de cette Notice de montage et d'utilisation. 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: 50 min.

ÉTAPE N° 1

Démonter les sécurités de transport (A+B) du châssis de base (1).

Retirez les sécurités de transport A et B du châssis de base (1). Conservez le matériel de vis pour ces points de montage et les sécurités de transport peuvent être éliminées.



ÉTAPE N° 2

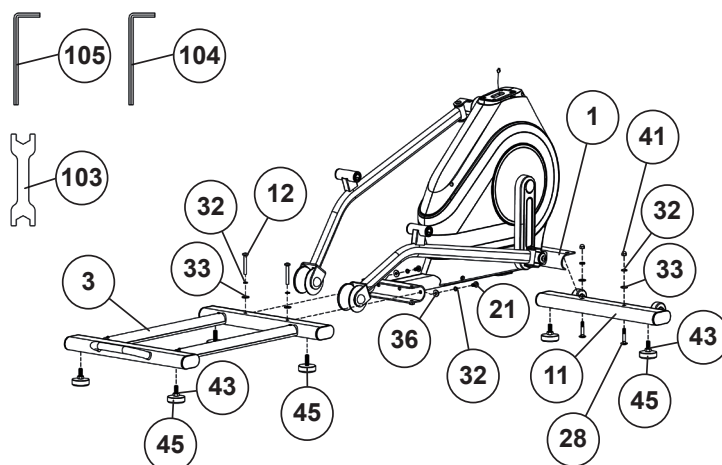
Montage du tube de pied avant (11) et de piste (3) sur le cadre de base (1).

1. Installez les vis du pied (45) avec les écrous (43) sur le pied avant (11).

2. Montez les vis de pied (45) avec les écrous (43) sur le rail de roulement (3) à l'arrière dans la zone de la poignée et les vis de pied sans écrous dans la zone avant du rail de roulement (3).

3. Attachez le pied avant (11) sur le corps de l'appareil (1). Servez-vous des 2 vis M8x55 (28), rondelles 8//20 (33), rondelle élastique bombée (32) et écrou chapeau (41).

4. Placer de piste (3) sur le cadre de base (1) et serrer à bloc avec de vis M8x16 (16), rondelles élastique bombée (32) et rondelle 8//20 (36). Vissez en plus avec de de vis M8x60 (12), rondelles élastique bombée (32) et rondelle 8//20 (33). Une fois le montage complètement terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant tourner des vis de pied (45). La position de hauteur réglée peut être ajustée par l'écrou (43) doit être sécurisé. L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement.



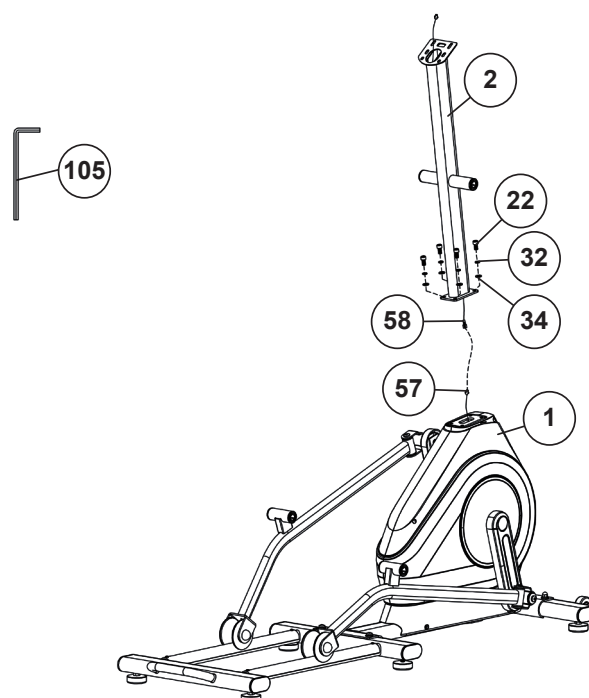
ÉTAPE N° 3

Montage de tube de support (2) sur le cadre de base (1).

1. Placer une rondelle élastique bombée (32) ainsi qu'une rondelle 8//16 (34) sur chacune des vis M8x16 (22) et placer à la portée de la main, à côté de la partie frontale du cadre de base (1).

2. Diriger l'extrémité inférieure du tube support (2) vers le cadre de base (1) et fixer les extrémités des deux faisceaux de câbles de l'ordinateur, ensemble (58) et (57), dépassant du cadre de base (1) et du tube support (2). (**Attention !** L'extrémité du faisceau de câble de l'ordinateur (58) dépassant de la partie supérieure du tube de support (2) ne doit pas glisser dans le tube car elle sera indispensable pour poursuivre le montage.)

3. Introduire les vis (22) avec de rondelle (34) et rondelle élastique bombée (32) à travers les trous de forage du cadre de base (1) et serrer à bloc.



ÉTAPE N° 4

Montage des logements du sabot (5) sur les tubes de connexion (4).

1. Placer le logement du sabot droite (5R) sur le tube de connexion droit (4R) en veillant à ce que les trous de forage des tubes soient situés les uns au-dessus des autres. Introduire les boulon d'essieu vis (15) à travers les trous de forage à vis M6x16 (16) et serrer à bloc.

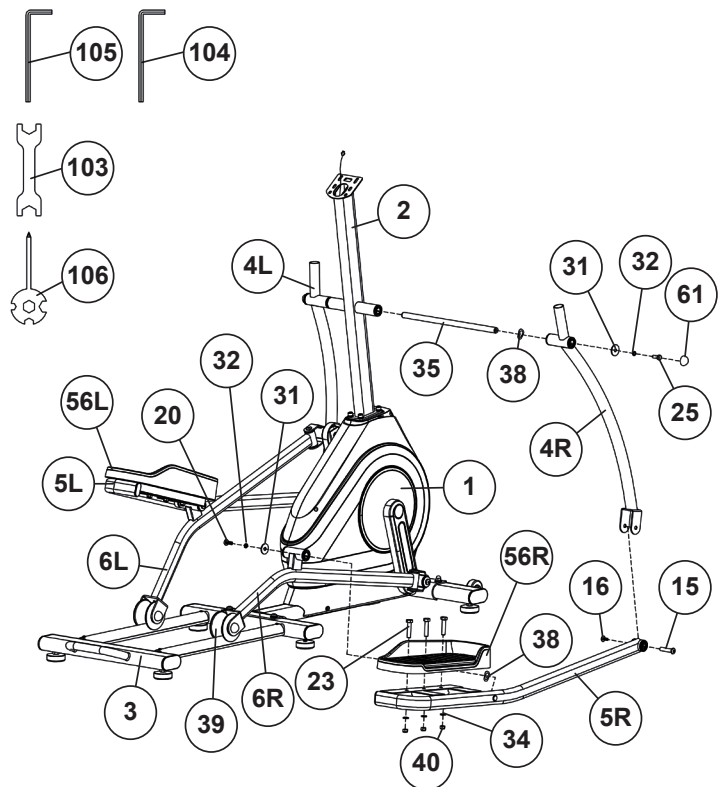
2. Placer l'unité composée du logement du sabot droit (5R) et d'un tube de connexion droit (4R), assemblée préliminairement, sur la partie latérale droite du cadre de base (1). (**Attention!** La direction de visée est à droite et gauche lorsque l'on se trouve sur l'appareil et que l'on s'entraîne.) Insérez l'axe de la poignée (35) au centre du tube support (2) et placer une rondelle intercalaire 17//22 (38). Placer de tube de connexion droite (4R) sur l'essieu de axe de poignée (35) et vissez les vis M8x20 (25) à rondelle élastique bombée (32) et rondelles 8//32 (31) et serrer à bloc.

3. Placer une rondelle intercalaire 17//22 (38) sur le logement du sabot droit (5R) et placer le logement du sabot droit (5R) sur support du logement de la sabot (6R) en vissez le vis M8x20 (20) à rondelle élastique bombée (32) et rondelles 8//32 (31) et serrer à bloc.

4. Poser de sabot droit (56) sur le logement du sabot droite (5R) en veillant à ce que les trous de forage des pièces soient situés les uns au-dessus des autres. Sur la partie supérieure, introduire les vis M8x40 (23) à travers les trous de forage et serrer à bloc avec rondelle (34) et écrou automatique (40).

5. Monter de logement de sabot gauche (6L) sur le côté gauche de l'appareil, ensemble avec toutes les pièces additionnelles nécessaires et de la manière décrite en 1.-4.

6. Insérer les roulettes (39) sur le piste (3). Serrez fermement les vis (25) de l'axe de la poignée avec les deux clés de montage en même temps et placez les capuchons à vis (40) sur les vis (25).

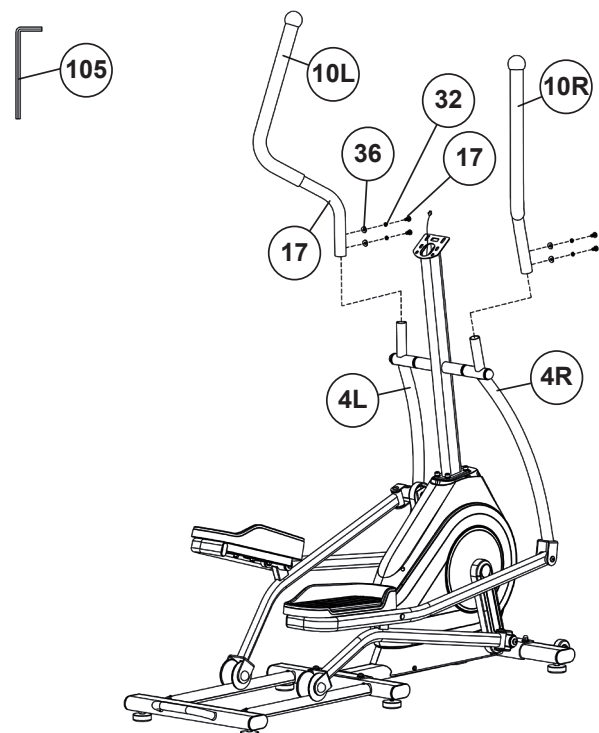


ÉTAPE N° 5

Montage des tubes à poignées (10) sur les tubes de connexion (4).

1. Placer les tubes de poignées (10L+10R) sur les tubes de connexion (4L+4R) en veillant à ce que les trous de forage des tubes soient situés les uns au-dessus des autres. (**Attention!** Après le montage des manches, veillez à ce que leurs extrémités supérieures soient courbées vers l'extérieur (du tube de support (2)).

2. Placez une rondelle élastique (32) et une rondelle courbée (36) sur chacune des vis (17) et vissez fermement le tube de la poignée (10).



ÉTAPE N° 6

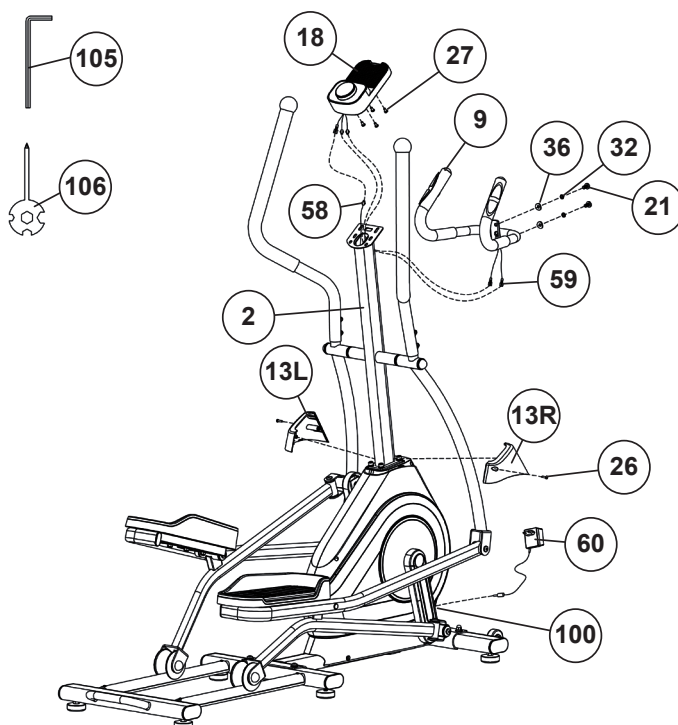
Montage de poignée de poulis (9) et l'ordinateur (18) sur le tube de support (2).

1. Dirigez la poignée de poulis (9) contre de tube de support (2) et s'ils dirigent le câble de poulis (59) par le forage. Vissez la poignée de poulis (9) dans le tube de support (2) avec des vis M8x16 (21), à rondelle élastique bombée (32) et rondelles ondulée 8//20 (36).

2. Branchez le câble de connexion (58) et les câbles de mesure de poulis (59) du calculateur qui dépasse du tube de support (2) dans la prise qui se trouve au dos du calculateur (18).

3. Placez l'ordinateur (18) sur la plaque prévue à cet effet sur le tube de support (2) et vissez le calculateur (18) avec des vis M5x10 (27). Les vis (27) se trouvent à l'arrière de l'ordinateur. Evitez ce faisant d'abîmer le câble.

4. Monter de revêtement de tube de support (13L+13R) sur le tube de support (2) avec les vis (26).



ÉTAPE N° 7

Branchement de l'appareil d'alimentation électrique (60).

1. Introduisez la fiche de l'appareil d'alimentation électrique (60) dans la prise adéquate (100) à l'extrémité avant du revêtement.

2. Enfichez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (60) dans une fiche femelle (230V~/50Hz).

CONTRÔLE

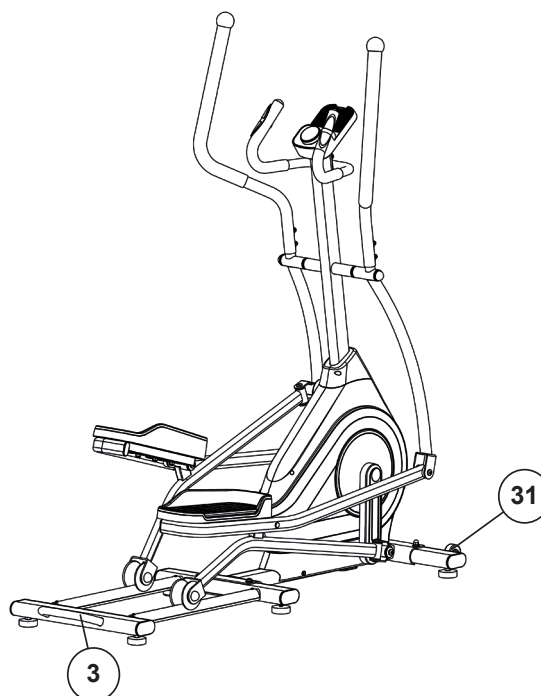
1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.

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

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

TRANSPORT

Pour déplacer le vélo elliptique vers un autre emplacement celui-ci doit être soulevé par l'arrière à l'aide de la poignée du rail de roulement (3), jusqu'à ce que les rouleaux de transport (39) touchent le sol. Alors peut-on vous pouvez facilement déplacer le vélo elliptique sur les roues.



MONTER, UTILISER & DESCENDRE

Monter:

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. 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. Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

Descendre:

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

Utiliser:

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

Remarque:

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.

Respect! Ce produit n'a pas de roue libre. Cela signifie que les pièces mobiles ne peuvent pas être arrêtées immédiatement.

Monter & descendre



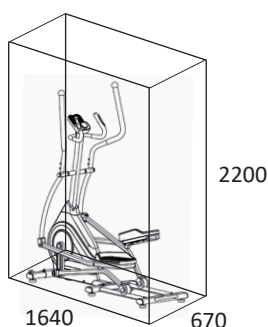
Position d'entraînement: à l'intérieur de la poignée



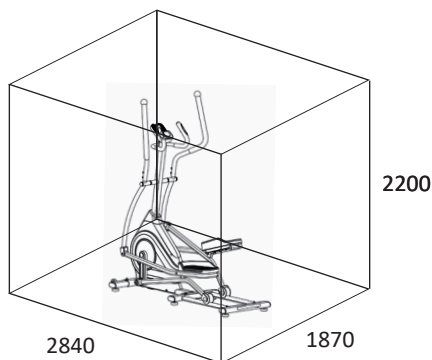
à l'extérieur de la poignée



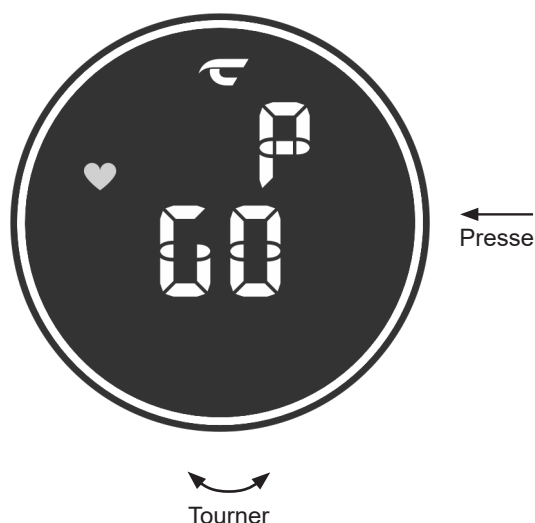
BESOIN D'ESPACE DE FORMATION



Besoins en espace en mm
(Pour appareil)



Surface d'entraînement
(Zone de la formation et de la zone de sécurité (tout autour 600mm))



COMMENCER

Branchez l'alimentation électrique dans la prise de courant et dans une prise correctement connectée (230 V ~ 50 Hz). L'écran de l'ordinateur affiche brièvement tous les affichages, puis passe à l'écran de démarrage « GO ». Le programme de démarrage rapide peut être démarré directement en tirant sur la tige de traction. Toutes les valeurs sont comptées par ordre croissant et vous pouvez régler la résistance à votre guise en tournant la bague extérieure de l'ordinateur. Si l'entraînement est interrompu, les valeurs affichées sont enregistrées pendant 3 minutes et l'entraînement peut continuer à partir de ces valeurs affichées. L'ordinateur passe automatiquement en mode veille 3 minutes après la fin de l'entraînement. L'affichage sur l'ordinateur s'éteint et certaines valeurs affichées sont remises à zéro.

COMMENT UTILISER

Il existe 3 fonctions de base pour faire fonctionner l'ordinateur :

1. Tourner la bague extérieure vers la gauche ou la droite
2. Appui court sur l'écran
3. Appui long sur l'écran

AFFICHAGE

Après avoir branché l'alimentation électrique, l'écran de démarrage « GO » du programme QUICK START s'affiche. Un appui court rappelle les programmes par défaut. Les programmes d'entraînement sont appelés en tournant un niveau de verrouillage.



L'écran dispose de 2 fenêtres d'affichage. Sur l'écran supérieur, le pouls et le nombre de coups d'aviron par minute sont affichés alternativement toutes les 3 secondes. Cet affichage ne peut pas être réglé en permanence sur une valeur. Dans l'écran inférieur, toutes les autres fonctions sont également affichées en alternance toutes les 3 secondes. Ici, une fonction souhaitée peut être affichée en permanence en appuyant sur l'écran.

[Fréquence cardiaque]

Affiche la fréquence cardiaque actuelle, mais uniquement si une ceinture de fréquence cardiaque Bluetooth en option est utilisée.



[Temps]

Affiche la durée de l'entraînement en minutes/secondes.



[Vitesse]

Affiche la vitesse en km/h.



[TPM]

Affiche les tours par minute.



[Distance]

Affiche la distance en mètres.



[Calories]

Affiche la consommation calorique approximative en Kcal.



[Watt]

Aucune publicité pour le modèle « Fit Wheel Pro ».



[Niveau]

Affiche le niveau de résistance actuel.



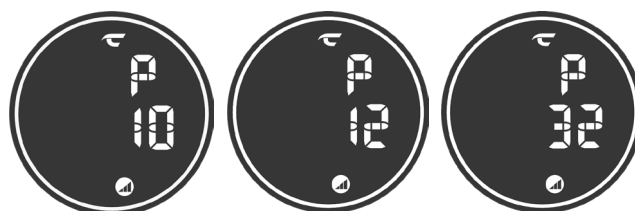
[Programme]

Indique qu'un programme de formation est en cours.



Affichage de la zone de résistance :

Pendant l'entraînement, la zone de résistance actuellement réglée est affichée sur l'écran de l'ordinateur par un anneau lumineux coloré. Les couleurs sont attribuées aux niveaux de résistance suivants : Bleu - Standby / NIVEAU 1-8 ; Vert - NIVEAU 9-15, Jaune - NIVEAU 16-23 et Rouge - NIVEAU 24 - 32.



PROGRAMMES

F

Programme de démarrage rapide :

Le programme de démarrage rapide peut être démarré depuis le mode veille ou depuis l'écran de démarrage directement avec l'entraînement commence. Le niveau de résistance peut être ajusté en tournant le bouton et tous les affichages sont comptés par ordre croissant. Les valeurs par défaut ne sont pas possibles avec ce programme.



Programmes par défaut:

En appuyant sur l'écran de démarrage « GO », l'affichage passe au programme par défaut. Une nouvelle pression appelle l'heure et peut être réglée en tournant le bouton. Une pression supplémentaire appelle les options par défaut pour la distance, les calories et la limite supérieure du pouls, qui peuvent chacune être ajustées en tournant le bouton. Démarrez le programme en commençant la formation. Pendant l'entraînement, la valeur cible définie est ensuite décomptée jusqu'à zéro. Une fois l'objectif atteint, un signal acoustique retentit et l'affichage de l'entraînement s'arrête.

Spécification de l'heure:

(Option par défaut : 1 h 00 à 99 h 00)



Distance par défaut :

(Option par défaut : 100-9 900 mètres)



Spécification des calories :

(Option par défaut : 10-9990 Kcal)



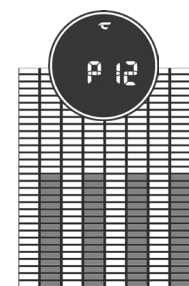
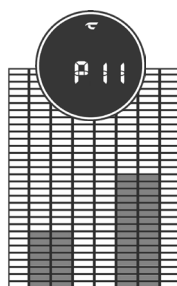
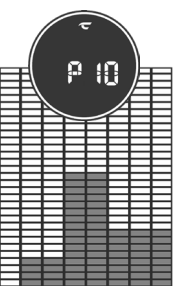
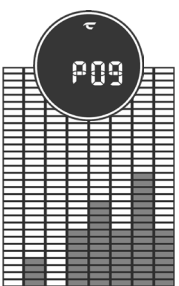
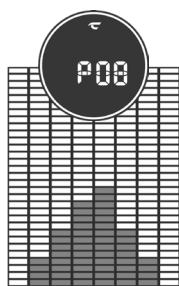
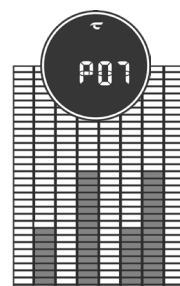
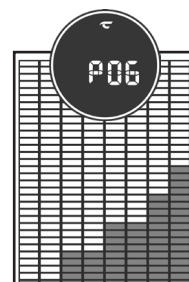
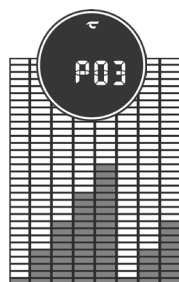
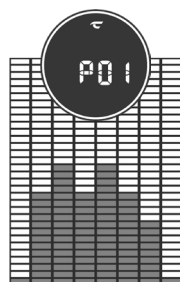
Limite supérieure d'impulsion :

(Option par défaut : 30-230)



[P] PROGRAMMES DE RÉSISTANCE 1-12

Appuyez brièvement une fois sur l'écran de démarrage « GO » et tournez le bouton d'un cran pour accéder à la sélection du programme d'entraînement. Appuyez à nouveau sur le bouton et en tournant le bouton, l'un des 12 programmes d'entraînement peut être sélectionné. En appuyant sur le bouton du programme sélectionné, une durée peut alors être réglée en tournant le bouton. Démarrez le programme en commençant la formation. Une fois le programme terminé, un signal sonore retentit et l'affichage de l'entraînement s'arrête.



Arrière:

Pour revenir à l'écran de démarrage, appuyez sur le bouton pendant 3 secondes.

CONNECTIVITÉ APP

KINOMAP APP

Sport, coaching, gaming et eSport sont les maîtres mots de l'application Kinomap. Cela contient de nombreux kilomètres de matériel filmique réel s'entraîner à l'intérieur comme si vous étiez à l'extérieur; Suivi des itinéraires et analyse de vos performances; Contenu de coaching; Mode multijoueur; nouveaux messages quotidiens; Courses officielles en salle et plus encore ...

Téléchargez l'APP et connectez-vous

Scannez le code QR adjacent avec votre smartphone / tablette ou utilisez la fonction de recherche sur le Playstore (Android) ou l'APP Store (IOS) pour télécharger l'application Kinomap. Inscrivez-vous et suivez les instructions de l'APP. Activez Bluetooth sur le smartphone ou la tablette et sélectionnez le gestionnaire d'appareils dans l'application, puis la catégorie de produit correspondante. Sélectionnez ensuite votre désignation de type à l'aide du logo du fabricant « Christopeit Sport » pour connecter l'équipement sportif. Selon l'équipement sportif, différentes fonctions sont enregistrées par l'APP via Bluetooth ou des données sont échangées.



Attention! L'application Kinomap propose une version d'essai gratuite pendant 14 jours. Vous pourrez alors décider si vous souhaitez poursuivre votre formation gratuitement avec la version de base ou utiliser toute la gamme de l'application Kinomap moyennant un supplément.

Les informations actuelles et les tarifs peuvent être trouvés à l'adresse suivante : www.kinomap.com

AUTRES APPLICATIONS

iConsole (Android et iOS app)

Utilisez la fonction de recherche sur le Playstore (Android) ou l'APP Store (IOS) pour télécharger l'application correspondante ou obtenir plus d'informations.

NETTOYAGE, ENTRETIEN ET STOCKAGE DE L'EXERCICE

1. Nettoyage

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

2. Stockage

Débranchez l'alimentation si vous n'avez pas l'intention d'utiliser l'appareil pendant plus de 4 semaines. Sélectionnez un emplacement de stockage sec à l'intérieur et appliquez une petite quantité d'huile de pulvérisation sur les maillons de pédale arrière et avant et sur l'axe du levier manuel. Couvrir l'appareil pour le protéger de la décoloration causée par la lumière du soleil et la poussière

3. Entretien

Il est conseillé de vérifier le serrage des vissages réalisés lors du montage toutes les 50 heures de fonctionnement. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous devez vaporiser de l'huile sur les biellettes de pédale arrière et avant et sur l'axe du levier à main.

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

CONSIGNES GÉNÉRALES DE FORMATION

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.

INTENSITÉ

Le niveau d'effort physique pendant l'entraînement doit dépasser le point d'effort normal, sans dépasser le point de essoufflement et/ou épuisement. Une valeur de référence appropriée peut être l'impulsion. À chaque séance d'entraînement, la condition augmente et, par conséquent, les exigences d'entraînement doivent être ajustées. Cela est possible en allongeant la durée de la formation, en augmentant le niveau de difficulté ou en changeant le type de formation.

FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

Pour déterminer la fréquence cardiaque d'entraînement, vous pouvez procéder comme suit. Veuillez noter qu'il s'agit de valeurs indicatives. Si vous avez des problèmes de santé ou si vous n'êtes pas sûr, consultez un médecin ou un entraîneur de fitness.

01 Calcul de la fréquence cardiaque maximale

La valeur d'impulsion maximale peut être déterminée de différentes manières, car l'impulsion maximale dépend de nombreux facteurs. Vous pouvez utiliser la formule standard pour le calcul (fréquence cardiaque maximale = $220 - \text{âge}$). Cette formule est très générale. Il est utilisé dans de nombreux produits de sport à domicile pour déterminer la fréquence cardiaque maximale. Nous recommandons la formule de Sally Edwards. Cette formule calcule plus précisément la fréquence cardiaque maximale et tient compte du sexe, de l'âge et du poids corporel.

Formule de Sally Edwards:

Hommes:

Fréquence cardiaque maximale = $214 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

Femmes:

Fréquence cardiaque maximale = $210 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

02 Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

La fréquence cardiaque d'entraînement optimale est déterminée par l'objectif de l'entraînement. Des zones d'entraînement ont été définies pour cela.

Santé - Zone: Régénération et Compensation

Convient aux: Débutants / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance très léger / **Objectif:** récupération et promotion de la santé. Construire la condition de base.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale

Métabolisme des graisses - Zone: Bases - Endurance Training 1

Convient aux: utilisateurs débutants et avancés / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance léger / **Objectif:** activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories). amélioration des performances d'endurance.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale

Aérobic - Zone: Bases - Endurance Training 1/2

Convient aux: débutants et avancés / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance modéré. / **Objectif:** Activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories), améliorant les performances aérobies, Augmentation des performances d'endurance.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale

Anaérobic - Zone: Bases - Endurance Training 2

Convient aux: sportifs confirmés et compétitifs / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance modéré ou entraînement par intervalles / **Objectif:** amélioration de la tolérance au lactate, augmentation maximale des performances.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 80 à 90% de la fréquence cardiaque maximale

Compétition - Zone: Entraînement Performance / Compétition

Convient aux: sportifs et sportifs de haut niveau / **Type d'entraînement:** entraînement fractionné intensif et entraînement compétition / **Objectif:** amélioration de la vitesse et de la puissance maximales.

Attention! L'entraînement dans ce domaine peut entraîner une surcharge du système cardiovasculaire et nuire à la santé.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 90 à 100 % de la fréquence cardiaque maximale

Exemple de calcul

Homme, 30 ans et poids 80 Kg. Je suis débutant et j'aimerais perdre du poids et augmenter mon endurance.

01 : Impulsion maximale - calcul

Fréquence cardiaque maximale = $214 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

Fréquence cardiaque maximale = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Pouls maximum = environ 190 battements/min

02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

En raison de mes objectifs et de mon niveau d'entraînement, la zone de métabolisme des graisses me convient le mieux.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale

Fréquence cardiaque d'entraînement = $190 \times 0,6$ [60 %]

Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min

Après avoir réglé votre fréquence cardiaque d'entraînement pour votre condition d'entraînement ou Une fois que vous avez identifié des objectifs, vous pouvez commencer à vous entraîner. La plupart de nos équipements d'entraînement d'endurance sont équipés de capteurs de fréquence cardiaque ou sont compatibles avec une ceinture de fréquence cardiaque. Ainsi, vous pouvez vérifier votre fréquence cardiaque pendant la surveillance les entraînements. Si le pouls ne s'affiche pas sur l'écran de l'ordinateur ou si vous souhaitez être prudent et vérifier votre pouls, qui pourrait s'afficher de manière incorrecte en raison d'éventuelles erreurs d'application ou similaires, vous pouvez utiliser les outils suivants :

a. Mesure du pouls de manière conventionnelle (détection du pouls, par exemple au poignet et comptage des battements en une minute).

b. Mesure de la fréquence cardiaque avec des appareils de mesure de la fréquence cardiaque appropriés et calibrés (disponibles dans les magasins de fournitures médicales).

c. Mesure de la fréquence cardiaque avec d'autres produits tels que les cardiofréquencesmètres, les smartphones...

FRÉQUENCE

La plupart des experts recommandent de combiner une alimentation saine, qui doit être adaptée en fonction de l'objectif d'entraînement, et de l'exercice physique trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal a besoin de deux fois par semaine exercice pour maintenir son état actuel. Pour son Pouls améliorer sa condition et modifier son poids corporel, il a besoin d'au moins trois séances d'entraînement par semaine. reste idéal bien sûr, une fréquence de cinq séances d'entraînement par semaine.

PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement doit comprendre trois phases d'entraînement: „phase d'échauffement“, „phase d'entraînement“ et „phase de récupération“. Dans la „phase d'échauffement“, la température corporelle

et l'apport d'oxygène doivent être augmentés lentement. Cela est possible grâce à des exercices de gymnastique sur une période de cinq à dix minutes. Après ça devrait la « phase d'entraînement » proprement dite commence. La charge d'entraînement doit être conçue en fonction de la fréquence cardiaque d'entraînement. 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.

Exemple - exercices d'étirement pour les phases d'échauffement et de récupération 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



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.



Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendue. Montrez-le avec vos doigts dans la direction



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

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.

LISTE DES PIÈCES- LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

Désignation: **Fit Wheel Pro - 2429**
 Caractéristiques version du: **22.10.2024**
 Dimension environ: L 164 x B 67 x H 162 cm
 Besoins en espace: 2,5 m²
 Poids du produit: 49 kg
 Poids de l'utilisateur (max.): 120 kg
 Taille de l'utilisateur (max.): 200 cm

- Connexion Bluetooth pour l'application Kinomap (IOS et Android)
- Connexion Bluetooth pour ceinture de fréquence cardiaque BT en option

PROPRIÉTÉS

- Entraînement confortable grâce à une longueur de foulée de 43 cm et une petite distance entre les coques de seulement 12 cm
- Système de freinage magnétique avec masse tournante: environ 12 kg
- Réglage automatisé de 32 niveaux de résistance
- 12 programmes de résistance prévus
- 4 programmes manuels avec spécification du temps, de la distance, consommation de calories env. et pulsation
- Roues de transport et Alimentation au réseau
- Poignée de mesure du pouls séparée
- Ordinateur de contrôle LED intelligent avec éclairage coloré pour différents niveaux de résistance et : Durée, vitesse, RPM, distance, de la dépense énergétique approximative, le pulsation et SCAN
- L'ordinateur est doté d'un support pour tablette/smartphone.

REMARQUES

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

Top-Sports Gilles GmbH

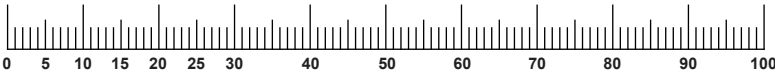
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

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

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Cadre de base		1	2+3	33-2429-01-SW
2	Tube de support		1	1	33-2429-02-SW
3	Piste		1	1	33-2429-03-SW
4L	Tube de jonction gauche		1	5L+10L	33-2429-24-SW
4R	Tube de jonction droit		1	5R+10R	33-2429-25-SW
5L	Tube de pédale gauche		1	6L+8	33-2429-06-SW
5R	Tube de pédale droite		1	6R+8	33-2429-07-SW
6	Support de tube de pédale		2	4+5	33-2429-08-SW
7	Etrier de support de pédale		2	4+6	33-2429-09-SW
8	Bras de pédale		2	7+65	33-2429-10-SW
9	Poignée du pouls		1	2	33-2429-11-SW
10L	Poignée de maintien gauche		1	4L	33-2429-22-SW
10R	Poignée de maintien droite		1	4R	33-2429-23-SW
11	Tube du pied avant		1	1	33-2429-14-SW
12	Vis à six pans creux	M8x60	2	3	39-10436-SW
13L	Revêtement de tube de support gauche		1	2+13R	36-2429-05-BT
13R	Revêtement de tube de support droit		1	2+13L	36-2429-06-BT
14	Boulon d'essieu pour support de pied	10x57	2	7	36-2429-21-BT
15	Boulon d'essieu pour levier à pied	10x45	2	5	36-2429-22-BT
16	Vis à six pans creux	M6x16	4	14+15	39-10120
17	Vis à tête hexagonal	M8x20	4	10	39-9886-SW
18	Ordinateur		1	2	36-2429-03-BT
19	Vis à tête hexagonal	M8x40	2	39	39-10125-VC
20	Vis à six pans creux	M8x20	4	5+8	39-10095-CR
21	Vis à six pans creux	M8x16	4	3+9	39-9823-VC
22	Vis à six pans creux	M8x16	4	2	39-9913-SW
23	Vis à tête hexagonal	M8x40	6	56	39-10132-CR
24	Vis à tête hexagonal	M8x16	4	37	39-10041
25	Vis à tête hexagonal	M8x20	2	35	39-10095-SW
26	Vis à tête cruciforme	4.2x18	27	13,48,54,55,75,80+97	36-9111-38-BT
27	Vis à tête cruciforme	5x10	4	18	39-9903-SW
28	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8x55	2	11	39-9919
29	Rondelle de distance	17//22	4	37	36-9925523-BT
30	Ecrou d'axe	M12	2	65	36-2310-33-BT
31	Rondelle	8//32	6	20+25	39-10180-CR
32	Rondelle élastique bombée	pour M8	26	12,17,20-22,24,25+28	39-9864-SW
33	Rondelle	8//20	8	12,24+28	39-10018

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
34	Rondelle	8//16	12	19,22+23	39-9861-CR
35	Axe de poignée		1	2+4	33-2429-15-SI
36	Rondelle courbé	8//20	8	17+21	39-10232-CR
37	Axe de roulement	17x59	2	42	36-1621-31-BT
38	Rondelle courbé	17//22	6	5,8+35	36-9918-22-BT
39	Rouleau de transport		2	11	36-2429-20-BT
40	Ecrou borgne automatique	M8	8	19-23	39-9918-CR
41	Patin antidérapant		1	18	36-2429-29-BT
42	Roulement à billes	6003Z	4	39	36-1260-36-BT
43	Ecrou	M10	4	45	39-9981
44	Bouchon ovale		6	3+11	36-2429-14-BT
45	Vis de pied		6	3+11	36-2429-13-BT
46	Revêtement de manche		2	9	36-2429-16-BT
47	Revêtement de poignée de poulis		2	10	36-2429-15-BT
48	Revêtement de bras de pédale		2	8	36-2429-07-BT
49	Capuchon		2	48	36-2429-08-BT
50	Camp du plastique	32x16x22	14	2,4,6+7	36-2429-23-BT
51	Camp du plastique	28x10x18	4	6	36-2429-24-BT
52	Camp du plastique	32x10x15.5	4	5	36-2429-25-BT
53	Pièce d'écartement	32x16x14	2	3	36-2429-26-BT
54	Glissière		2	3	33-2429-16-SW
55	Unité de poulis		2	9	36-1127-07-BT
56L	Repose-pieds à gauche		1	5L	36-2429-09-BT
56R	Repose-pieds à droite		1	5R	36-2429-10-BT
57	Câble moteur		1	58+80	36-2429-11-BT
58	Câble de connexion		1	18+57	36-2429-12-BT
59	Câble de poulis		2	18+55	36-1621-17-BT
60	Appareil d'alimentation électrique	9V=DC/1A	1	100	36-1420-17-BT
61	Bouchon à vis	M8	6	24+25	36-9214-33-BT
62	Embout		2	5	36-2429-17-BT
63	Bouton de poignée		2	10	36-9825315-BT
64	Bouchon rond		2	9	36-9988-32-BT
65	Axe de pédalier		1	78	33-2429-17-SI
66	Aimant		1	78	36-9128-85-BT
67	Ecrou	M6	2	69	39-9861-VC
68	Ecrou	M5	2	71	39-10012
69	Vis à œil		2	99	39-10000
70	U- pièce		2	69	36-9713-55-BT
71	Vis à tête hexagonal	M5x60	2	82	39-10406
72	Vis à tête hexagonal	M6x15	2	73	39-10120
73	Axe d'étrier de magnétique		1	82	33-1621-19-SI
74	Ressort d'étrier de magnétique		1	81	36-9107-62-BT
75L	Revêtement gauche		1	1+75R	36-2429-01-BT
75R	Revêtement droit		1	1+75L	36-2429-02-BT
76	Revêtement rond		2	75	36-2429-04-BT
77	Câble plat	390J	1	78+98	36-9913116-BT
78	Plateau-manivelle de pédalier		1	65	36-2429-18-BT
79	Roulement de serrage		1	1	36-9211-28-BT
80	Servomoteur		1	1+57	36-2429-19-BT
81	Câble de transmission		1	97	36-1621-42-BT
82	Etrier de magnétique		1	73	33-2429-18-SI
83	Vis à tête hexagonal	M8x12	3	65+78	36-1621-46-BT
84	Rondelle élastique bombée	pour M6	2	72	39-9865-CR
85	Rondelle	10//14	1	89	36-9211-15-BT
86	Rondelle	6//16	2	72	39-10013-VC
87	Rondelle courbé	21//25	1	65	36-9925523-BT
88	Rondelle courbé	12//14	1	73	36-9126-57-BT
89	Ecrou borgne automatique	M10	1	79	39-9981
90	Bague de sécurité	C 20	2	65	36-9925520-BT
91	Bague de sécurité	C 12	2	73	39-10176
92	Roulement à billes	6004z	2	1	36-1621-40-BT
93	Roulement à billes	6000z	2	98	36-9317-21-BT
94	Ecrou d'axe	M10x1	2	99	39-9820

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
95	Écrou d'essieu étroit	M10x1	2	99	39-9820-SI
96	Bague d'espacement		1	99	36-9126-58-BT
97	Support de capteur		1	1+101	36-9119-22-BT
98	Volant cinétique		1	99	33-2429-19-SI
99	Axe de volant cinétique		1	98	33-2429-20-SI
100	Câble d'alimentation avec douille		1	57+75L	36-1621-26-BT
101	Capteur		1	57+97	36-9814-21-BT
102	Rouleau		1	6	36-2429-27-BT
103	Clé ouverte		1		36-2466-16-BT
104	Clé Allen	5	1		36-9119-34-BT
105	Clé Allen	6	1		36-9116-14-BT
106	Multi-clé		1		36-9107-28-BT
107	Instructions de montage et d'utilisation		1		36-2429-30-BT



INHOUDSOPGAVE

Pagina	Inhoud
40	Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies
41-43	Montagehandleiding
44	Opstappen, gebruiken & afstappen
44	Benodigde trainingsruimte
45-46	Computer omschrijving
47	Polsslagmeting / APP-connectiviteit
47	Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer
47	Fixes
48	Algemene trainingsinstructies
49-51	Stuklijst – lijst met reserveonderdelen
65	Conformiteitsverklaring
66-67	Geëxplodeerde tekening

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.

Top-Sport Gilles GmbH

Gevaar:

Voor gebruik
Lees de gebruik-
saanwijzing!



NL

BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

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

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

2. Controleer voor het eerste gebruik en met regelmatige tussenpozen (ca. elke 50 bedrijfsuren) of alle schroeven, moeren en andere verbindingen goed vastzitten en behandel de toegankelijke assen en gewrichten met een beetje smeermiddel zodat de veilige bedrijfstoestand en veiligheid niveau van het trainingsapparaat is gegarandeerd.

3. Het toestel op een droge, stabiel, 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 aandoening of door overlijden. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Een geschikte arts moet worden geraadpleegd voordat met een gerichte training wordt begonnen of bij het innemen van medicijnen. 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. Train alleen met het apparaat als het goed werkt. Gebruik bij eventuele reparaties uitsluitend originele reserveonderdelen. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en laat het apparaat buiten gebruik totdat het gerepareerd is. **Waarschuwing!** Als onderdelen tijdens het gebruik van het apparaat extreem heet worden, vervang ze dan onmiddellijk.

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 75 min. /dagelijks.

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

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

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

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

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

16.  Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling elektrische apparaten gebracht te worden. Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop. De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. De verpakkingsmaterialen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslag tanks werpen of op geschikte inzamel punten afgeven.

18. Dit apparaat is een snelheidsafhankelijk apparaat, d.w.z. naarmate de trainings snelheid toeneemt, nemen de prestaties toe en omgekeerd.

19. Het apparaat is uitgerust met een weerstandsinstelling van 32 niveaus. Hierdoor kan de remweerstand en daarmee de trainingsbelasting worden verminderd of verhoogd. Door de knop "naar links" te draaien, wordt de remweerstand en daarmee de trainingsbelasting verminderd. Door de knop "naar rechts" te draaien, wordt de remweerstand en daarmee de trainingsbelasting verhoogd.

20. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald.

21. De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het product beschouwd. Deze documentatie moet worden met gegeven bij het verkopen of doorgeven van het product.

MONTAGEHANDLEIDING

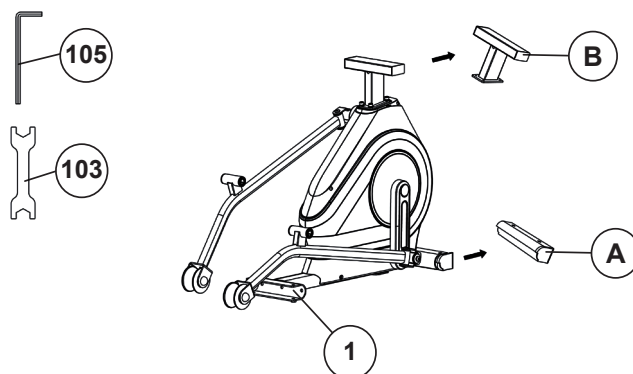
Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en controleer aan de hand van de montage stappen uit de montage en bedieningshandleiding of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren.

Montage tijd: 50 min.

STAP 1

Demontage van de transportbeveiligingen (A+B) van het basisframe (1).

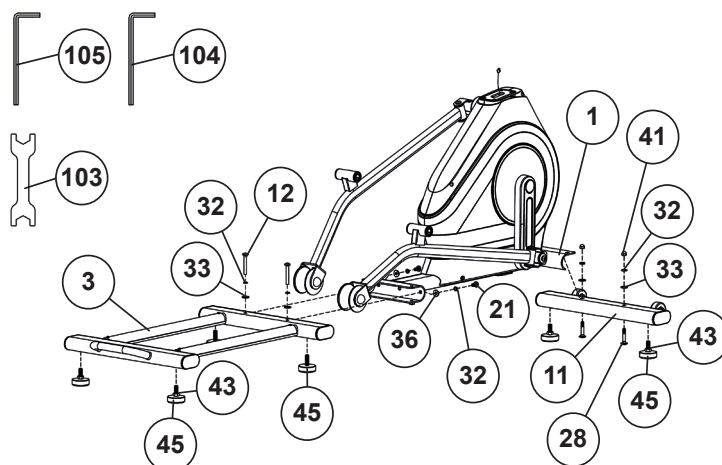
Verwijder de transportvergrendelingen A en B van het basisframe (1). Bewaar het schroefmateriaal voor deze montagepunten en de transportsloten kunnen worden afgevoerd.



STAP 2

Montage van de voorste voet en renbaan (3+11) aan het basisframe (1).

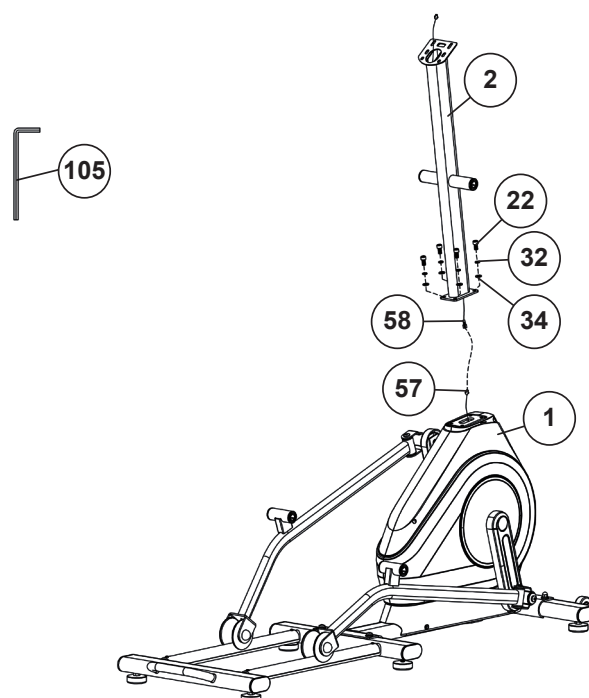
1. Monteer de voetschroeven (45) met de moeren (43) op de voorste voet (11).
2. Monteer de voetschroeven (45) met de moeren (43) aan de achterkant van de renbaan (3) in het bereik van de handgreep en de voetschroeven zonder moeren aan de voorkant van de renbaan (3).
3. Monteer de voorste voetbuis (11) op het basisframe (1). Gebruik daarvoor 2 slotschroeven M8x55 (28), onderlegplaatje 8//20 (33), veerringen (32) en dopmoeren (41).
4. Steek de renbaan (3) in de opnamen van de basisframe (1) en schroef vast m.b.v. schroeven M8x16 (21), onderlegplaatje 8//20 (36) and veerringen (32). En schroef vast m.b.v. de schroeven M8x60 (12), onderlegplaatje 8//20 (36) and veerringen (32). Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de voetschroeven voor hoogtecompensatie (45) te draaien. De ingestelde hoogtepositie kan worden aangepast met de moeren (43) moet worden vastgezet. Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de training niet uit zichzelf beweegt.



STAP 3

Montage van de steunbuis (2) aan de basisframe (1).

1. De schroeven M8x16 (22) met een veerring (32) en een onderlegplaatje 8//16 (34) voorzien en plaats deze naast het voorste deel van het basisframe (1), zodat u deze bij de hand hebt.
2. Breng de steunbuis (2) naar het basisframe (1) en verbind de stekkers van de stelmotor kabel (57) en verbindingskabel (58) met elkaar. (**Let op!** Het uiteinde van de verbindingskabel (58) dat uit de bovenkant van de steunbuis (2) steekt, mag niet in de buis glijden, omdat dit nog nodig is voor de verdere montage.)
3. Steek de steunbuis (2) op het basisframe (1) - let erop dat er geen kabelverbinding gekneld geraakt en schroef vast m.b.v. de schroeven (22), veerringen (32) and onderlegplaatje (34).



STAP 4

Montage van de voetsteun (5) en de verbindingbuis (4).

1. Stopt u het eind van de rechte voetsteun (5R) op de rechte verbindingbuis (4R). De openingen in de delen zo uitlijnen dat ze precies boven elkaar liggen. De as bout (15) door de openingen steken. Vanaf de andere kant de schroef M6x16 (16) insteken en vastdraaien.

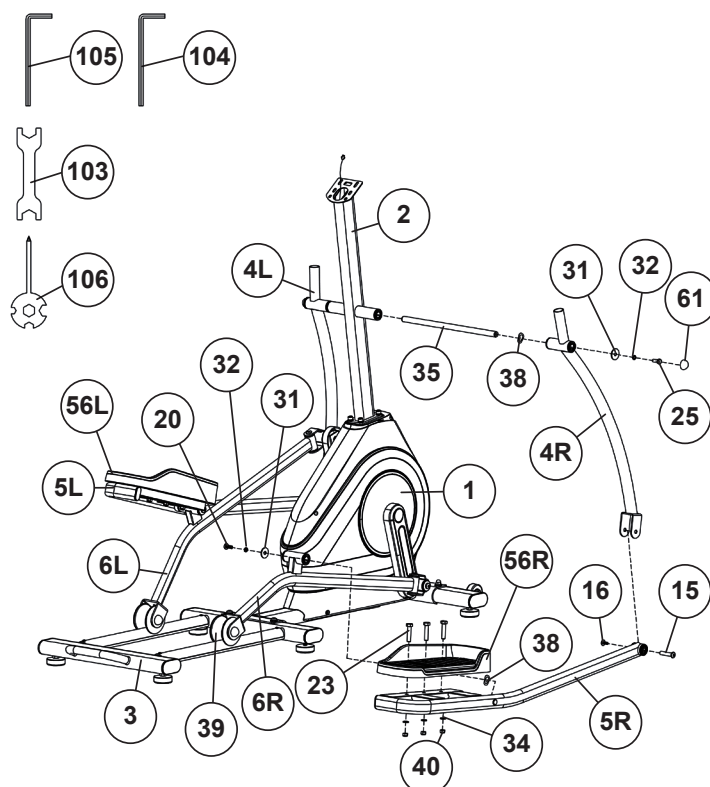
2. De voorgemonteerde unit bestaande uit de voetvat rechts (5R) en verbindingbuis rechts (4R) aan de rechterzijde van het basisframe (1) leggen. (**Let op!** Rechts en Links is vanuit de kijkrichting gezien, de rechterkant wanneer men op het apparaat staat en traint.) Steek de handgreep as (35) in den steunbuis in den midden en schuiv een gegolfte schijf 17//22 (38) op het greepas (35). Schuiv het rechte verbindingbuis (4R) op het greep as (35) en schroef vast m.b.v. schroef M8x20 (25), veerring (32) en onderlegplaatje 8//32 (31).

3. Steek een gegolfte schijf 17//22 (38) op de opname van de rechte voetsteun (5R) en schroef de rechte voetsteun (5R) aan de rechte voetschaal ondersteuning (6R) m.b.v. schroef M8x20 (20), veerring (32) en onderlegplaatje 8//32 (31) vast.

4. De rechte voetromp (56R) op de voetsteun rechts (5R) plaatsen. De openingen in de delen zo uitlijnen dat ze precies boven elkaar liggen. De schroeven M8x40 (23) door de openingen steken en m.b.v. des onderlegplaatje (34) en zelfborgene moeren (40) stevig vastdraaien. (Monteer de voetschaal (56R) met de opstaande binnenrand naar het basisframe gericht.)

5. De linkse voetvat (5L) incl alle toebehorende delen aan de linke zijde van het apparaat, precies zoals in 1-4 beschreven, monteren.

6. Steek de ondersteunende rol (39) op de renbaan (3). Draai de schroeven (25) van de handgreepas stevig vast met beide montagesleutels tegelijk en plaats de schroefdoppen (61) op de schroeven (25).

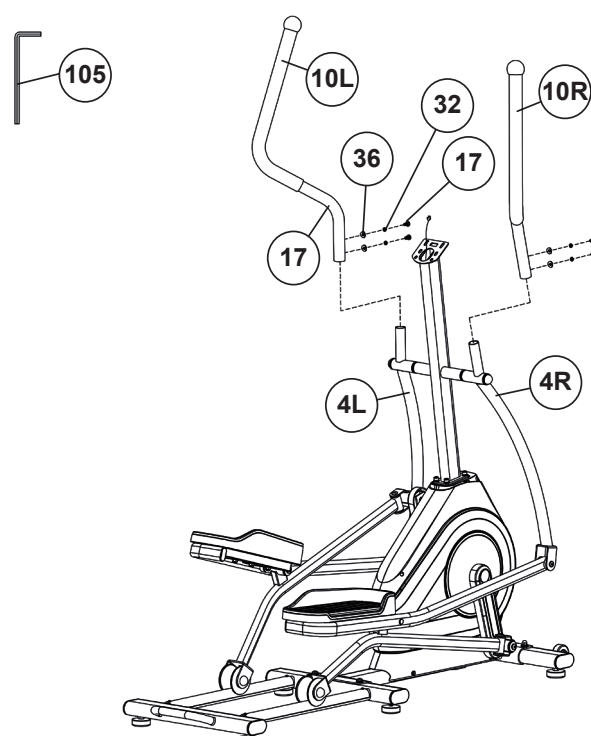


STAP 5

Montage van de handvatbuizen (10) aan de verbindingsbuizen (4).

1. De handvatbuizen (10L+10R) op de verbindingsbuizen (4L+4R) steken en de openingen in de buizen zo uitlijnen dat ze boven elkaar liggen. (**Let op!** De greepbuizen moeten na de montage zo zijn uitgelijnd dat de bovenste uiteinden naar buiten (van steunbuis (2) af) zijn gebogen.

2. Plaats een veerring (32) en een gebogen ring (36) op elk van de schroeven (17) en schroef de handvatbuizen (10) stevig vast.



STAP 6

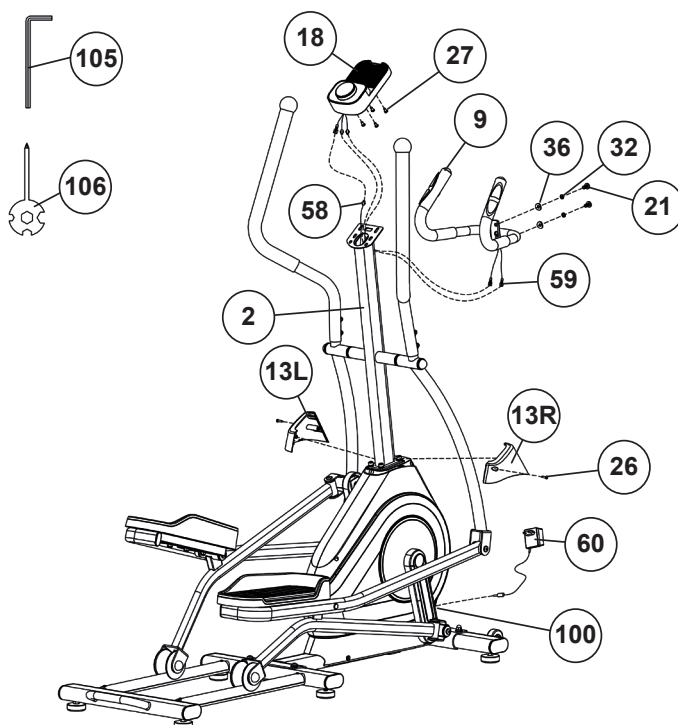
Montage van de computer (18) aan de steunbuis (2).

1. Breng de polshandvat (9) naar de steunbuis (2) en steek de stekkers van de polskabel door de gaten van den steunbuis (2) en plaats de kabel aan bovenzijde uit de steunbuis. Voorzie de bouten M8x16 (21) van een veerring (32) en gebogen onderlegtplaatje (36) en steek ze door de gaten en vervaast de polshandvat (9) aan de steunbuis (2).

2. Steek de stekker van de verbindingkabel (58), en polskabels (59) die aan de bovenzijde uit de stuurbuis (2) steekt, in de bus aan de achterzijde van de computer (18)

3. Plaatz de computer (18) op de daarvoor voorziene plaat van de steunbuis (2) en schroef de computer (18) m.b.v. bouten M5x10 (27) vast. De schroeven (27) bevinden zich aan de achterzijde van de computer (18). (Let erop, dat er geen kabelverbinding gekneld geraakt.)

4. Schroeft u de steunbuis afdekking (13L+13R) middels de schroeven (26) op de steunbuis (2) vast.



STAP 7

Aansluiting van het nettoestel (60).

1. Steek de stekker van het nettoestel (60) in de desbetreffende bus (100) op het voorste uiteinden van de bekleding.

2. Steek daarna het nettoestel (60) in een contactdoos (230V~/50Hz).

CONTROLE

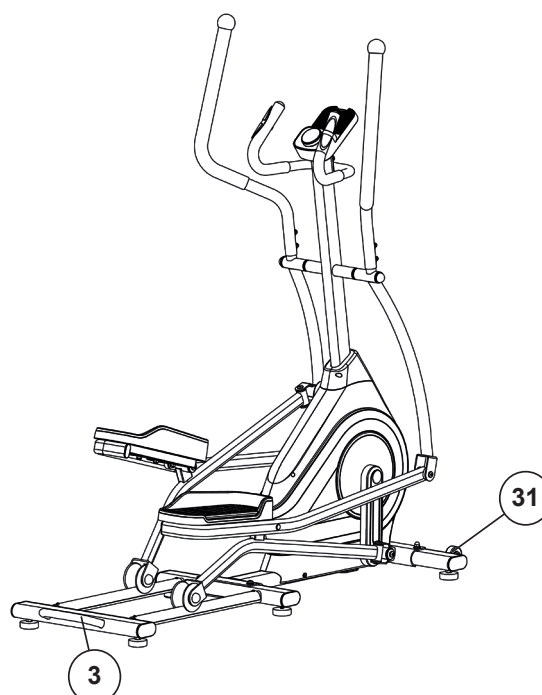
1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.

2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

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

VERVOER

Om de crosstrainer naar een andere locatie te verplaatsen deze moet aan de achterzijde worden opgetild met behulp van de handgreep van de looprail (3), totdat de transportrollen (39) de vloer raken. Dat kan ook je verplaatst de crosstrainer eenvoudig op de wielen.



OPSTAPPEN, GEBRUIKEN & AFSTAPPEN

Opstappen:

Ga naast het apparaat staan, plaats de voetsteun dat het dichtst bij staat in de laagste positie en houd de vaste stuur vast. 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. U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

Afstappen:

Verminder de trapsnelheid tot het apparaat tot stilstand komt. 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.

Opstappen & Afstappen



Trainingspositie: binnen greep



buiten grip



Gebruik:

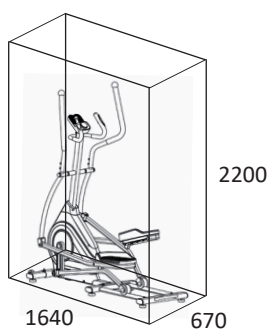
Houdt uw handen op de gewenste positie op het vaste stuur. Beweeg het apparaat door met uw voeten op de voetsteunen uw gewicht van links naar rechts te verplaatsen. Als u ook het bovenlichaam wilt trainen, kunt u uw handen in plaats van op het vaste stuur, op de beweegbare handvaten aan de linker- en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

Opmerking:

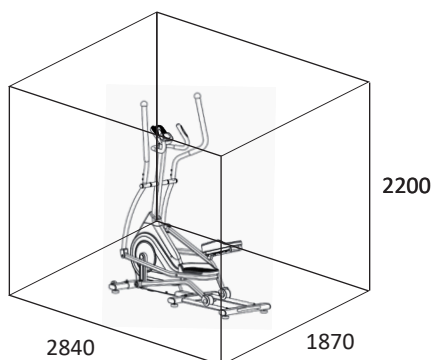
Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat combineert fietsen, steppen en lopen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waardoor het risico op blessures lager is. Oefeningen op dit apparaat bieden de mogelijkheid van een vloeiende, non-impact workout die afhankelijk van de ingestelde weerstand lichter of zwaarder kan zijn. U zult de spieren van zowel uw boven- als uw onderlichaam versterken en het uithoudingsvermogen en algehele conditie verbeteren.

Waarschuwing ! Dit product heeft geen vrijloop. Hierdoor kunnen bewegende delen niet direct worden gestopt.

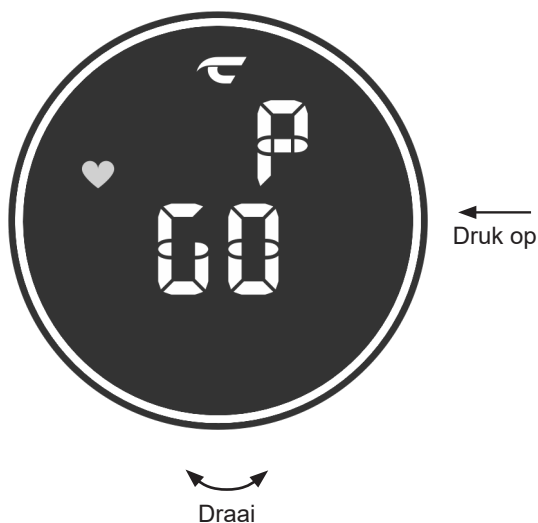
BENODIGDE TRAININGSRUIMTE



Ruimtevereisten in mm
(Voor de apparaat)



Trainingsgebied in mm
(Voor de apparaat-en gebruikers omringend 600mm)



BEGINNEN

Sluit de voeding aan op het stopcontact en op een goed aangesloten stopcontact (230V~50Hz). Het computerdisplay toont kort alle weergaven en schakelt vervolgens over naar de startweergave "GO". Het snelstartprogramma kan direct worden gestart door aan de trekstang te trekken. Alle waarden worden in oplopende volgorde geteld en je kunt de weerstand naar wens aanpassen door aan de buitenring van de computer te draaien. Als de training wordt onderbroken, worden de displaywaarden gedurende 3 minuten opgeslagen en kan de training vanaf deze displaywaarden worden voortgezet. De computer schakelt 3 minuten na afloop van de training automatisch over naar de standby-modus. Het display op de computer gaat uit en sommige displaywaarden worden op nul gezet.

HOE TE GEBRUIKEN

Er zijn 3 basisfuncties om de computer te bedienen:

1. De buitenring naar links of rechts draaien
2. Druk kort op het display
3. Druk lang op het display

WEERGAVE

Na het aansluiten van de voeding wordt het startscherm "GO" voor het QUICK START-programma weergegeven. Een korte druk roept de standaardprogramma's op. De trainingsprogramma's worden opgeroepen door een vergrendelniveau te draaien.



De display heeft 2 displayvensters. Op het bovenste display worden elke 3 seconden afwisselend de hartslag en het aantal roeislagen per minuut weergegeven. Deze weergave kan niet permanent op een waarde worden ingesteld. In het onderste display worden ook alle andere functies elke 3 seconden afwisselend weergegeven. Hier kan een gewenste functie permanent worden weergegeven door op het display te drukken.

[Hartslag]

Geeft de huidige hartslag weer, maar alleen als een optionele Bluetooth-hartslagband wordt gebruikt.



[Tijd]

Toont de trainingsduur in minuten/seconden.



[Snelheid]

Toont de snelheid in km/u.



[OPM]

Geeft omwentelingen per minuut weer.



[Afstand]

Geeft de afstand in meters weer.



[Calorieën]

Toont het geschatte calorieverbruik in Kcal.



[Watt]

Geen reclame voor het model "Fit Wheel Pro".



[Niveau]

Geeft het huidige weerstandsniveau weer.



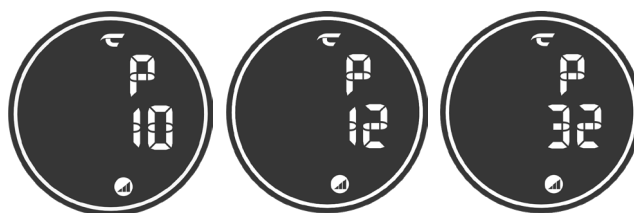
[Programma]

Geeft aan dat er een trainingsprogramma actief is.



Weergave weerstandszone:

Tijdens de training wordt de momenteel ingestelde weerstandszone op het computerdisplay weergegeven door een gekleurde lichtring. De kleuren zijn toegewezen aan de volgende weerstandsniveaus: Blauw - Stand-by / NIVEAU 1-8; Groen - NIVEAU 9-15, Geel - NIVEAU 16-23 en Rood - NIVEAU 24 - 32.



PROGRAMMA

Snelstartprogramma:

Het snelstartprogramma kan vanuit de standby-modus of vanaf het startscherm direct bij training begint worden gestart. Het weerstandsniveau kan worden aangepast door aan de knop te draaien en alle displays worden in oplopende volgorde geteld. Standaardwaarden zijn met dit programma niet mogelijk.



Standaardprogramma

Door op het "GO" startscherm te drukken, schakelt het display over naar het standaardprogramma. Door nogmaals op de knop te drukken, wordt de tijd opgeroepen en kan deze worden ingesteld door aan de knop te draaien. Als u verder drukt, worden de standaardopties voor afstand, calorieën en bovenste hartslaglimiet opgeroepen, die elk kunnen worden aangepast door aan de knop te draaien. Start het programma door te beginnen met trainen. Tijdens de training wordt de ingestelde doelwaarde vervolgens afgeteld tot nul. Zodra het doel is bereikt, klinkt er een akoestisch signaal en stopt de trainingsweergave.



Tijdspecificatie:

(Standaardoptie: 1:00-99:00 minuten)



Afstandspecificatie:

(Standaardoptie: 100-9900 meter)



Caloriespecificatie:

(Standaardoptie: 10-9990 Kcal)



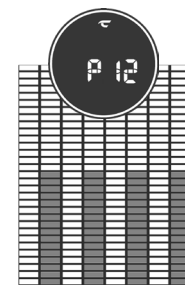
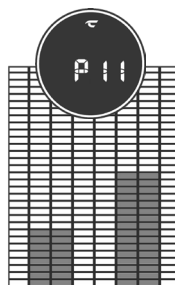
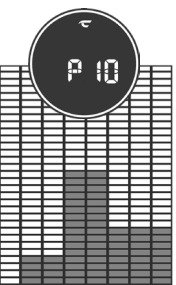
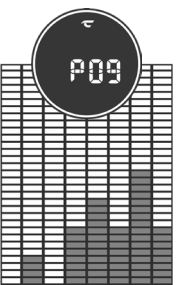
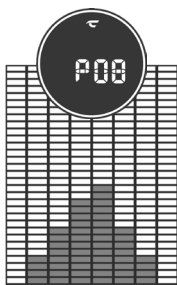
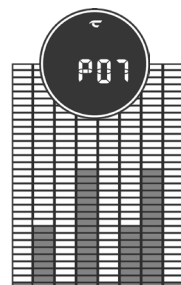
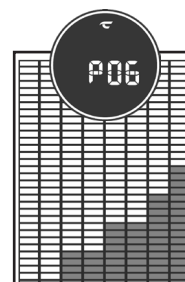
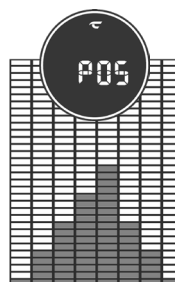
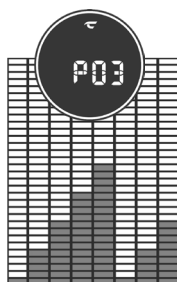
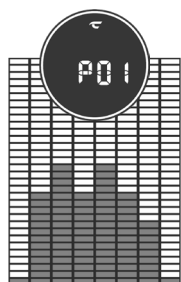
Bovenste pulslimiet:

(Standaardoptie: 30-230)



[P] WEERSTANDSPROGRAMMA'S 1-12

Druk één keer kort op het "GO"-startscherm en draai de knop één stop om toegang te krijgen tot de trainingsprogrammaselectie. Druk nogmaals op de knop en door aan de knop te draaien kan één van de 12 trainingsprogramma's worden geselecteerd. Door op de knop voor het geselecteerde programma te drukken, kan vervolgens door aan de knop te draaien een tijd worden ingesteld. Start het programma door te beginnen met trainen. Nadat het programma is afgelopen, klinkt er een akoestisch signaal en stopt de trainingsweergave.



Rug:

Om terug te keren naar het startscherm drukt u 3 seconden op de knop.

APP-CONNECTIVITEIT

KINOMAP APP

Sport, coaching, gaming en eSport zijn de sleutelwoorden van de Kinomap-app. Hierin zitten vele kilometers echt filmmateriaal binnen te oefenen alsof je buiten bent; Traceren van routes en analyse van uw prestaties; Coaching inhoud; Multiplayer-modus; nieuwe berichten dagelijks; Officiële indoorwedstrijden en meer ...

Download de APP en maak verbinding

Scan de naastliggende QR-code met je smartphone / tablet of gebruik de zoekfunctie in de Playstore (Android) of APP Store (IOS) om de Kinomap APP te downloaden. Registreer en volg de instructies in de APP. Activeer Bluetooth op de smartphone of tablet en selecteer in de app apparaatbeheer en daar vervolgens de juiste productcategorie. Selecteer vervolgens uw typeaanduiding met behulp van het fabrikantlogo "Christopeit Sport" om de sportuitrusting aan te sluiten. Afhankelijk van de sportuitrusting worden door de APP via Bluetooth verschillende functies opgenomen of worden gegevens uitgewisseld.

Let op! De Kinomap-app biedt een gratis proefversie van 14 dagen. Vervolgens kunt u beslissen of u gratis wilt blijven trainen met de basisversie of tegen betaling gebruik wilt maken van het volledige aanbod van de Kinomap-app.

Actuele informatie en tarieven vindt u op:
www.kinomap.com



ANDERE APPS

iConsole (Android en iOS app)

Gebruik de zoekfunctie in de Playstore (Android) of APP Store (IOS) om de betreffende app te downloaden of meer informatie te krijgen.

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

Schuif de zadel glijder naar het stuur en de zadelbuis zo diep mogelijk in het frame. Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan het 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 bedrijfsuren 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 stroom adapter is geplaatst of de socket is niet leven.	Controleer of de adapter correct is aangesloten, eventueel met een andere consument als het stopcontact stroom levert.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het deksel en controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de Trekurbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.
Geen hartslagindicatie.	Pols stekker niet in het steekcontact.	Steek de connector van de afzonderlijke puls kabel in de juiste aansluiting op de computer.
Geen hartslagindicatie.	Pols-sensor is niet goed aangesloten.	Schroef de handsensoren en controleer het., Zijn de connectors goed zitten en de kabel voor de mogelijke schade.

ALGEMENE TRAININGSINSTRUCTIES

U moet rekening houden met de volgende factoren bij het bepalen van het bedrag van trainingsinspanning die nodig is om tastbare fysieke en gezondheid te bereiken voordelen.

INTENSITEIT

Het niveau van fysieke inspanning tijdens de training moet het punt van normale inspanning overschrijden, zonder verder te gaan dan het punt van kortademigheid en/of uitputting. Een geschikte referentiewaarde kan de puls zijn. Met elke training neemt de conditie toe en daarom moeten de trainingseisen worden aangepast. Dit kan door de duur van de training te verlengen, de moeilijkheidsgraad te verhogen of het type training te veranderen.

TRAININGSHARTSLAG

Om de trainingshartslag te bepalen, gaat u als volgt te werk. Houd er rekening mee dat dit richtwaarden zijn. Als je gezondheidsproblemen hebt of twijfelt, raadpleeg dan een arts of fitnesstrainer.

01 Maximale hartslagberekening

De maximale puls waarde kan op veel verschillende manieren worden bepaald, omdat de maximale puls van veel factoren afhangt. Voor de berekening kunt u de standaard-formule gebruiken (maximale hartslag = 220 - leeftijd). Deze formule is erg algemeen. Het wordt in veel thuisproducten gebruikt om om de maximale hartslag te bepalen. We raden de Sally Edwards-formule. Deze formule berekent de maximale hartslag nauwkeuriger en houdt rekening met geslacht, leeftijd en lichaamsgewicht.

Sally Edwards-formule:

Mannen:

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

Dames:

Maximale hartslag = $210 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

02 Training hartslagberekening

De optimale trainingshartslag wordt bepaald door het doel van de training. Hiervoor zijn trainingszones gedefinieerd.

Gezondheid - Zone: Regeneratie en Compensatie

Geschikt voor: Beginners

Type training: zeer lichte duurtraining

Doel: herstel en gezondheidsbevordering. Bouwen aan de basisconditie.

Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag

Vetstofwisseling - Zone: Basis - Duurtraining 1

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: lichte duurtraining

Doel: activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding). verbetering van het uithoudingsvermogen.

Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Aerobic - Zone: Basis - Duurtraining 1 tot 2

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: matige duurtraining.

Doel: Activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding). verbetering van aerobe prestaties, Verhoging van het uithoudingsvermogen.

Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag

Anaëroob - Zone: Basis - Duurtraining 2

Geschikt voor: gevorderde en wedstrijdporters

Type training: matige duurtraining of intervaltraining

Doel: verbetering van lactaattolerantie, maximale prestatieverhoging.

Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag

Competitie - Zone: Prestaties / Competitie Training

Geschikt voor: sporters en topsporters

Type training: intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining

Doel: verbetering van maximale snelheid en kracht.

Waarschuwing! Training op dit gebied kan leiden tot overbelasting van het cardiovasculaire systeem en schade aan de gezondheid.

Trainingshartslag = 90 tot 100% van de maximale hartslag

Voorbeeldberekening:

Man, 30 jaar oud en weegt 80 kg Ik ben een beginner en wil graag wat afvallen en mijn uithoudingsvermogen vergroten.

01: Maximale puls - berekening

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximale hartslag = ca. 190 slagen/min

02: Training hartslagberekening

Door mijn doelen en trainingsniveau past de vetstofwisselingszone het beste bij mij.

Trainings hartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Trainings hartslag = $190 \times 0,6$ [60%]

Trainings hartslag = 114 slagen/min

Nadat je je trainingshartslag hebt ingesteld voor je trainingsconditie of Zodra je doelen hebt vastgesteld, kun je beginnen met trainen. De meeste van onze apparatuur voor duurtraining hebben hartslagsensoren of zijn compatibel met een hartslagband. Zo kunt u uw hartslag controleren tijdens de trainingen volgen. Als de hartslag niet op het computerscherm wordt weergegeven of als u het zekere voor het onzekere wilt nemen en uw hartslag wilt controleren, die door mogelijke toepassingsfouten of iets dergelijks onjuist kan worden weergegeven, kunt u de volgende hulpmiddelen gebruiken:

- Polsmeting op de conventionele manier (de hartslag voelen, bijv. op de pols en de slagen binnen een minuut tellen).
- Hartslagmeting met geschikte en gekalibreerde hartslagmeters (verkrijgbaar in winkels voor medische artikelen).
- Hartslagmeting met andere producten zoals hartslagmeters, smartphones....

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.

4. PLANNING VAN DE TRAINING

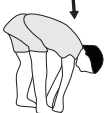
Elke trainingssessie moet uit drie trainingsfasen bestaan: „opwarmfase“, „trainingsfase“ en „afkoelfase“. In de „opwarmfase“ moeten de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam worden verhoogd. Dit kan door middel van gymnastische oefeningen gedurende een periode van vijf tot tien minuten. Daarna zou het moeten daadwerkelijke training „trainingsfase“ beginnen. De trainingsbelasting moet worden afgestemd op de trainingshartslag. Om de bloedsomloop na de „trainingsfase“ te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een „cooling down“ worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiek oefeningen worden gedaan.

Voorbeeld - rekoefeningen voor de opwarm- en afkoelfase

Begin je opwarmfase door minimaal 3 minuten ter plaatse te lopen en doe daarna de volgende gymnastische oefeningen. Overdrijf de oefeningen niet en alleen ga door tot je een lichte ruk voelt. Deze Houd dan de positie vast. We raden aan om de opwarmingsoefeningen aan het einde van de training opnieuw te doen en dat Beëindig de training door je ledematen uit te schudden.



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.

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.

STUKLIJST – LIJST MET RESERVEONDERDELEN

Aanduiding:	Fit Wheel Pro - 2429
Stand technische gegevens:	22.10.2024
Afmetingen ca.:	L 164 x B 67 x H 162 cm
Ruimtevereisten:	2,5 m ²
Productgewicht ca.:	49 kg
Gebruikersgewicht (max.):	120 kg
Gebruikersgrootte (min.-max.):	200 cm

EIGENSCHAPPEN

- Comfortabel trainen dankzij een paslengte van 43 cm
- en een kleine afstand tussen de voetschalen van slechts 12 cm
- Magnetisch remsysteem met ca. 12 kg vliegwielmassa
- Motor-en computer gestuurde weerstandsregeling met 32 weerstandsfases
- 12 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
- 4 manueel programma's met specificatie van Tijd, Afstand, ca. Calorieverbruik en Pols
- Aparte handgreep voor polsslagmeting
- Transportrollen en Adapter
- Slimme LED-bedieningscomputer met gekleurde verlichting voor verschillende Weerstands-Zones en: Tijd, Snelheid, RPM, Afstand, Level, ca. Calorieverbruik, Polsslag en Scan
- Computer heeft tablet/smartphone houder
- Bluetooth-verbinding voor Kinomap APP (IOS en Android)
- Bluetooth-verbinding voor optionele BT-hartslagband

OPMERKING

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

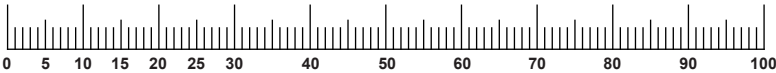
Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

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	2+3	33-2429-01-SW
2	Steunbuis		1	1	33-2429-02-SW
3	Renbaan		1	1	33-2429-03-SW
4L	Verbindingsbuis links		1	5L+10L	33-2429-24-SW
4R	Verbindingsbuis rechts		1	5R+10R	33-2429-25-SW
5L	Voetpedaal links		1	6L+8	33-2429-06-SW
5R	Voetpedaal rechts		1	6R+8	33-2429-07-SW
6	Voetschaal ondersteuning		2	4+5	33-2429-08-SW
7	Voetschaal houder		2	4+6	33-2429-09-SW
8	Pedaalkruk		2	7+65	33-2429-10-SW
9	Polsgreep		1	2	33-2429-11-SW
10L	Handgreep links		1	4L	33-2429-22-SW
10R	Handgreep rechts		1	4R	33-2429-23-SW
11	Voorste voetbuis		1	1	33-2429-14-SW
12	Binnezeskant schroef	M8x60	2	3	39-10436-SW
13L	Steunbuisbekleding links		1	2+13R	36-2429-05-BT
13R	Steunbuisbekleding rechts		1	2+13L	36-2429-06-BT
14	Asbout voor voetpedaalsteun	10x57	2	7	36-2429-21-BT
15	Asbout voor voetpedaal	10x45	2	5	36-2429-22-BT
16	Binnezeskant schroef	M6x16	4	14+15	39-10120
17	Zeskantschroef	M8x20	4	10	39-9886-SW
18	Computer		1	2	36-2429-03-BT
19	Zeskantschroef	M8x40	2	39	39-10125-VC
20	Binnezeskant schroef	M8x20	4	5+8	39-10095-CR
21	Binnezeskant schroef	M8x16	4	3+9	39-9823-VC
22	Binnezeskant schroef	M8x16	4	2	39-9913-SW
23	Zeskantschroef	M8x40	6	56	39-10132-CR
24	Zeskantschroef	M8x16	4	37	39-10041
25	Zeskantschroef	M8x20	2	35	39-10095-SW
26	Phillips schroef	4.2x18	27	13,48,54,55,75,80+97	36-9111-38-BT
27	Phillips schroef	5x10	4	18	39-9903-SW
28	Slotschroef	M8x55	2	11	39-9919
29	Afstandsring	17//22	4	37	36-9925523-BT
30	Asmoer	M12	2	65	36-2310-33-BT
31	Onderlegplaatje	8//32	6	20+25	39-10180-CR
32	Veerring	voor M8	26	12,17,20-22,24,25+28	39-9864-SW
33	Onderlegplaatje	8//20	8	12,24+28	39-10018

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
34	Onderlegplaatje	8//16	12	19,22+23	39-9861-CR
35	Greep as		1	2+4	33-2429-15-SI
36	Onderlegplaatje gebogen	8//20	8	17+21	39-10232-CR
37	Rol as	17x59	2	42	36-1621-31-BT
38	Gegolfte schijf	17//22	6	5,8+35	36-9918-22-BT
39	Transportrol		2	11	36-2429-20-BT
40	Zelfborgene Moer	M8	8	19-23	39-9918-CR
41	Antislipkussentje		1	18	36-2429-29-BT
42	Kogellaager	6003Z	4	39	36-1260-36-BT
43	Moer	M10	4	45	39-9981
44	Ovale dop		6	3+11	36-2429-14-BT
45	Voetschroef hoogetverstelbaar		6	3+11	36-2429-13-BT
46	Handgreep overtrek		2	9	36-2429-16-BT
47	Polsgreep overtrek		2	10	36-2429-15-BT
48	Pedaalkrukbekleding		2	8	36-2429-07-BT
49	Afdekkap		2	48	36-2429-08-BT
50	Kunststoflaager	32x16x22	14	2,4,6+7	36-2429-23-BT
51	Kunststoflaager	28x10x18	4	6	36-2429-24-BT
52	Kunststoflaager	32x10x15.5	4	5	36-2429-25-BT
53	Kunststof-Afstandsstuk	32x16x14	2	3	36-2429-26-BT
54	Glijrail		2	3	33-2429-16-SW
55	Polssensor		2	9	36-1127-07-BT
56L	Voetschaal links		1	5L	36-2429-09-BT
56R	Voetschaal rechts		1	5R	36-2429-10-BT
57	Motorkabel		1	58+80	36-2429-11-BT
58	Verbindingskabel		1	18+57	36-2429-12-BT
59	Polskabel		2	18+55	36-1621-17-BT
60	Nettoestel spanningsverzorging	9V=DC/1A	1	100	36-1420-17-BT
61	Schroef dop	M8	6	24+25	36-9214-33-BT
62	Eindkap		2	5	36-2429-17-BT
63	Eindknop		2	10	36-9825315-BT
64	Ronde stop		2	9	36-9988-32-BT
65	Pedaalas		1	78	33-2429-17-SI
66	Magneet		1	78	36-9128-85-BT
67	Moer	M6	2	69	39-9861-VC
68	Moer	M5	2	71	39-10012
69	Oog schroef		2	99	39-10000
70	U-part		2	69	36-9713-55-BT
71	Zeskantschroef	M5x60	2	82	39-10406
72	Zeskantschroef	M6x15	2	73	39-10120
73	Magneetbeugelas		1	82	33-1621-19-SI
74	Veer		1	81	36-9107-62-BT
75L	Bekleding links		1	1+75R	36-2429-01-BT
75R	Bekleding rechts		1	1+75L	36-2429-02-BT
76	Ronde bekleding		2	75	36-2429-04-BT
77	Flakke riem	390J	1	78+98	36-9913116-BT
78	Pedaalaandrijfschijf		1	65	36-2429-18-BT
79	Spanrol		1	1	36-9211-28-BT
80	Servomotor		1	1+57	36-2429-19-BT
81	Bowdenkabel		1	97	36-1621-42-BT
82	Magneetbeugel		1	73	33-2429-18-SI
83	Zeskantschroef	M8x12	3	65+78	36-1621-46-BT
84	Veerring	voor M6	2	72	39-9865-CR
85	Onderlegplaatje	10//14	1	89	36-9211-15-BT
86	Onderlegplaatje	6//16	2	72	39-10013-VC
87	Gegolfte schijf	21//25	1	65	36-9925523-BT
88	Gegolfte schijf	12//14	1	73	36-9126-57-BT
89	Zelfborgene Moer	M10	1	79	39-9981
90	Vastzetting	C 20	2	65	36-9925520-BT
91	Vastzetting	C 12	2	73	39-10176
92	Kogellaager	6004z	2	1	36-1621-40-BT
93	Kogellaager	6000z	2	98	36-9317-21-BT
94	Asmoer	M10x1	2	99	39-9820

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
95	Asmoer slank	M10x1	2	99	39-9820-SI
96	Afstandsring		1	99	36-9126-58-BT
97	Sensorhouder		1	1+101	36-9119-22-BT
98	Vliegwiel		1	99	33-2429-19-SI
99	Vliegwiel as		1	98	33-2429-20-SI
100	Spanningsverzorgingkabel		1	57+75L	36-1621-26-BT
101	Sensor		1	57+97	36-9814-21-BT
102	Rol		1	6	36-2429-27-BT
103	Steeksleutel		1		36-2466-16-BT
104	Inbussleutel	5	1		36-9119-34-BT
105	Inbussleutel	6	1		36-9116-14-BT
106	Multi-steeksleutel		1		36-9107-28-BT
107	Montage- en Bedieningshandleiding		1		36-2429-30-BT



Strana	Obsah
52	Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny
53-55	Montážní návod
56	Použití zařízení
56	Požadavek na tréninkový prostor
57-58	Počítač
59	Konektivita APP
59	Čištění, kontroly a skladování
59	Odstraňování problémů
60	Všeobecné pokyny pro školení
61-63	Seznam dílů – Seznam náhradních dílů
65	Prohlášení o shodě
66-67	Rozložená kresba

VÁŽENÝ ZÁKAZNÍKU,

blahopřejeme Vám k nákupu tohoto domácího tréninkového sportovního stroje a doufáme, že z něho budete mít velkou radost. Věnujte prosím pozornost přiloženým informacím a pokynům a důsledně je dodržujte, především pokud jde o montáž a samotné používání stroje. V případě dotazů nás neváhejte kdykoliv kontaktovat.

Top-Sport Gilles GmbH

Pozor: Před
použitím si
přečtěte návod
k obsluze!



DŮLEŽITÁ DOPORUČENÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Naše výrobky jsou zásadně kontrolovány stanicí technické kontroly TÜV a odpovídají tak aktuálním nejvyšším bezpečnostním standardům. Tato skutečnost Vás však nezbavuje povinnosti striktně dodržovat následující zásady:

1. Přístroj sestavte přesně podle návodu k montáži a používejte pouze specifické díly, které byly dodány za účelem sestavení přístroje a které jsou uvedeny v montážní kroky. Před vlastním sestavením zkontrolujte úplnost dodávky dle dodacího listu a úplnost balení dle montážní kroky v návodu k montáži a použití.

2. Před prvním použitím a v pravidelných intervalech (cca každých 50 provozních hodin) zkontrolujte pevné utažení všech šroubů, matic a dalších spojů a ošetřete přístupné nápravy a klouby trochou maziva, aby byl zajištěn bezpečný provozní stav a bezpečnost úroveň tréninkového zařízení je zaručena.

3. Přístroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vodou a vlhkostí. Nerovnosti podlahy je zapotřebí vyrovnat vhodnými opatřeními přímo na podlaze a pokud je to u tohoto přístroje k dispozici, pak i připravenými justovatelnými díly na přístroji. Je zapotřebí se vyvarovat kontaktu s vlhkostí a mokrem.

4. Pokud byste chtěli místo instalace především ochránit proti otiskům, znečištění apod., doporučujeme Vám podložit přístroj vhodnou protiskluzovou podložkou (např. gumovou rohoží, dřevěnou deskou apod.).

5. Než začnete s tréninkem, odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů kolem přístroje.

6. K čištění nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky a při montáži a případných opravách používejte pouze dodané popř. vhodné vlastní nářadí. Zbytky potu na přístroji je třeba hned po skončení tréninku očistit.

7. Varování! Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k závažnému poškození zdraví nebo ke smrti. Obrat' se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového programu. Může definovat maximální námahu (polz, watt, trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla během tréninku, cílech vašeho tréninku a vaší stravě. Nikdy netrénujte po sněžení velkých jídel.

8. Trénujte pouze na přístroji, když je ve funkčním stavu. Pro jakékoliv nezbytné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **Varování!** Opatřené díly okamžitě vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.

9. Při nastavování stavitelných částí dbejte na správnou pozici, resp. na označenou maximální pozici nastavení a na řádné zajištění nově nastavených pozic.

10. Pokud není v pokynech popsáno jinak, stroj smí být používán pouze k trénování jedné osoby současně. Doba cvičení by neměla přesáhnout 75 minut/den.

11. Vždy, když na přístroji trénujete, noste vhodné sportovní tréninkové oblečení a obuv. Oblečení musí být uzpůsobeno tak, aby nemohlo díky svému tvaru (např. délce) během tréninku nikde uvíznout. Zvolte obuv vhodnou pro tréninkový přístroj, tedy pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou.

12. Varování! Pokud zaznamenáte pocit závratí, nevolnosti, bolesti na hrudníku nebo jiné abnormální příznaky, trénink zastavte a obraťte se na lékaře.

13. Zásadně platí, že sportovní přístroje nejsou hračky. Z tohoto důvodu smí být používány pouze v souladu se svým účelem a příslušně informovanými a poučenými osobami.

14. Osoby, jako děti, invalidé a postižení, by měli přístroj používat pouze v přítomnosti další osoby, která může v případě potřeby poskytnout pomoc a instrukce. Je zapotřebí vhodnými opatřeními vyloučit, aby tento přístroj mohly používat děti bez dozoru.

15. Dbejte na to, abyste se ani Vy, ani jiné osoby nikdy jakýmkoliv částmi těla nezdržovali v oblasti dosud se pohybujících částí přístroje.

16.  Na konci životnosti tohoto výrobku není povoleno jej likvidovat jako běžný domácí odpad, ale musí být dodán do sběrného dvora k recyklaci elektrických a elektronických součástí. Symbol můžete nalézt na výrobku, na návodech či na balení. Materiály jsou znovu použitelné v souladu s jejich označením. S opakovaným použitím, využitím materiálu nebo ochranou našeho životního prostředí. Zeptejte se prosím místní správy na místo odpovědné likvidace.

17. V zájmu ochrany životního prostředí nevyhazujte obalové materiály ani části stroje do domovního odpadu. Odložte je do příslušných sběrných nádob nebo je přineste na vhodné sběrné místo.

18. Toto zařízení je zařízení závislé na rychlosti, t.j. jak se zvyšuje tréninková rychlost, zvyšuje se výkon a naopak.

19. Zařízení je vybaveno 32stupňovým nastavením odporu. To umožňuje snížit nebo zvýšit brzdny odpor a tím i tréninkovou zátěž. Otočením tlačítka „doleva“ se snižuje brzdny odpor a tím i tréninková zátěž. Otočením tlačítka „doprava“ se zvyšuje brzdny odpor a tím i tréninková zátěž.

20. Maximální povolené zatížení (=tělesná hmotnost) je stanoveno na 120 kg.

21. Montážní a provozní návod je součástí výrobku. Při prodeji nebo předání jiné osobě musí být k produktu dodána dokumentace.

MONTÁŽNÍ NÁVOD

CZ

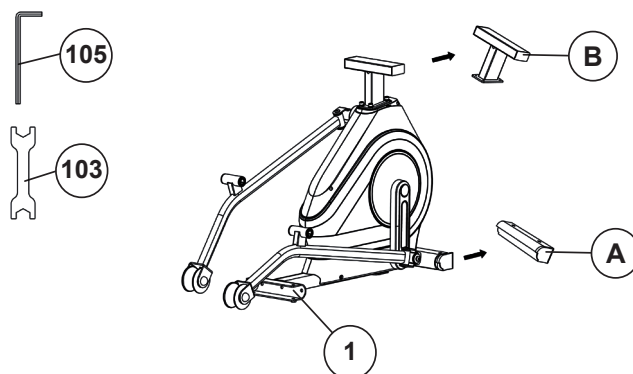
Vyjměte všechny jednotlivé díly z obalu, položte je na podlahu a pomocí montážních kroků zhruba zkontrolujte, zda jsou kompletní. Je třeba poznamenat, že některé díly jsou přímo spojeny se základním rámem a byly předem smontovány. Materiál šroubů potřebný pro montáž se nachází na montovaných součástech. To má usnadnit a urychlit montáž zařízení.

Doba montáže: cca 50 minut.

KROK 1

Demontáž přepravních zámků (A+B) ze základního rámu (1).

Odstraňte přepravní pojistky A a B ze základního rámu (1). Materiál šroubů pro tato montážní místa uschovejte a přepravní zámky můžete zlikvidovat.



KROK 2

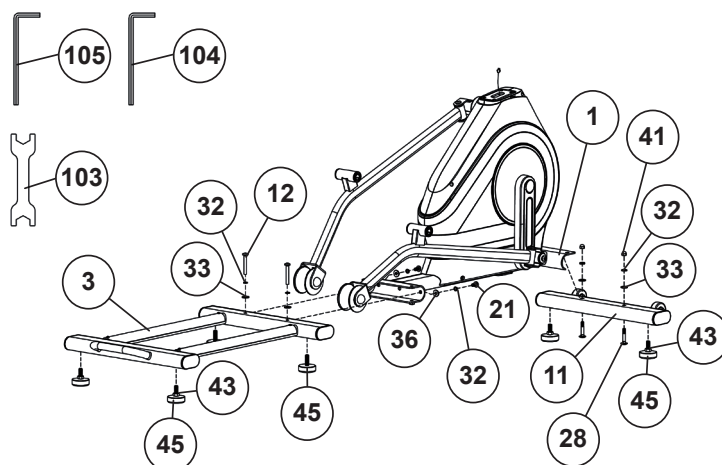
Montáž přední nohy (11) a pojezdové lišty (3) na základní rám (1).

1. Namontujte nožní šroub (45) na přední nohy (43) na přední patku (11).

2. Namontujte nožní šrouby (45) s maticemi (43) na pojezdovou lišty (3) vzadu v oblasti rukojeti a patkové šrouby bez matic v přední části pojezdové lišty (3).

3. Namontujte přední nohu (11) k základnímu rámu (1). K tomu použijte dva šrouby vozíku M8x55 (28), podložky 8//20 (33), pružné podložky (32) a převlečné matice (41).

4. Navedte pojezdovou kolejnici (3) k základnímu rámu (1) tak, aby otvory byly zarovnané, a pojezdovou kolejnici (3) pevně přišroubujte pomocí šroubů M8x16 (21), obloukových podložek 8//20 (36) a pružných podložek (32). Poté pokračujte v přišroubování pojezdové lišty (3) pomocí šroubů M8x60 (12), podložek 8//20 (33) a pružných podložek (32). Po dokončení celé montáže můžete drobné nerovnosti povrchu vyrovnat otočením výškově nastavitelných šroubů patek (45). Nastavenou výškovou polohu lze zajistit maticí (43). Zařízení je tak vyrovnáno tak, aby byly vyloučeny nežádoucí pohyby zařízení během tréninku.



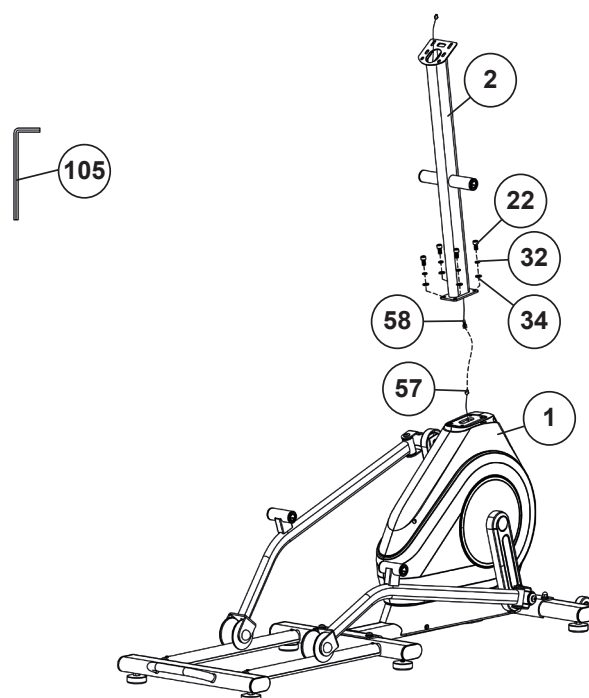
KROK 3

Montáž nosné trubky (2) na základní rám (1).

1. Na každý šroub M8x16 (22) nasadte pružnou podložku (32) a podložku 8//16 (34) a umístěte je vedle přední části základního rámu (1), aby byly připraveny k ruce.

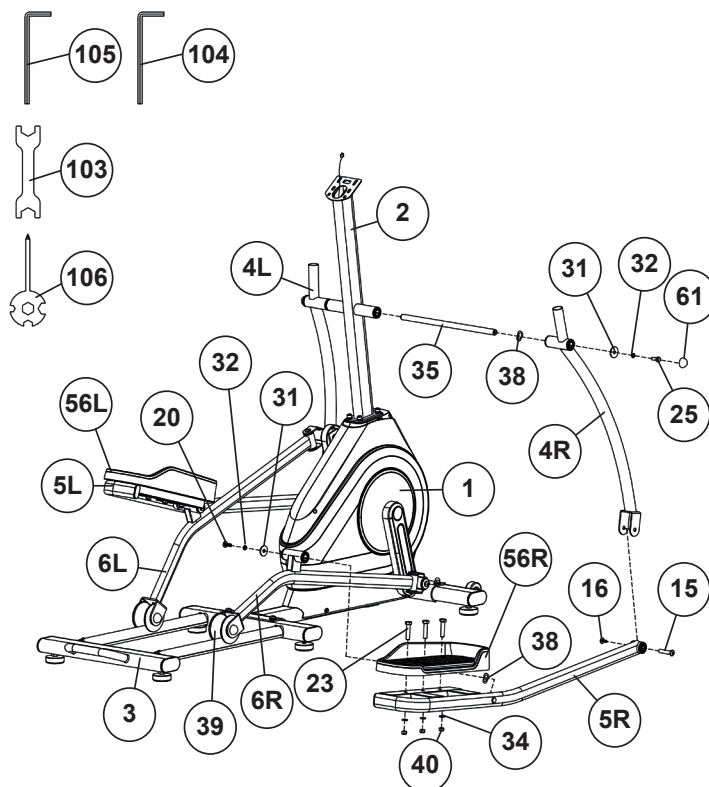
2. Navedte spodní konec nosné trubky (2) k základnímu rámu (1) a zapojte propojovací kabel (58) spolu s kabelem motoru (57). (**Pozor!** Toto je z horní části nosné trubky (2) Přechýlující konec propojovacího kabelu (58) nesmí sklouznout do trubky, protože je ještě potřeba pro další montáž.) Dbejte také na to, aby při spojování trubek nedošlo k přimáčknutí kabelové spojky.

3. Poté připevněte nosnou trubku (2) k základnímu rámu pomocí šroubů (22), pružných podložek (32) a podložek (34). (1) pevně přišroubujte.



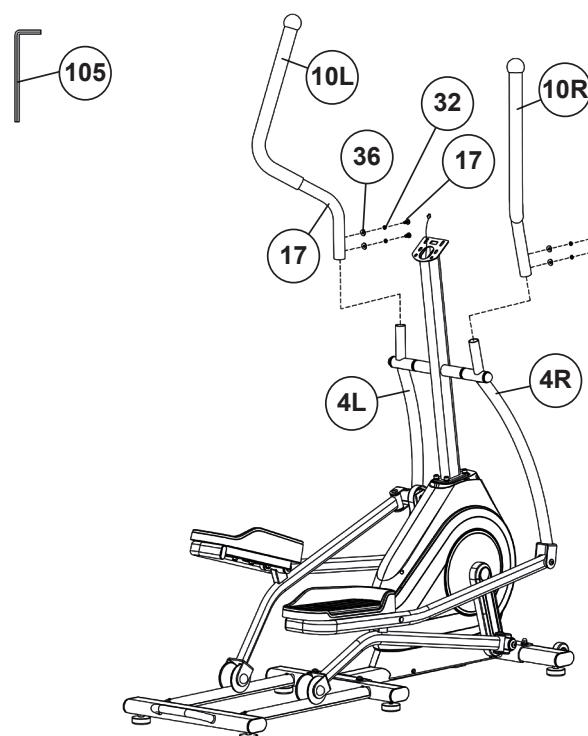
Montáž nožních pák (5) a spojovacích trubek (4).

6. Umístěte opěrné válečky (39) na pojezdovou kolejnici (3). Oba montážní klíče současně utáhněte šrouby (25) osy rukojeti a na šrouby (25) nasadte krytky šroubů (61).



Montáž rukojetí (10) na spojovací trubky (4).

2. Na každý ze šroubů (17) nasadte pružnou podložku (32) a zakřivenou podložku (36) a pevně přišroubujte trubku rukojeti (10).



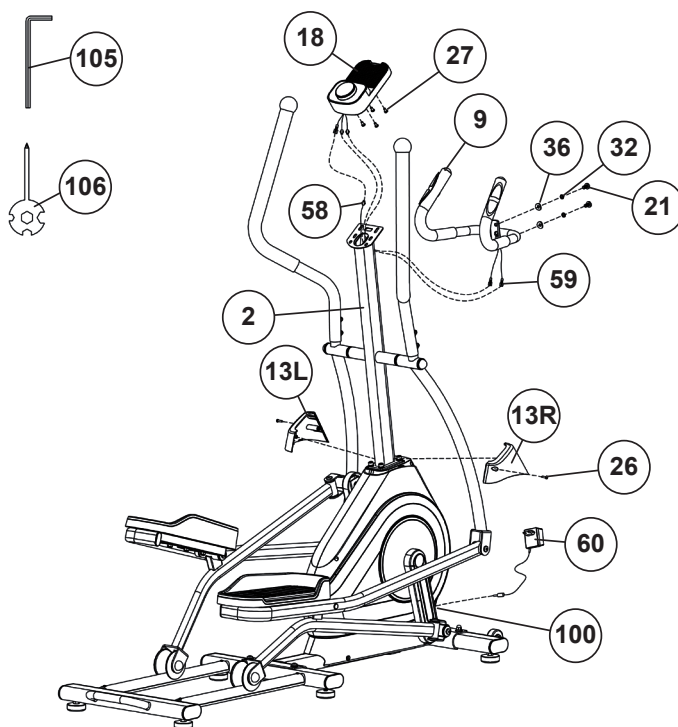
KROK 6**Montáž pulzní rukojeti (9) a počítače (18) a nosné trubky (2).**

1. Ved'te pulsní rukojeť (9) k nosné trubce (2) a ved'te pulsní kabely (59) středovým otvorem na nosné trubce k držáku počítače. Na každý ze šroubů M8x16 (21) nasad'te pružnou podložku (32) a 8/20 obloukovou podložku (36) a pevně připevn'te rukojeť (9) k nosné trubce (2).

2. Vezm'te počítač (18) a vlož'te propojovací kabel (58) a pulsní kabely (59) do zadní části počítače (18).

3. Umíst'te počítač (18) na držák počítače v horní části nosné trubky (2) a připevn'te jej pomocí šroubů M5x10 (27). Šrouby (27) jsou umíst'eny na zadní straně počítače. (Při umíst'ení počítače dejte pozor, abyste nepřiskřípli kabely.)

4. Nainstalujte kryt nosné trubky vlevo a vpravo (13L+13R) pomocí šroubů (26) na nosné trubce (2).

**KROK 7****Připojení napájecího zdroje (60).**

1. Zasuňte napájecí zástrčku (60) do příslušné zásuvky (100) na přední straně krytu přístroje.

2. Poté zapojte napájecí zdroj (60) do správně nainstalované zásuvky (230V~/50Hz).

KONTROLA

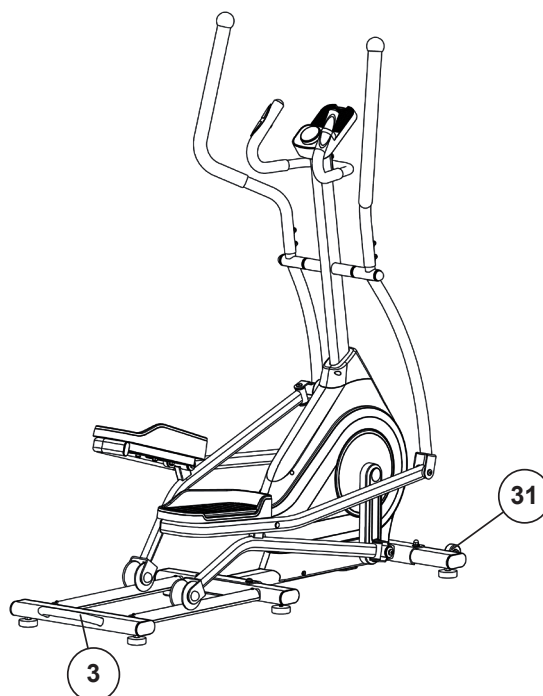
1. Zkontrolujte všechny šroubové spoje a zástrčkové spoje, zda jsou správně sestaveny a fungují. Montáž je nyní dokončena.

2. Pokud je vše v pořádku, seznámte se s přístrojem s mírným nastavením odporu a proveďte jednotlivá nastavení.

Poznámka: Sadu nářadí a návod pečlivě uschovejte, protože je budete potřebovat v případě potřeby opravy nebo výměny dílů později.

DOPRAVA

Chcete-li crossový trenážér přemístit na jiné místo, lze jej zvednout pomocí rukojeti pojezdové kolejničky (3) vzadu, dokud se přepravní válečky (39) nedotknou podlahy. To znamená, že můžete crossový trenážér snadno přemísťovat na kolečkách.



POUŽITÍ ZAŘÍZENÍ

Nasednutí:

Postavte se vedle předmětu, nejbližší opěrku nohou dejte do nejhlubší polohy a pevně držte pevnou rukojeť. Položte nohu na opěrku, pokuste se na ni přenést váhu celého těla a současně přejděte druhou nohou na druhou stranu opěrky a položte ji také na opěrku. Nyní jste v pozici, kdy můžete zahájit trénink. Chcete-li začít jezdit na kole, posadte se na sedlo a položte chodidla na opěrky nohou.

Sesednutí:

Zpomalte rychlost šlapání, dokud se nezastaví. Držte ruce pevně uchopené za pevná řídlíčka, jednu nohu dejte křížem přes zařízení a dopadněte na zem, pak dopadněte druhou nohou.

Použití stroje:

Ruce držte v požadované poloze na pevných řídlíčkách. Šlápněte do pedálů tak, že chodidla položíte na opěrky nohou a váhu těla vyrovnáte na levou a pravou stranu opěrky nohou. Pokud chcete procvičit i horní část těla, můžete ruce z pevné rukojeti umístit na levou a pravou rukojeť. Pak můžete postupně zvyšovat rychlost šlapání a nastavovat úroveň odporu, abyste zvýšili cvičební zátěž. Ruce mějte vždy na pevné řídlíčkové tyči nebo na levých a pravých rukojetích.

Poznámka:

Toto tréninkové zařízení je stacionární cvičební stroj, který simuluje kombinaci jízdy na kole, šlapání a chůze bez nadměrného tlaku na klouby, čímž snižuje riziko zranění při nárazu. Cvičení na tomto zařízení umožňuje kardio-vaskulární trénink, který může mít různou intenzitu od lehké po vysokou na základě preferencí odporu nastavených uživatelem. Posílí svaly horní i dolní části těla a zvýší kardio kapacitu a udrží také kondici vašeho těla.

Pozor! Pohyblivé části tohoto stroje nelze okamžitě zastavit.

Montáž a demontáž



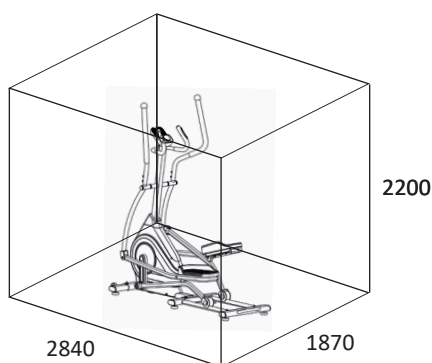
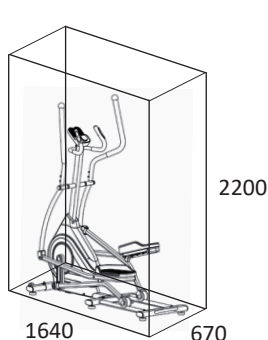
Pevná rukojeť



Použití: Rukojeti



POŽADAVEK NA TRÉNINKOVÝ PROSTOR

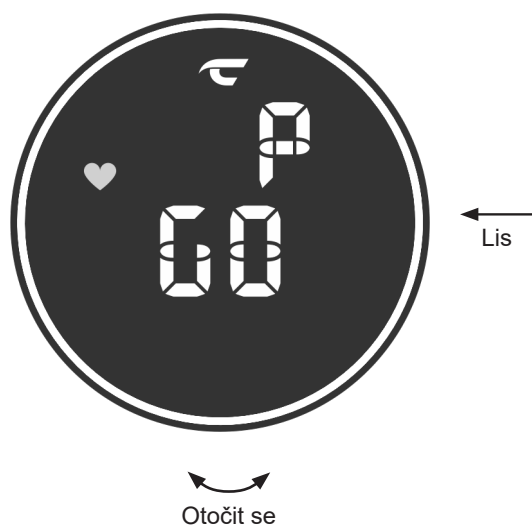


Oblast cvičení v mm

(pro domácího trenéra a uživatele)

Volná plocha v mm

(Tréninkový a bezpečnostní prostor (obíhající 600 mm))



ZAČÍT

Zapojte napájecí zdroj do elektrické zásuvky a do správně připojené zásuvky (230V~50Hz). Displej počítače krátce zobrazí všechna zobrazení a poté se přepne na úvodní obrazovku „GO“. Program rychlého startu lze spustit přímo zatažením za táhlo. Všechny hodnoty se počítají ve vzestupném pořadí a odpor můžete upravit podle potřeby otáčením vnějšího kroužku počítače. Pokud je trénink přerušen, zobrazené hodnoty se uloží na 3 minuty a trénink může pokračovat od těchto zobrazených hodnot. Počítač se automaticky přepne do pohotovostního režimu 3 minuty po skončení tréninku. Displej na počítači zhasne a některé hodnoty displeje se vynulují.

JAK POUŽÍVAT

Pro ovládání počítače existují 3 základní funkce:

1. Otočení vnějšího kroužku doleva nebo doprava
2. Krátké stisknutí na displeji
3. Dlouhé stisknutí na displeji

ZOBRAZIT

Po připojení napájení se zobrazí úvodní obrazovka „GO“ programu RYCHLÝ START. Krátké stisknutí vyvolá výchozí programy. Tréninkové programy se vyvolávají otočením zamykací úrovně.



Displej má 2 zobrazovací okna. Na horním displeji se každé 3 sekundy střídavě zobrazují puls a počet úlovků veslování za minutu. Toto zobrazení nelze trvale nastavit na hodnotu. Na spodním displeji se každé 3 sekundy střídavě zobrazují také všechny ostatní funkce. Zde lze trvale zobrazit požadovanou funkci stisknutím na displeji.

[Tepovou frekvenci]

Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci, ale pouze v případě, že je použit volitelný pás tepové frekvence Bluetooth.



[Čas]

Zobrazuje délku tréninku v minutách/sekundách.



[Rychlost]

Ukazuje rychlost v km/h.



[OPM]

Zobrazuje otáčky za minutu.



[Vzdálenost]

Zobrazuje vzdálenost v metrech.



[Kalorii]

Zobrazuje přibližnou spotřebu kalorií v kcal.



[Watt]

Žádná reklama na model „Fitwheel Pro“.



[Úroveň]

Zobrazuje aktuální úroveň odporu.



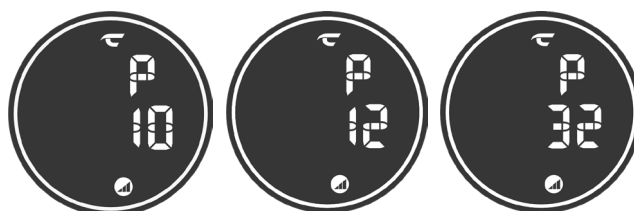
[Program]

Označuje, že běží tréninkový program.



Displej odporové zóny:

Během tréninku je aktuálně nastavená zóna odporu zobrazena na displeji počítače barevným světelným kroužkem. Barvy jsou přiřazeny k následujícím úrovním odolnosti: Modrá - Standby / ÚROVEŇ 1-8 ; Zelená - ÚROVEŇ 9-15, Žlutá - ÚROVEŇ 16-23 a Červená - ÚROVEŇ 24 - 32.



Program pro rychlý start:

Program rychlého spuštění lze spustit z pohotovostního režimu nebo z úvodní obrazovky přímo na začátku tréninku. Úroveň odporu lze upravit otáčením knoflíku a všechny displeje se počítají ve vzestupném pořadí. Výchozí nastavení není u tohoto programu možné.

**Výchozí programy**

Stisknutím úvodní obrazovky „GO“ se displej přepne na výchozí program. Dalším stisknutím vyvoláte čas, který lze nastavit otáčením knoflíku. Dalším stisknutím vyvoláte výchozí možnosti pro vzdálenost, kalorie a horní limit tepu, které lze upravit otočením tlačítka. Začněte program zahájením tréninku. Během tréninku se pak nastavená cílová hodnota odpočítává až k nule. Po dosažení cíle zazní akustický signál a zobrazení tréninku se zastaví.

Časová specifikace:

(Výchozí možnost: 1:00-99:00 minut)

**Výchozí vzdálenost:**

(Výchozí možnost: 100–9900 metrů)

**Specifikace kalorií:**

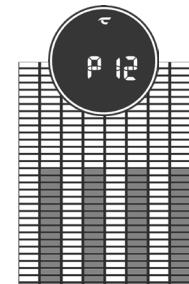
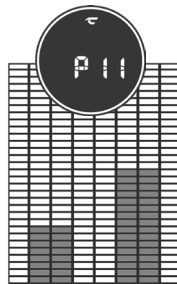
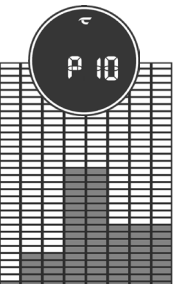
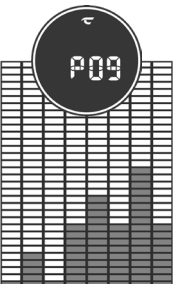
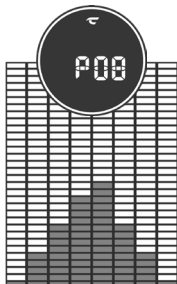
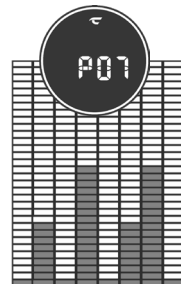
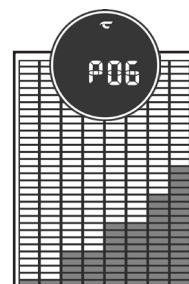
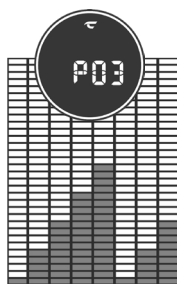
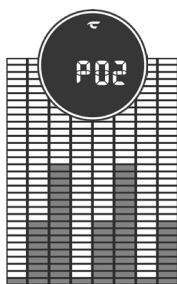
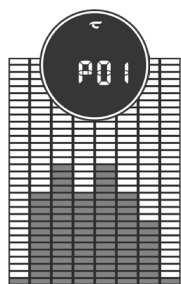
(Výchozí možnost: 10–9990 Kcal)

**Horní limit pulzu:**

(Výchozí možnost: 30–230)

**[P] PROGRAMY ODOLNOSTI 1-12**

Jednou krátce stiskněte úvodní obrazovku „GO“ a otočte knoflíkem o jednu zarážku, abyste získali přístup k výběru tréninkového programu. Stiskněte tlačítko znovu a otáčením tlačítka lze vybrat jeden z 12 tréninkových programů. Stisknutím tlačítka pro vybraný program lze poté otáčením tlačítka nastavit čas. Začněte program zahájením tréninku. Po skončení programu zazní akustický signál a tréninkový displej se zastaví.

**Zadní:**

Pro návrat na úvodní obrazovku stiskněte tlačítko na 3 sekundy.

KONEKTIVITA

KINOMAP APP

Sport, koučování, hry a eSport jsou klíčová slova aplikace Kinomap. Toto obsahuje mnoho kilometrů skutečného filmového materiálu, který můžete cvičit uvnitř, jako byste byli venku; Sledování tras a analýza vašeho výkonu; Obsah koučování; Režim pro více hráčů; nové příspěvky denně; Oficiální halové závody a další ...

Stáhněte si aplikaci a připojte se

Naskenujte sousední QR kód pomocí smartphonu / tabletu nebo použijte funkci vyhledávání v obchodě Playstore (Android) nebo APP Store (IOS) a stáhněte si aplikaci Kinomap. Zaregistrujte se a postupujte podle pokynů v APP. Aktivujte Bluetooth na smartphonu nebo tabletu a vyberte správce zařízení v aplikaci a poté příslušnou kategorii produktu. Poté vyberte své typové označení pomocí loga výrobce „Christopeit Sport“ pro připojení sportovního vybavení. V závislosti na sportovním vybavení APP zaznamenává různé funkce přes Bluetooth nebo dochází k výměně dat.

Pozornost! Aplikace Kinomap nabízí bezplatnou zkušební verzi na 14 dní. Poté se můžete rozhodnout, zda chcete pokračovat v tréninku zdarma se základní verzí, nebo využívat celou řadu aplikací Kinomap za poplatek.

Aktuální informace a poplatky najdete na:
www.kinomap.com



DALŠÍ APLIKACE

iConsole (Android a iOS app)

Pomocí funkce vyhledávání v Obchodě Play (Android) nebo APP Store (IOS) si stáhněte příslušnou aplikaci nebo získejte další informace.

ČIŠTĚNÍ, KONTROLY A SKLADOVÁNÍ

1. Čištění

K čištění používejte pouze lehce vlhký hadřík. **Upozornění:** Nikdy nepoužívejte k čištění povrchu benzen, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky, protože by mohlo dojít k poškození. Přístroj je určen pouze pro soukromé domácí použití a pro použití vhodné v interiéru. Přístroj udržujte v čistotě a udržujte jej mimo dosah vlhkosti.

2. Skladování

Vyberte si suchý skladovací prostor a na přední a zadní spojovací bod patní trubky a osu rukojeti naneste trochu oleje ve spreji. Kolo přikryjte, abyste ho ochránili před znečištěním slunečním zářením a prachem.

3. Kontroly

Doporučujeme každých 50 hodin zkontrolovat těsnost šroubových spojů, které byly připraveny při montáži. Každých 100 provozních hodin byste měli na místo připojení přední a zadní patní trubky a na osu rukojeti nanést trochu oleje ve spreji.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pokud se vám nepodaří problém vyřešit pomocí následujících informací, obraťte se na autorizované servisní středisko.

Problém	Možná příčina	Řešení
Počítač se stisknutím klávesy nezapne.	Není dobře zapojen napájecí adaptér nebo je napájení bez proudu.	Zkontrolujte, zda je napájecí adaptér správně zapojen, případně pomocí jiného elektrického zařízení zkontrolujte, zda je napájení ze sítě v pořádku.
Počítač nepočítá data a po spuštění se nezapne cyklistika.	Chybějící impuls senzoru na základě nedostatečně zapojeného připojení.	Zkontrolujte zástrčkové spoje u počítače a uvnitř podpěry rukojeti.
Počítač nepočítá data a po spuštění se nezapne cyklistika.	Chybějící impuls snímače na základě nesprávné polohy snímače.	Sundejte kryt a zkontrolujte vzdálenost mezi magnetem a snímačem. Magnet u otočného kola řemene by měl mít pouze menší vzdálenost než < 5 mm proti poloze snímače.
Žádná hodnota impulsu.	Pulzní snímač není dobře zapojen.	Zkontrolujte, zda je samostatně vedený impulzní kabel dobře připojen k počítači.
Žádná hodnota impulsu	Nedostatečně připojené snímače pulsu.	Vyšroubujte šroub pro měření pulzů a zkontrolujte, zda jsou zástrčky dobře připojeny a zda nedošlo k poškození pulzního kabelu.

VŠEOBECNÉ POKYNY PRO ŠKOLENÍ

Abyste dosáhli znatelného tělesného a zdravotního zlepšení, musíte při určování potřebného tréninku dbát následujících faktorů.

INTENZITA

Úroveň fyzické námahy během tréninku musí překročit bod normální námahy, aniž by překročila bod dušnosti a/nebo vyčerpání. Vhodnou referenční hodnotou může být puls. S každým tréninkem se kondice zvyšuje a proto by se měly tréninkové požadavky upravovat. To je možné prodloužením doby tréninku, zvýšením obtížnosti nebo změnou typu tréninku.

TRÉNINK SRDEČNÍ FREKVENCE

Pro určení tréninkové tepové frekvence můžete postupovat následovně. Upozorňujeme, že se jedná o orientační hodnoty. Pokud máte zdravotní problémy nebo si nejste jisti, poraďte se s lékařem nebo fitness trenérem.

01 Výpočet maximální tepové frekvence

Maximální hodnotu pulzu lze určit mnoha různými způsoby, protože maximální puls závisí na mnoha faktorech. Pro výpočet můžete použít vzorec (maximální tep = 220 - věk). Tento vzorec je velmi obecný. Používá se v mnoha produktech pro domácí sport k určení maximální tepové frekvence. Doporučujeme Sally Edwardsův vzorec. Tento vzorec přesněji vypočítá maximální tepovou frekvenci a zohledňuje pohlaví, věk a tělesnou hmotnost.

Vzorec Sally Edwards:

Muži:

Maximální srdeční frekvence = 214 - (0,5 x věk) - (0,11 x hmotnost)

Ženy:

Maximální srdeční frekvence = 210 - (0,5 x věk) - (0,11 x hmotnost)

02 Výpočet tréninkové tepové frekvence

Optimální tréninková tepová frekvence je dána cílem tréninku. K tomu byly vymezeny tréninkové zóny.

Zdraví - Zóna: Regenerace a kompenzace

Vhodné pro: Začátečníky / Typ tréninku: velmi lehký vytrvalostní trénink / Cíl: regenerace a podpora zdraví. Budování základního stavu.

Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence

Metabolismus tuků – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1

Vhodné pro: začátečníky i pokročilé / Typ tréninku: lehký vytrvalostní trénink / Cíl: aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení vytrvalostního výkonu.

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Aerobik – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1 až 2

Vhodné pro: začátečníky i pokročilé / Typ tréninku: středně vytrvalostní trénink / Cíl: Aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení aerobního výkonu, Zvýšení vytrvalostního výkonu.

Tréninková tepová frekvence = 70 až 80 % maximální tepové frekvence

Anaerobní – Zóna: Základy – vytrvalostní trénink 2

Vhodné pro: pokročilé a závodní sportovce / Typ tréninku: středně vytrvalostní trénink nebo intervalový trénink / Cíl: zlepšení laktátové tolerance, maximální zvýšení výkonnosti.

Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence

Soutěž - zóna: Performance / Competition Training

Vhodné pro: sportovce a vysoce výkonné sportovce / Typ tréninku: intenzivní intervalový trénink a soutěžní trénink / Cíl: zlepšení maximální rychlosti a síly. **Varování!** Trénink v této oblasti může vést k přetěžování kardiovaskulárního systému a poškození zdraví.

Tréninková tepová frekvence = 90 až 100 % maximální tepové frekvence

Vzorový výpočet

Muž, 30 let a váží 80 kg Jsem začátečník a rád bych zhubnul a zvýšil svou výdrž.

01: Maximální puls - výpočet

Maximální srdeční frekvence = 214 - (0,5 x věk) - (0,11 x hmotnost)

Maximální srdeční frekvence = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Maximální tep = cca 190 tepů/min

02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

Vzhledem k mým cílům a tréninkové úrovni mi nejvíce vyhovuje zóna metabolismu tuků.

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Tréninková tepová frekvence = 190 x 0,6 [60 %]

Tréninková tepová frekvence = 114 tepů/min

Poté, co si nastavíte tréninkovou tepovou frekvenci pro vaši tréninkovou kondici popř. Jakmile si určíte cíle, můžete začít trénovat. Většina našich zařízení pro vytrvalostní trénink má snímače srdečního tepu nebo jsou kompatibilní s pásem srdečního tepu. Můžete si tak kontrolovat tepovou frekvenci během sledování tréninku. Pokud se tepová frekvence nezobrazuje na displeji počítače nebo chcete být na bezpečné straně a chcete zkontrolovat tepovou frekvenci, která by mohla být nesprávně zobrazena kvůli možným chybám aplikace nebo podobně, můžete použít následující nástroje:

a. Měření tepu konvenčním způsobem (snímání tepu, např. na zápěstí a počítání tepů během minuty).

b. Měření tepové frekvence vhodnými a kalibrovanými přístroji na měření tepové frekvence (k dostání v prodejnách zdravotnických potřeb).

c. Měření srdečního tepu pomocí jiných produktů, jako jsou monitory srdečního tepu, chytré telefony...

ČETNOST

Většina odborníků doporučuje kombinaci zdravého jídelníčku, který je nutné upravit podle tréninkového cíle, a fyzického cvičení třikrát až pětkrát týdně. Normální dospělý potřebuje dvakrát týdně cvičit, aby se udržela jeho aktuální kondice. Pro něj ke zlepšení kondice a změně tělesné hmotnosti potřebuje minimálně tři tréninky týdně. Zůstává ideální samozřejmostí je frekvence pěti tréninků týdně.

USPOŘÁDÁNÍ TRÉNINKU

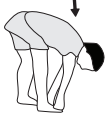
Každý trénink by se měl skládat ze tří tréninkových fází: „zahřívací fáze“, „tréninková fáze“ a „fáze zchlazení“. V „zahřívací fázi“ by se tělesná teplota a přísun kyslíku měly zvyšovat pomalu. To je možné pomocí gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut. Poté by mělo začínat skutečná tréninková „tréninková fáze“. Tréninková zátěž by měla být navržena podle tréninkové tepové frekvence. Pro podporu krevního oběhu po „tréninkové fázi“ a pro zabránění bolestivosti nebo namožení svalů je třeba po „tréninkové fázi“ dodržovat „fázi ochlazování“. Během tohoto období by měla být po dobu pěti až deseti minut prováděna protahovací cvičení a/nebo lehká gymnastická cvičení.

Příklad - protahovací cvičení pro fázi zahřívání a ochlazování

Svou zahřívací fázi začněte chůzí na místě po dobu alespoň 3 minut a poté proveďte následující gymnastická cvičení. Nepřehánějte cvičení a pouze pokračujte, dokud neucítíte lehké šubnutí. Tento Poté pozici držte. Doporučujeme provést zahřívací cvičení znovu na konci tréninku a to Ukončete trénink vytřesením končetin.



Sáhněte si levou rukou za hlavou na pravé rameno a táhněte pravou rukou jemně za levý loket. Po 20 sekundách paže vyměňte.



Co nejvíce se předkloněte a nechte nohy téměř natažené. Prsty na rukou směřujte směrem k prstům na nohou. 2 x 20 sekund.



Sedněte si s jednou nohou nataženou na podlahu a předkloněte se a rukama si sáhněte na chodidlo. 2 x 20 sekund.



Klekněte si do širokého výpadu vpřed a opřete se rukama o podlahu. Pánev tiskněte dolů. Po 20 sekundách vyměňte nohu.

MOTIVACE

Klíčem k úspěšnému programu je pravidelný trénink. Na každý tréninkový den byste si měli stanovit přesný čas a místo a připravovat se na něj i duševně. Trénujte pouze tehdy, když máte dobrou náladu a mějte Vás cíl neustále před očima. Při kontinuálním tréninku budete den za dnem zjišťovat, jak se vyvíjíte a jak se postupně blížíte k Vašemu osobnímu tréninkovému cíli.

SEZNAM DÍLŮ – SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Označení - Objednávací číslo : **Fit Wheel Pro - 2429**
 Datum technických údajů: **22.10.2024**
 Rozměry cca.: L 164 x B 67 x H 162 cm
 Prostorové požadavky: 2,5 m²
 Hmotnost výrobku cca.: 49 kg
 Hmotnost uživatele (max.): 120 kg
 Uživatelská velikost (max.): 200 cm

VLASTNOSTI

- Pohodlný trénink díky délce kroku 43 cm a malé vzdálenosti mezi skořepinami chodidel pouhých 12 cm
- Systém s magnetickou brzdou a setrvační hmotností cca 12 kg
- Regulovatelné nastavení odporu ve 32 stupních pomocí motoru a počítače
- 12 přednastavených programů zatížení
- 4 manuální programy se specifikací Čas, vzdálenost, cca. kalorie a pulzu
- Samostatná rukojeť pro měření pulzu
- Převodní kolečka a Napájení
- Chytrý LED řídicí počítač s barevným osvětlením pro různé zóny odporu a: Čas, rychlost, ot./min, vzdálenost, cca. uroveň odporu, puls a skenování
- Počítač má držák na tablet/smartphone
- Bluetooth připojení pro Kinomap APP (IOS a Android)
- Bluetooth připojení pro volitelný BT pás na měření tepu

Pokud je některá součást mimo provoz nebo chybí, nebo pokud v budoucnu potřebujete náhradní díl, kontaktujte nás.

Top-Sports Gilles GmbH

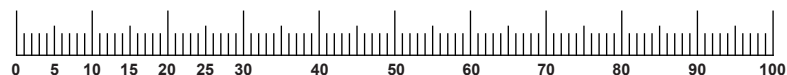
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

Tento produkt je vytvořen pouze pro soukromé domácí sportovní aktivity a není nám povolen v komerčním resp. profesionální oblasti. Domácí sport třída použití H/C.

Obr. č.	Označení	Rozměry	Množství	Namontované na	ET číslo
1	Základní rám		1	2+3	33-2429-01-SW
2	Oporná rúrka		1	1	33-2429-02-SW
3	Běžecská dráha		1	1	33-2429-03-SW
4L	Spojovací potrubí vlevo		1	5L+10L	33-2429-24-SW
4R	Spojovací potrubí vpravo		1	5R+10R	33-2429-25-SW
5L	Ľavá páka pedálu		1	6L+8	33-2429-06-SW
5R	Pravá páka pedálu		1	6R+8	33-2429-07-SW
6	Podpora nožního pedálu		2	4+5	33-2429-08-SW
7	Držák nožní páky		2	4+6	33-2429-09-SW
8	Rameno pedálu		2	7+65	33-2429-10-SW
9	Pulzní úchop		1	2	33-2429-11-SW
10L	Ľavé držadlo		1	4L	33-2429-22-SW
10R	Pravé držadlo		1	4R	33-2429-23-SW
11	Předná základová rúrka		1	1	33-2429-14-SW
12	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x60	2	3	39-10436-SW
13L	Kryt nosné trubky vlevo		1	2+13R	36-2429-05-BT
13R	Kryt nosné trubky vpravo		1	2+13L	36-2429-06-BT
14	Šroub nápravy pro podporu nožní páky	10x57	2	7	36-2429-21-BT
15	Šroub osy pro nožní páku	10x45	2	5	36-2429-22-BT
16	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x16	4	14+15	39-10120
17	Šestihranný šroub	M8x20	4	10	39-9886-SW
18	Počítač		1	2	36-2429-03-BT
19	Šestihranný šroub	M8x40	2	39	39-10125-VC
20	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x20	4	5+8	39-10095-CR
21	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x16	4	3+9	39-9823-VC
22	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x16	4	2	39-9913-SW
23	Šestihranný šroub	M8x40	6	56	39-10132-CR
24	Šestihranný šroub	M8x16	4	37	39-10041
25	Šestihranný šroub	M8x20	2	35	39-10095-SW
26	Phillips šroub	4.2x18	27	13,48,54,55,75,80+97	36-9111-38-BT
27	Phillips šroub	5x10	4	18	39-9903-SW
28	Vratový šroub	M8x55	2	11	39-9919
29	Distanční kroužek	17//22	4	37	36-9925523-BT
30	Osová matice	M12	2	65	36-2310-33-BT
31	Podložka	8//32	6	20+25	39-10180-CR
32	Pružinová podložka	pro M8	26	12,17,20-22,24,25+28	39-9864-SW
33	Podložka	8//20	8	12,24+28	39-10018

Obr. č.	Označení	Rozměry	Množství	Namontované na	ET číslo
34	Podložka	8//16	12	19,22+23	39-9861-CR
35	Osa		1	2+4	33-2429-15-SI
36	Podložka ohnutá	8//20	8	17+21	39-10232-CR
37	Osa válečku	17x59	2	42	36-1621-31-BT
38	Vlnitá podložka	17//22	6	5,8+35	36-9918-22-BT
39	Transportní válec		2	11	36-2429-20-BT
40	Nylonová matice	M8	8	19-23	39-9918-CR
41	Protiskluzová podložka		1	18	36-2429-29-BT
42	Kuličkové ložisko	6003Z	4	39	36-1260-36-BT
43	Matice	M10	4	45	39-9981
44	Zátka oválná		6	3+11	36-2429-14-BT
45	Nožní šroub		6	3+11	36-2429-13-BT
46	Kryt rukojeti		2	9	36-2429-16-BT
47	Kryt pulzní rukojeti		2	10	36-2429-15-BT
48	Kryt ramene pedálu		2	8	36-2429-07-BT
49	Krycí uzávěr		2	48	36-2429-08-BT
50	Ložisko z umelej hmoty	32x16x22	14	2,4,6+7	36-2429-23-BT
51	Ložisko z umelej hmoty	28x10x18	4	6	36-2429-24-BT
52	Ložisko z umelej hmoty	32x10x15.5	4	5	36-2429-25-BT
53	Plastová distanční	32x16x14	2	3	36-2429-26-BT
54	Posuvná kolejnice		2	3	33-2429-16-SW
55	Snímač pulsu		2	9	36-1127-07-BT
56L	Ľavý pedál		1	5L	36-2429-09-BT
56R	Pravý pedál		1	5R	36-2429-10-BT
57	Kabel motoru		1	58+80	36-2429-11-BT
58	Kábel k počítaču na opornú rúrku		1	18+57	36-2429-12-BT
59	Kábel na meranie pulzu		2	18+55	36-1621-17-BT
60	Napájecí zdroj	9V=DC/1A	1	100	36-1420-17-BT
61	Šroubovací uzávěr	M8	6	24+25	36-9214-33-BT
62	Koncový uzávěr		2	5	36-2429-17-BT
63	Knoflík rukojeti		2	10	36-9825315-BT
64	Kulatá zátka		2	9	36-9988-32-BT
65	Osa kľuka pedála		1	78	33-2429-17-SI
66	Magnet		1	78	36-9128-85-BT
67	Matice	M6	2	69	39-9861-VC
68	Matice	M5	2	71	39-10012
69	Šroub s okem		2	99	39-10000
70	U-podložka		2	69	36-9713-55-BT
71	Šestihranný šroub	M5x60	2	82	39-10406
72	Šestihranný šroub	M6x15	2	73	39-10120
73	Magnet třmen osa		1	82	33-1621-19-SI
74	Pírko		1	81	36-9107-62-BT
75L	Ľavý kryt		1	1+75R	36-2429-01-BT
75R	Pravý kryt		1	1+75L	36-2429-02-BT
76	Kulatý obklad		2	75	36-2429-04-BT
77	Plochý remeň	390J	1	78+98	36-9913116-BT
78	Kľuka pedála		1	65	36-2429-18-BT
79	Napínací role		1	1	36-9211-28-BT
80	Servomotor		1	1+57	36-2429-19-BT
81	Kladka		1	97	36-1621-42-BT
82	Magnet klip		1	73	33-2429-18-SI
83	Šestihranný šroub	M8x12	3	65+78	36-1621-46-BT
84	Pružinová podložka	pro M6	2	72	39-9865-CR
85	Podložka	10//14	1	89	36-9211-15-BT
86	Podložka	6//16	2	72	39-10013-VC
87	Vlnitá podložka	21//25	1	65	36-9925523-BT
88	Vlnitá podložka	12//14	1	73	36-9126-57-BT
89	Nylonová matice	M10	1	79	39-9981
90	Poistná podložka	C 20	2	65	36-9925520-BT
91	Poistná podložka	C 12	2	73	39-10176
92	Kuličkové ložisko	6004z	2	1	36-1621-40-BT
93	Kuličkové ložisko	6000z	2	98	36-9317-21-BT
94	Osová matice	M10x1	2	99	39-9820

Obr. č.	Označení	Rozměry	Množství	Namontované na	ET číslo
95	Osová matice úzký	M10x1	2	99	39-9820-SI
96	Distanční		1	99	36-9126-58-BT
97	Držák senzoru		1	1+101	36-9119-22-BT
98	Setrvačník		1	99	33-2429-19-SI
99	Osa setrvačnicku		1	98	33-2429-20-SI
100	Kabel pro připojení napájení		1	57+75L	36-1621-26-BT
101	Kábel k senzoru		1	57+97	36-9814-21-BT
102	Váleček		1	6	36-2429-27-BT
103	Otevřený klíč		1		36-2466-16-BT
104	Imbusový klíč	5	1		36-9119-34-BT
105	Imbusový klíč	6	1		36-9116-14-BT
106	Multifunkční nářadí		1		36-9107-28-BT
107	Pokyny k montáži a cvičení		1		36-2429-30-BT



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DE

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

erklärt, in alleiniger Verantwortung, dass die Produkte:

Artikelbezeichnung:
Fit Wheel Pro Art.-Nr. 2429

Produktbezeichnung:
Rudergerät – Stationäre Trainingsgeräte

mit den folgenden grundlegenden Anforderungen der nachfolgender EG Richtlinien übereinstimmen

2014/53/EU (RED) Funkanlagen-Richtlinie
2011/65/EU RoHS Richtlinie zur Beschränkung der Verwendung gefährlicher Stoffe

und den zusätzlichen Normen, Richtlinien und Bestimmungen entsprechen:

EN 301 489-1 V2.2.3
EN 301 489-17 V3.2.6
EN 300 328 V2.2.2
EN 55032:2015/A1:2020+A11:2020
EN 55035:2017/A11:2020
EN IEC 62368-1:2020+A11:2020
EN 62479:2010
EN 50663:2017
EN IEC 61000-6-3:2021
EN IEC 61000-6-1:2019
EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021
EN 61000-3-3 :2013/A2:2021+A1:2019
EN ISO 20957-1:2013
EN ISO 20957-9:2016

Unterzeichnet im Namen und in Verantwortung für:
Signed on behalf of and under responsibility for:

Top-Sports Gilles GmbH

GB

EC-DECLARATION OF CONFORMITY

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

declares, in our sole responsibility, that the products:

Article:
Fit Wheel Pro Art.-No. 2429

Product description:
Rowing machine – stationary training equipment

comply with the following essential requirements of the following EU directives

2014/53/EU (RED) Radio Equipment Directive
2011/65/EU (RoHS) Restriction of Hazardous Substances

and additionally standards, guidelines and regulations:

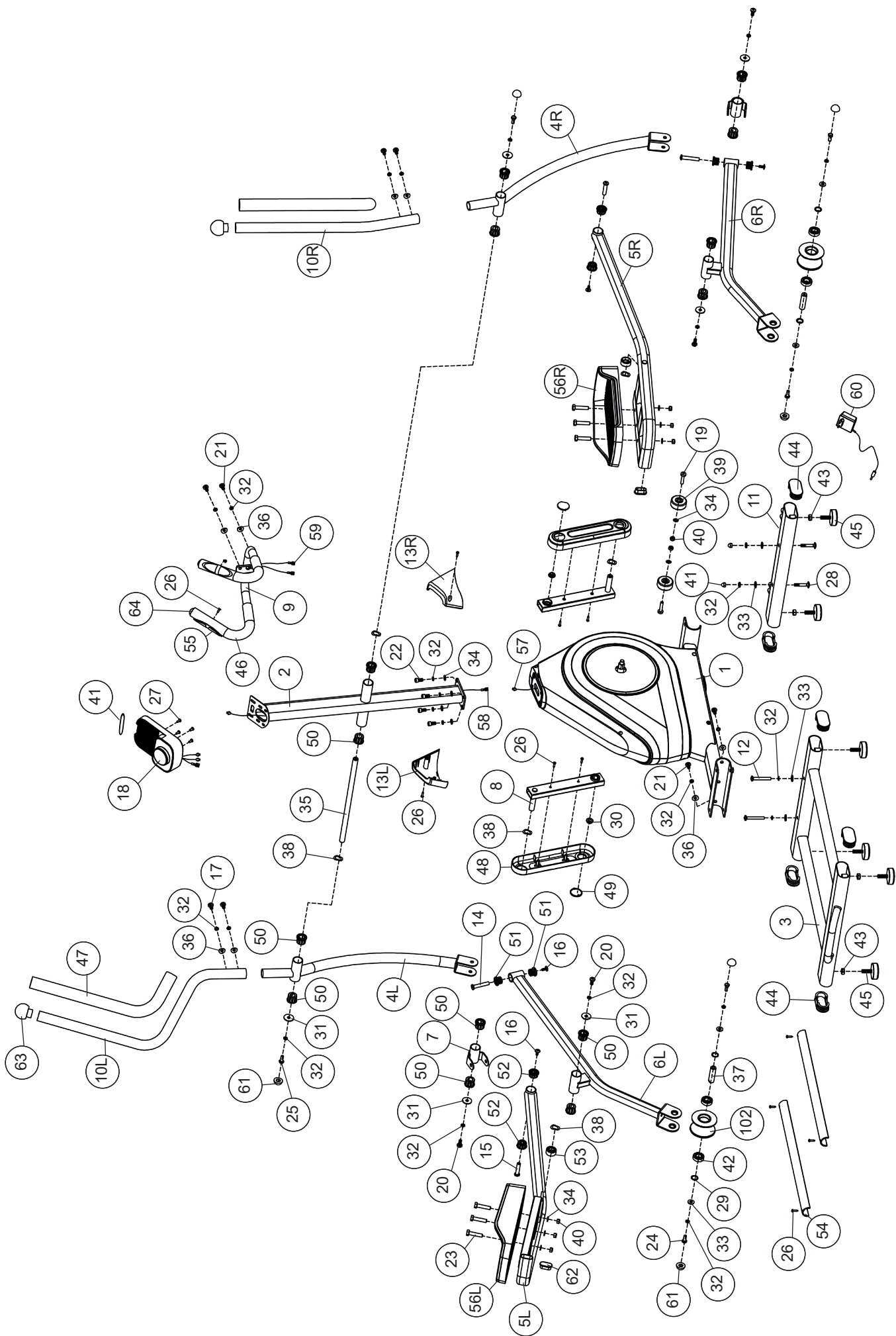
EN 301 489-1 V2.2.3
EN 301 489-17 V3.2.6
EN 300 328 V2.2.2
EN 55032:2015/A1:2020+A11:2020
EN 55035:2017/A11:2020
EN IEC 62368-1:2020+A11:2020
EN 62479:2010
EN 50663:2017
EN IEC 61000-6-3:2021
EN IEC 61000-6-1:2019
EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021
EN 61000-3-3 :2013/A2:2021+A1:2019
EN ISO 20957-1:2013
EN ISO 20957-9:2016

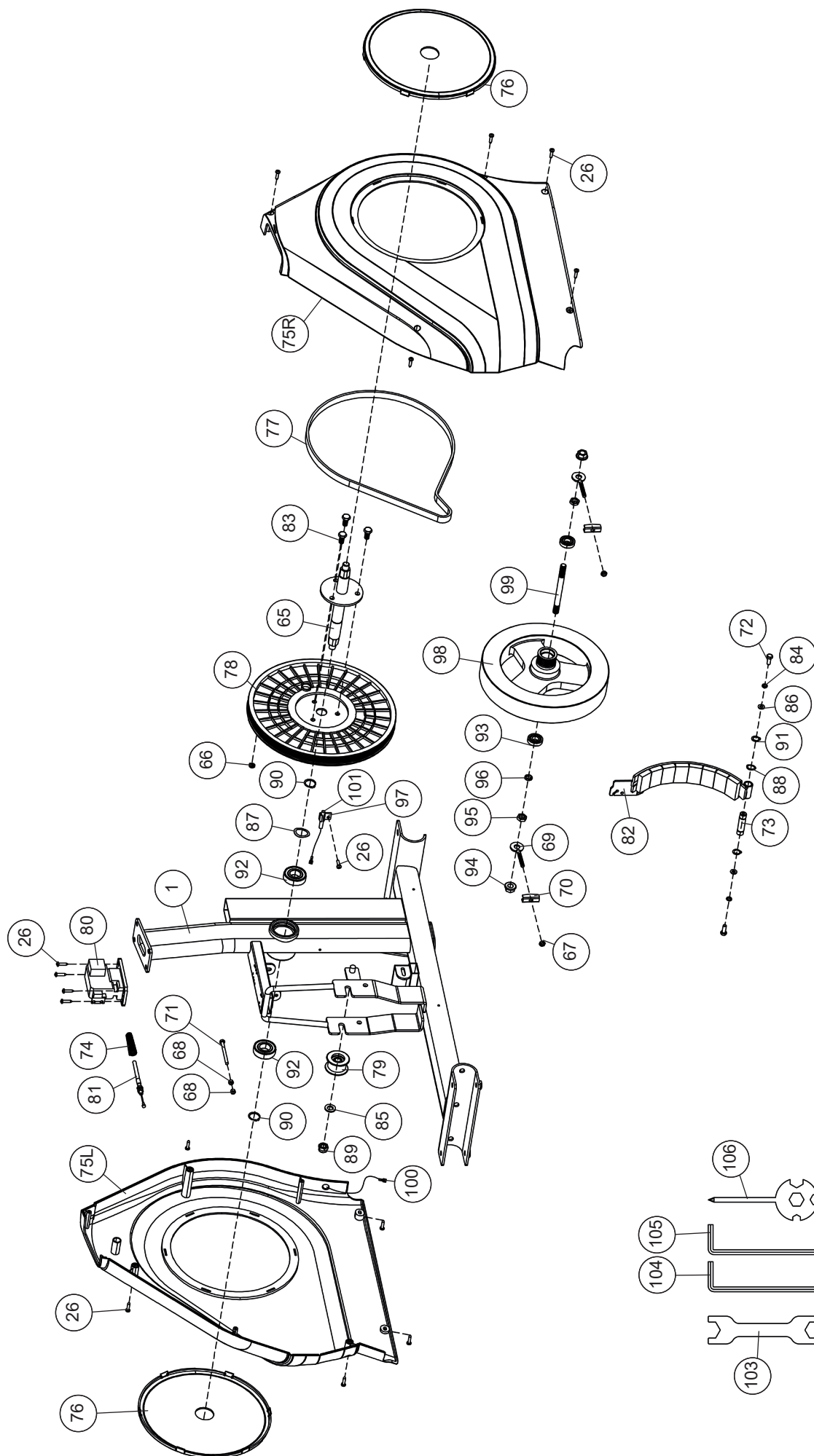
Velbert, den 25.06.2024

Ort/Place, Datum / Date



Marco Schenkelberg
(CEO / Geschäftsführer)





Service / Hersteller

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

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

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

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

info@christopeit-sport.com



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