

Heimsport-Trainingsgerät

RACER BIKE XL 2000

Heimtrainer



D

Montage- und Bedienungsanleitung
für Bestell-Nr. 1910

GB

Assembly and exercise instructions
for Order No. 1910

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1910

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1910

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1910



1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Montageanleitung	Seite 3 - 5
3. Computeranleitung	Seite 6
5. Reinigung, Lagerung, Wartung, Störungsbeseitigung, Garantiebestimmungen	Seite 7
6. Trainingsanleitung, Aufwärmübungen (Warm Up)	Seite 8
7. Stückliste	Seite 9 - 10
8. Montageübersicht / Explosionsdarstellungen	Seite 47

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungsan-
leitung lesen!



Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.
4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
7. **ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.
10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.
11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 125 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1/2013 und EN 957-5/2009 „H, C“ geprüft und zertifiziert worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30EU.

21. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

Montageanleitung

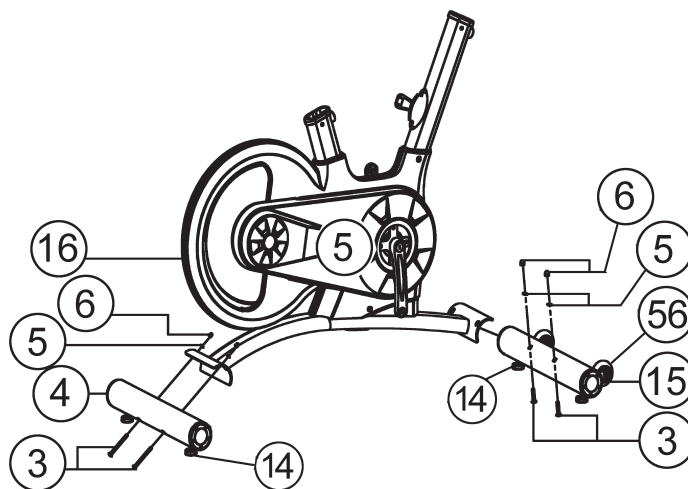
Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit anhand der Montageschritte.

Das Gerät wurde größtmöglich vormontiert, sodass der Zusammenbau des Gerätes leicht und schnell durchführbar ist. Montagezeit ca. 30Min.

Schritt 1:

Montage der Fußrohre (4+15) am Grundrahmen (16).

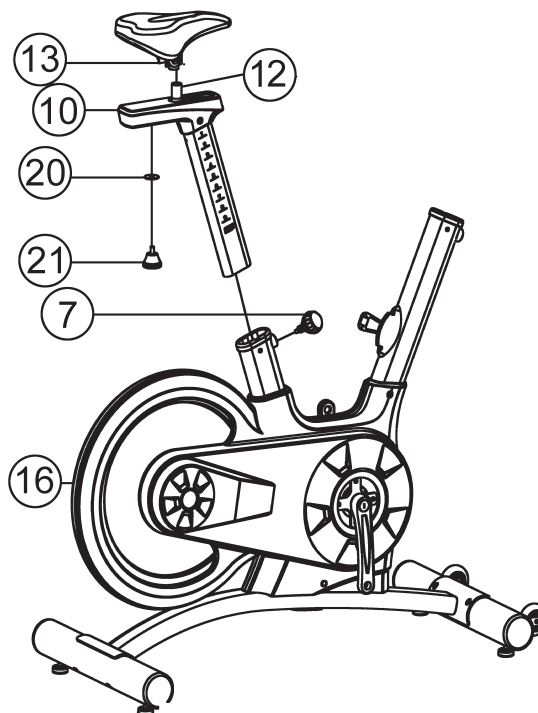
1. Montieren Sie den vorderen Fuß (15) mit den vormontierten Transportrollen (56) am Grundgestell (16). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben M10x90 (3), Unterlegscheiben 10//20 (5) und Hutmuttern (6).
2. Montieren Sie den hinteren Fuß (4) am Grundgestell (16). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (3), Unterlegscheiben (5) und Hutmuttern (6). Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den Gummifüßen (14) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.



Schritt 2:

Montage des Sattels (13) und des Sattelstützrohres (10).

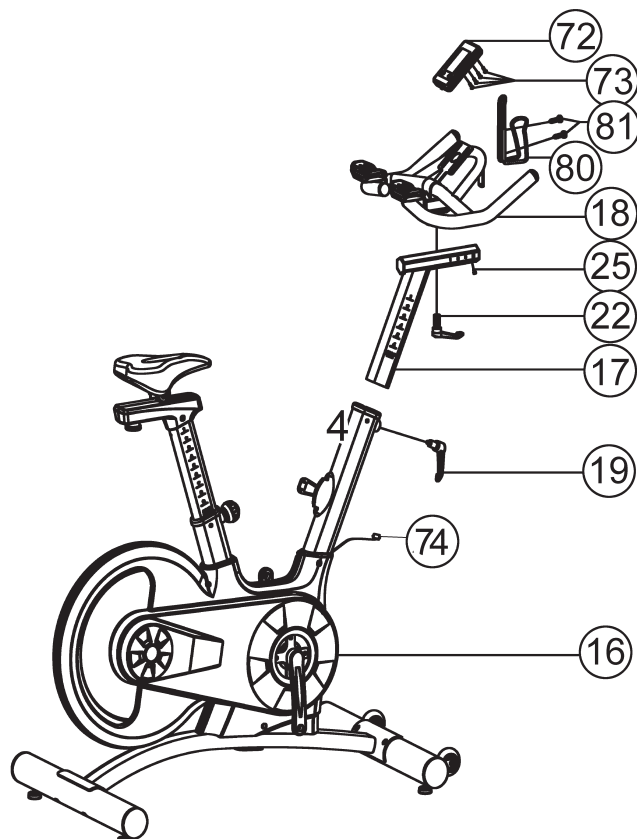
1. Schieben Sie das Sattelstützrohr (10) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (16) und sichern Sie dies in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (7).
(Achtung!) Zum Eindrehen des Schnellverschlusses (7) müssen das Gewindeloch im Grundrahmen (16) und eines der Löcher im Sattelstützrohr (10) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass das Sattelstützrohr (10) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen herausgezogen wird. (Die Einstellung des Sattelstützrohres kann später beliebig verändert werden. Der Schnellverschluss (7) muss nur durch drehen etwas gelöst werden, kann dann gezogen werden um die Höhenarretierung freizugeben und die Sattelhöhe zu verstellen. Nach der gewünschten Einstellung den Schnellverschluss (7) wieder durch Festdrehen sichern).
2. Schieben Sie den Sattelschlitten (12) in gewünschte horizontale Stellung und befestigen Sie diesen mit der Griffschraube (21) und Unterlegscheibe (20) am Sattelstützrohr (10).
3. Stecken Sie den Sattel (13) mit der Sattelaufnahme auf den Sattelschlitten (12) und schrauben Sie diesen in gewünschter Neigung durch Festziehen der beiden Muttern (unter dem Sattel) fest.



Schritt 3:

Montage des Lenkers (18) und des Computers (72).

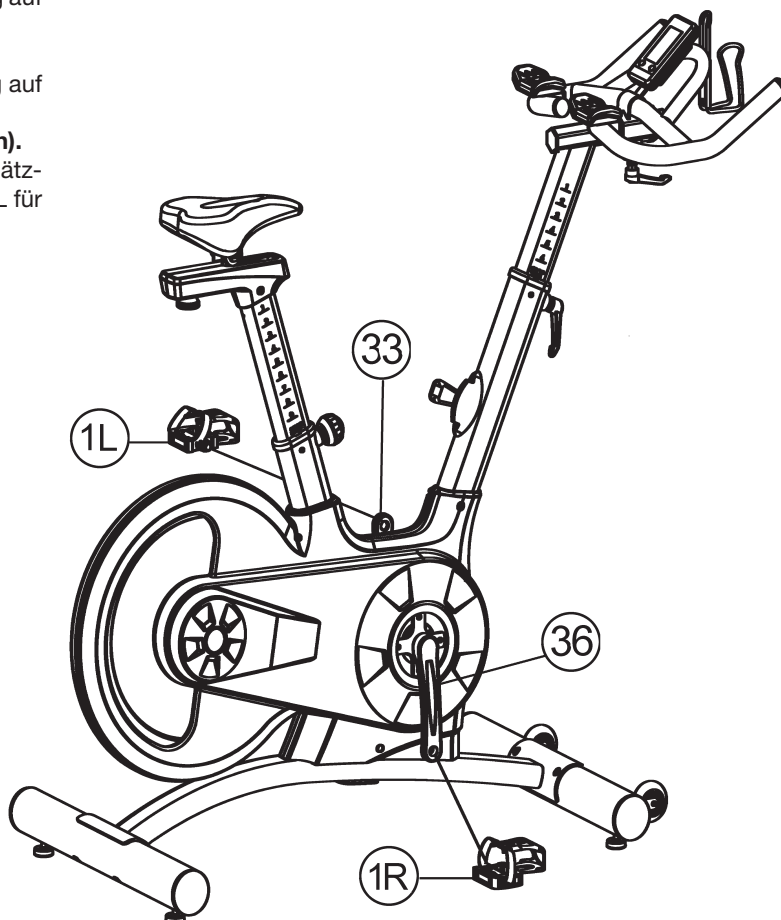
1. Schieben Sie das Lenkerstützrohr (17) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (16) ein und richten Sie das Lochbild so aus, dass der Hebelschnellverschluss (19) in gewünschter Höhe einrastet und sichern Sie diese Position durch Festdrehen.
2. Drehen Sie die Sicherungsschraube (25) heraus um den Lenker (18) in die Aufnahme des Lenkerstützrohres (17) aufzuschieben. Dann die gewünschte horizontale Position einstellen und durch Festdrehen des langen Hebelschnellverschlusses (22) sichern. Anschließend die Sicherungsschraube (25) wieder in das Lenkerstützrohr (17) fest eindrehen.
3. Legen Sie den Computer (72) auf die Computeraufnahme am Lenker und schrauben Sie ihn mittels der Schrauben (73) fest. Nehmen Sie den Computer (72) und stecken Sie das Sensor-kabel (74) in die Rückseite des Computers (72) ein. (Ggf. die erforderliche Batterie (1x Typ: Knopfzelle 3V-CR2032) in das, auf der Rückseite des Computers befindliche, Batteriefach unter Berücksichtigung der Polarität einlegen).
4. Anschließend montieren Sie die Trinkflaschenhalterung (80) am Lenker (18) mittels der Schrauben (81).



Schritt 4:

Montage der Pedale (1L+1R) an den Pedalarmen (33+36).

1. Schrauben Sie die rechte Pedale (1R) in den in Fahrtrichtung auf der rechten Seite befindlichen Pedalarm (36) ein.
(Achtung! Schraubrichtung: im Uhrzeigersinn).
2. Die linke Pedale (1L) schrauben Sie auf den in Fahrtrichtung auf der linken Seite befindlichen Pedalarm (33) ein.
(Achtung! Schraubrichtung: Entgegen dem Uhrzeigersinn).
Die Zuordnung der einzelnen Teile ist für Sie durch eine zusätzliche Kennzeichnung, mit den Buchstabe R für rechts und L für links, vereinfacht worden.

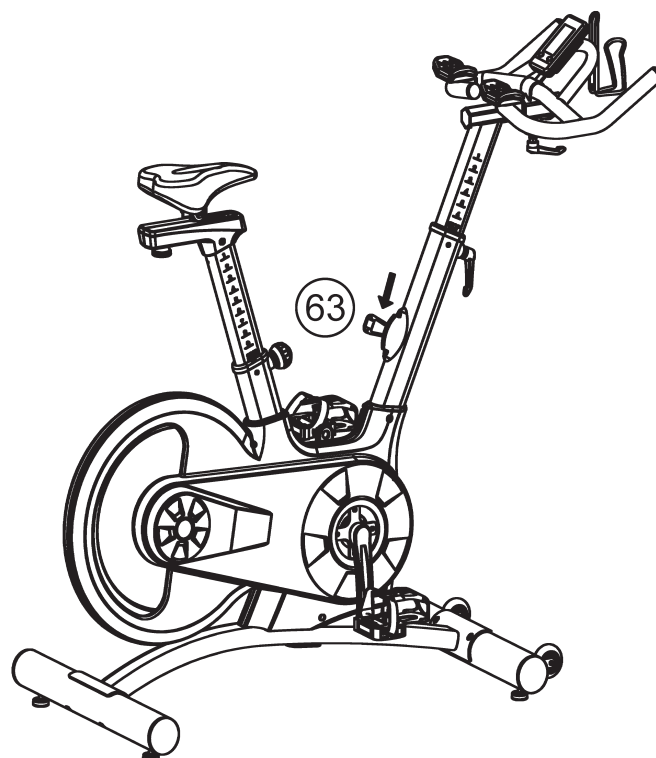


Schritt 5: Kontrolle

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 (63) mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Anmerkung:

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



Computeranleitung für 1910

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

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

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

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der F-Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen ZEIT, KALORIEN und KM werden für 4 Min. gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden.

Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab.

Anzeigen:

1. „km/h“ (SPEED) - Anzeige:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der Anzeige 99,9 km/h)

2. „ZEIT“ (TIME) - Anzeige:

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 99,59 Minuten.)

3. „KM“ (Distance) - Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometern angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999,9 km)

4. „Kalorien“ (CALORIES) - Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 9999 Kalorien)

5. „Puls“-Anzeige: Nur in Verbindung mit optionalem Pulsgurt (uncodiert 5,0-5,5 kHz).

Es wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minuten angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der beiden Anzeigen 40- 240 Pulsschläge pro Minute)

6. „up/m“ (RPM) - Anzeige:

Es werden die aktuellen Pedalumdrehungen pro Minute angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der Anzeige 999 up/m)

7. „SCAN“-Funktion:

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

Tasten:

1. „F“-Taste:

Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden. Die jeweils ausgewählte Funktion wird durch ein Symbol im jeweiligen Sichtfenster angezeigt.

Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen.

2. „E“-Taste (Eingabe):

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

Längeres Drücken löst einen Schnellvorlauf aus. Beim Trainingsbeginn wird dann, von den vorgegebenen Werten ab, gegen Null gezählt.



Austausch der Batterien:

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel und entnehmen Sie die gebrauchte Batterie. (Sollte die Batterie ausgelaufen sein entfernen Sie diese unter erhöhter Berücksichtigung, dass die Batteriesäure nicht mit Haut in Kontakt kommt und reinigen Sie das Batteriefach gründlich.)
2. Legen Sie die neue Batterie (Typ (RM2032) 3V) unter Berücksichtigung der Polarität in das Batteriefach ein und schließen Sie den Batteriefachdeckel, sodass dieser einrastet.
3. Sollte der Computer die Funktion nicht sofort aufnehmen sollten die Batterie für 10 Sekunden entfernt und wieder eingelegt werden.
4. Die leere Batterie gemäß den Entsorgungsrichtlinien fachgerecht entsorgen und nicht zum Restmüll geben.

Reinigung, Wartung und Lagerung des Heimtrainers:

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung.

Achtung: Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden.

Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung

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

3. Wartung

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

Störungsbeseitigung:

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

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Keine Batterien eingesetzt oder Batterien leer	Überprüfen Sie die Batterien im Batteriefach auf ordnungsgemäßen Sitz oder wechseln Sie diese aus.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer 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 Tretekurbelscheibe ist gegenüber vom Sensor und muss einen Abstand von kleiner als < 5mm aufweisen.
Keine Pulsanzeige	Pulssensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen	Schrauben Sie die Handpulsensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen.
Widerstand verändert sich bei Verstellung nicht spürbar.	Seilzugverbindung nicht ordnungsgemäß verbunden.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie, ob sich der Seilzug aufgehängt hat.

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

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

1. Intensität:

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

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

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

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:

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

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

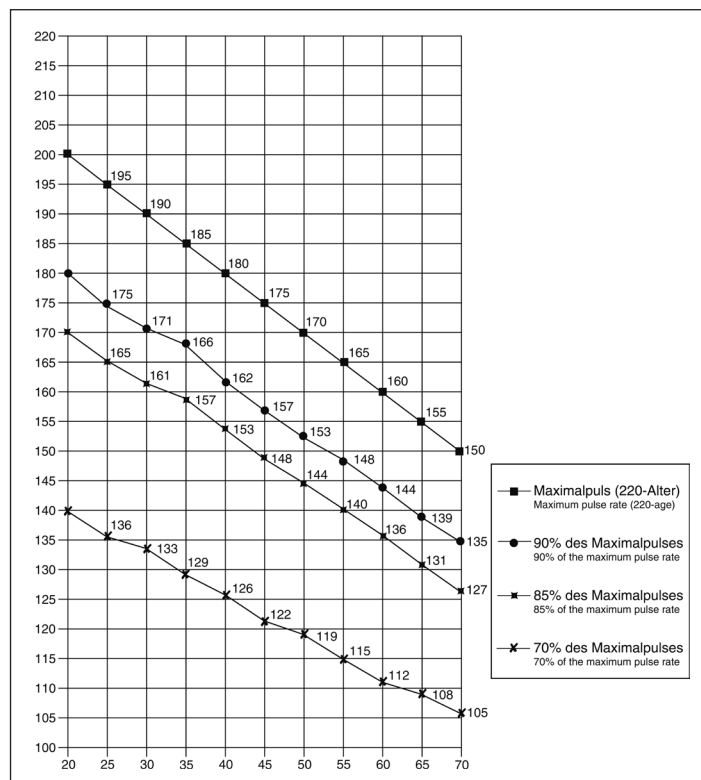
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

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

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

4. Motivation

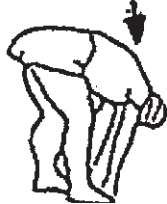
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem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



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

Aufwärmübungen (Warm Up)

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



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

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

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

Stückliste - Ersatzteilliste

Racer Bike XL 2000 Best.-Nr. 1910

Technische Daten: Stand: 01.12. 2019

- hochwertige und stabile V-Rahmenkonstruktion
- ca. 18 kg teilverchromtes Schwungrad
- Widerstandsverstellung in 8 Stufen
- Triathlon Lenker, horizontal und vertikal verstellbar
- Rennsattel, horizontal und vertikal verstellbar
- rutschfeste Rennpedalen (9/16") mit Sicherheitskorb (kein Klickpedal)
- Transportrollen und Boden-Niveau-Höhenausgleich
- flüsterleiser Flachriemenantrieb
- inklusive Trinkflaschenhalterung (ohne Trinkflasche)
- Übersichtliches LCD Display mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Pedalum-drehung, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch und SCAN.
- Vorgabemöglichkeit von Zeit, Entfernung und Kalorien
- Empfänger für drahtlosen Pulsmessgurt im Computer enthalten (Pulsmessgurt optional erhältlich, nicht im Lieferumfang inkludiert)
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 125 kg
- Gerätegewicht 49 kg

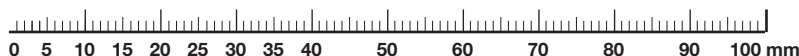
Stellmaße: ca. L 142 x B 63 x H 129 cm

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de

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

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



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1L	Pedal links	9/16"L	1	33	36-1310-04-BT
1R	Pedal rechts	9/16"R	1	36	36-1310-05-BT
2	Fußrohrstopfen		4	4+15	36-1910-04-BT
3	Schlossschraube	M10x90	4	4,15+16	39-10451
4	Fussrohr hinten		1	16	33-1910-02-SW
5	Unterlegscheibe	10//20	4	3	39-10233-CR
6	Hutmutter	M10	4	3	39-10021-CR
7	Schnellverschluss	M16x15x1.5	1	16	36-1910-06-BT
8	Kunststoffgleiter		2	16	36-1910-07-BT
9	Unterlegscheibe	12//24	2	62	39-10062
10	Sattelstützrohr		1	12+16	33-1910-04-SI
11	Stopfen	14	2	16+18	36-1910-05-BT
12	Sattelschlitten		1	10	33-1910-05-SI
13	Sattel		1	12	36-1910-08-BT
14	Gummifuss		4	3+15	36-1910-09-BT
15	Fussrohr vorne		1	16	33-1910-03-SW
16	Grundrahmen		1		33-1910-01-SW
17	Lenkerstützrohr		1	16	33-1910-06-SI
18	Lenker		1	17	33-1910-07-SI
19	Handgriffschraube kurz	M16x1.5	1	16	36-1910-10-BT
20	Unterlegscheibe	8,5//32	1	21	39-10166
21	Griffschraube	M8	1	12	36-9110-11-BT
22	Handgriffschraube lang	M16x25x1.5	1	17	36-1910-12-BT
23	Kontermutter	M16x1.5	1	22	36-1910-13-BT
24	Befestigungsteil		1	22	36-1910-14-BT
25	Innensechskantschraube	M6x12	1	17	39-9920
26	Achsmutter schmal	M12x1,25	2	62	39-9820
27	Schraube	M8x16	4	46+51	39-10454
28	Achsmutter	M12x1,25	4	46+62	39-9820-SW
29	Abdeckkappe		2	33+36	36-9840-15-BT
30	Endstopfen		2	17	36-1910-15-BT
31	Selbstsichernde Mutter	M8	6	27+55	39-9918-CR
32	Unterlegscheibe	6//16	2	39	39-10439
33	Pedalarm links	9/16"L	1	46	33-1910-08-RT
34	Lagerabdeckung		1	16	36-1910-16-BT
35	Kugellager	6004zz	2	46	36-9217-32-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
36	Pedalarm rechts	9/16"R	1	46	33-1910-09-RT
37	Kunststoffgleiter für Lenker		2	18	36-1910-17-BT
38	Halterung		2	39	36-1910-18-BT
39	Schraube	M6x55	2	44+49	39-10141
40	Mutter	M6	8	39,64+85	36-9861-VZ
41	Schraube	4,2x19	14	44,49+78	39-10191
42	Schraube	4x20	7	44,49,63,77+78	39-10187
43	Schraube	3x12	3	44	39-10078
44	Verkleidung links		1	16+49	36-1910-01-BT
45	Mittlere Verkleidung		1	44+49	36-1910-19-BT
46	Tretachse		1	33,35+36	33-1910-10-SI
47	Distanzrohr gross	25/20/41	1	46	36-1910-20-BT
48	Distanzstück gross	25/20/7	1	46	36-1910-21-BT
49	Verkleidung rechts		1	16+44	36-1910-02-BT
50	Flachriemen		1	51+61	36-1910-22-BT
51	Riemenscheibe		1	46	36-1910-23-BT
52	Innensechskantschraube	M5x15	2	10+17	36-9329712-BT
53	Mutter	M20x1	1	16	36-1910-39-BT
54	Distanzrohr klein	16/12/56	1	62	36-1910-24-BT
55	Sechskantschraube	M8x40	2	56	39-10132
56	Transportrolle		2	15	36-1910-25-BT
57	Kugellager	608zz	4	56	36-9903-08-BT
58	Schraube	M6x16	2	71	39-10080
59	Distanzstück klein	16/12/35	1	62	36-1910-38-BT
60	Kugellager	6001zz	2	62	36-9440-11-BT
61	Schwungmasse		1	62	33-1910-11-SI
62	Schwungradachse		1	61	33-1910-12-SI
63	Widerstandseinstellung		1	16	36-1910-26-BT
64	Schraube	M6x40	1	68	39-10085
65	Bremsklotzachse		1	68	36-1910-27-BT
66	Unterlegscheibe	6//12	2	67	39-10429
67	Schraube	M6x12	2	65	39-9920
68	Bremsklotz		1	63+65	33-1910-13-SI
69	Gummiauflage		1	68	36-1910-28-BT
70	Rechteckstopfen		1	16	36-1910-29-BT
71	Filzauflage		1	69	36-1910-30-BT
72	Computer		1	18	36-1910-03-BT
73	Schraube	M5x10	4	72	39-9903-SW
74	Sensor		1	16+72	36-1910-33-BT
75	Federring	für M5	2	52	39-9870
76	Federring	für M6	4	39+57	39-9865-CR
77	Schlittenverkleidung rechts		1	10+78	36-1910-31-BT
78	Schlittenverkleidung links		1	10+77	36-1910-32-BT
79	Feder		1	63	36-1910-34-BT
80	Trinkflaschenhalter		1	18	36-1910-35-BT
81	Schraube	M5x15	2	80	39-9903
82	Schraube	5x20	2	44+49	39-9904
83	Armpolster		2	86	36-1910-36-BT
84	Doppelklebeband		2	83+86	36-1910-37-BT
85	Schraube	M6x18	4		39-10084
86	Unterarmstütze		2	18	33-1910-14-SI
87	Unterlegscheibe	8//16	4	85	39-10010
88	Werkzeugset		1		36-1910-40-BT
89	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1910-41-BT

1. Important Recommendations and Safety Information	Page 11
2. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 12 - 14
Mount, Use & Dismount	
3. Computer instructions	Page 15
4. Cleaning, Storage, Checks, Troubleshooting	Page 16
5. Training Instructions,	Page 17
Warm up exercises (Warm Up)	
6. Parts List	Page 18 - 19
7. Summary of Parts / Exploded Diagram	Page 47

Dear customer,

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

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Important Recommendations and Safety Instructions

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 125 kg. This machine has been tested and certified in compliance with EN ISO 20957-1/2013 and EN 957-5/2009 "H. C". This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30EU.

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 roughly that all are there on the base of the assembly steps.

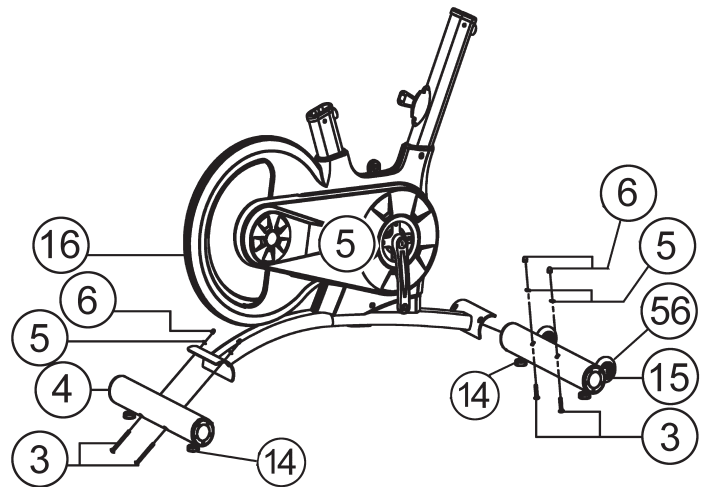
Please note that a number of parts are connected directly to the main frame preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make assembly easier and quicker for you. Assembly time: 30 min.

Step 1:

Attach the stabilizer (4+15) at main frame (16).

1. Attach the front foot (15) with the preassembled transport rollers (56) to the main frame (16). Do this with the two screws M10x90 (3), washers 10//20 (5) and cap nuts (6).
2. Attach the rear foot (4) to the main frame (16). Do this with the two screws (3), washers (5) and cap nuts (6).

After assembly has been completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the wheel at rubber feet (14). The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session.



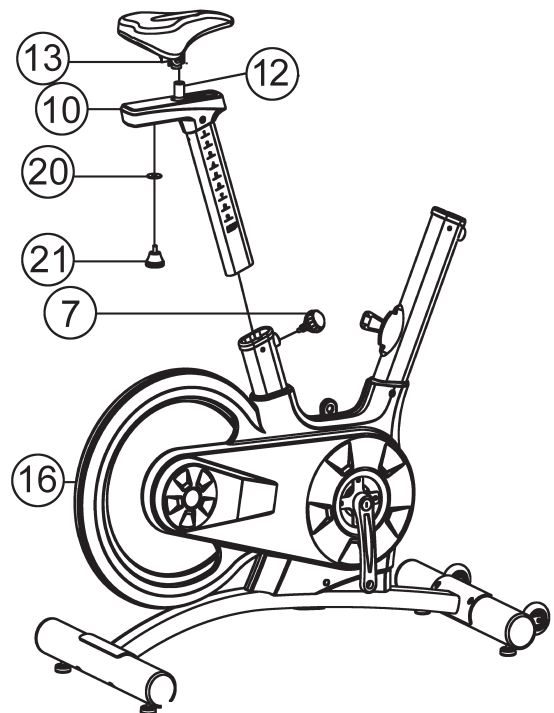
Step 2:

Attach the saddle (13) and saddle support tube (10).

1. Push the saddle support tube (10) into the matching locator in the main frame (16), set it at the desired position and lock it by inserting the bolt with the quick release (7) in place and doing it up tight.

(Note: To screw in the quick release (7), the threaded hole in the main frame (16) and one of the holes in the saddle support (10) must be aligned. Furthermore, ensure that the saddle support (10) is not pulled out of the main frame beyond the marked maximum adjustment position. The setting of the saddle support can be adjusted as desired later.) For this, the quick release (7) must be loosened by only a few revolutions (do not unscrew completely), the top cap of the lock must be pulled away and the saddle adjusted. To set the new position, release the top cap and move the saddle support upwards and downwards until the rapid-action lock engages. Then secure the new setting by tightening the quick release.)

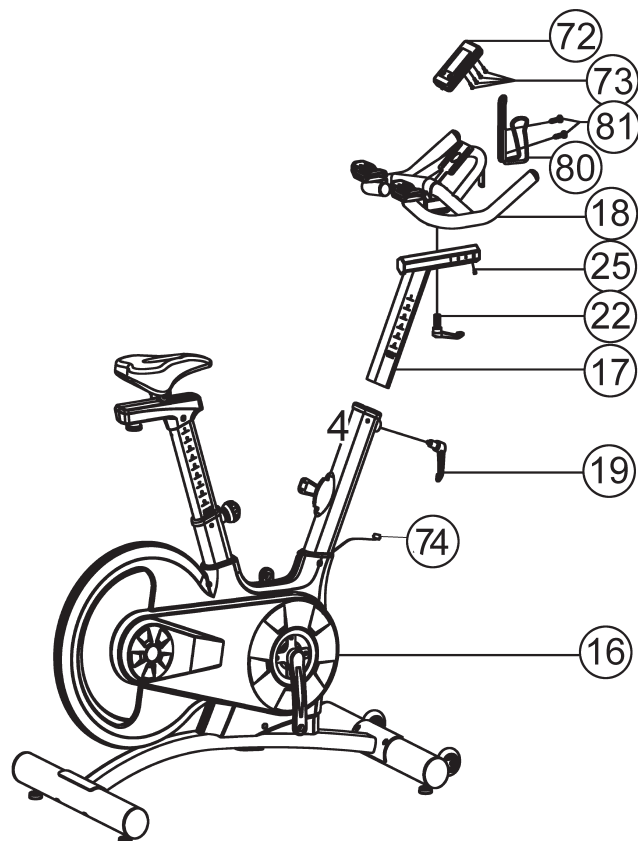
2. Place the saddle slide (12) into desired horizontally position at saddle post (10) and screw it tightly onto the saddle support (6) by using grip screw (21) and washer (20).
3. Push the saddle (13) with saddle bracket onto the saddle slide (12) and tight it up in desired incline position with both nuts (find under the seat).



Step 3:

Attach the handlebar (18) and computer (72).

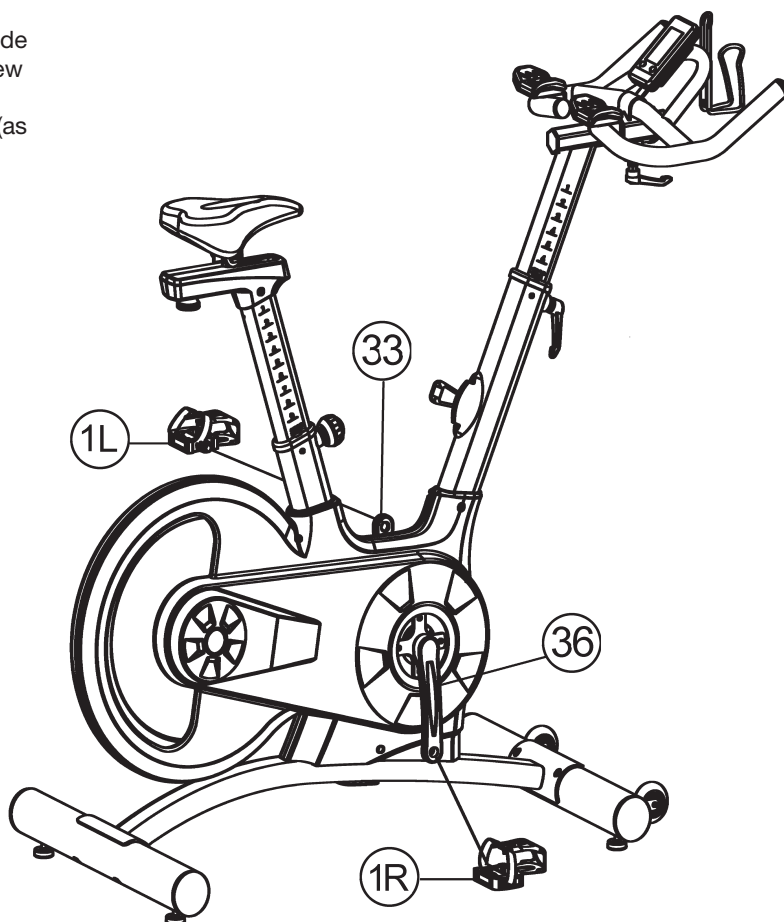
1. Push the handlebar support (17) into the matching locator in the main frame (16), set it at the desired position and lock it by inserting the (19) in place and doing it up tight.
2. Turn out the screw (25) from handlebar support (17) and push the handlebar (18) onto handlebar support (17) in desired horizontally position. Tighten the position with L-quick release (22) and screw in the screw (25) into handlebar support (17).
3. Place the computer (72) onto the computer holder from handlebar (18) and tighten with screws (73). Push the plug of the sensor cable (74) into the associated socket of the computer (72). If necessary insert the button cell 3V-CR 2032 by watching for the right polarity on the back of the computer (72).
4. Put the bottle holder (80) at handlebar (18) and fix it with two screws (81).



Step 4:

Attach the pedals (1L+1R) at pedal crank (33+36).

1. Screw the right pedal (1R) into the locator in the right-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (36) (**Note!** the screw direction is clockwise).
2. Screw the left pedal (1L) into the locator in the left-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (33). (**Note!** the screw direction is **anti-clockwise**).

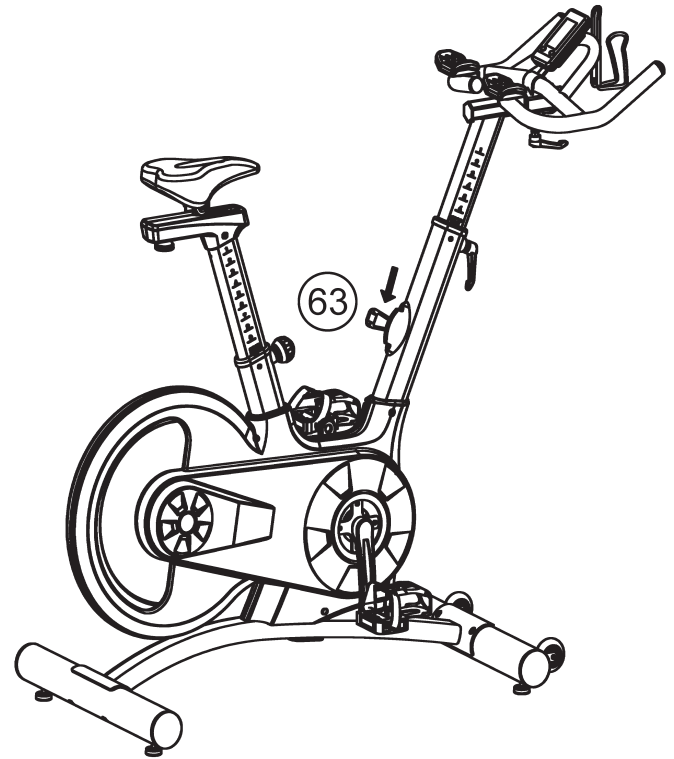


Step 5:
Checks

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 (63) setting and make your individual adjustments.

Note:

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



Computer instructions for 1910

The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in a corresponding window. From the beginning of the training session, the required time, the current speed, the approximate calorie consumption and the travelled distance are displayed. All values are counted from zero upwards. If you wish to see one value displayed constantly select this with the „F“ key. If you wish to see these values in constant alternation, select the „SCAN“ function. The display then changes from one function to the next at intervals of approx. 6 seconds.

The computer is switched on by briefly pressing the F- key or simply by beginning training. The computer begins to register and display all values. To stop the computer, just stop training. The computer stops all measurements and retains the last attained values. The last attained values in the functions TIME, CALORIES and KM are stored for 4 Min. and training can continue with these values when training is resumed. The computer switches off automatically approx. 4 minutes after training is stopped.

Displays:

1. „SPEED“ display:

The current speed is displayed in kilometres per hour. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 99.9 km/h.)

2. „TIME“ display:

The currently required time is displayed in minutes and seconds. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 99.59 minutes.)

3. „DISTANCE“ display:

The current status of the travelled distance is displayed. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999.9 km.)

4. „CALORIES“ display:

The current status of the consumed calories is displayed. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 9999 calories.)

5. „PULSE“ display: Only with optionally Pulsebelt available (un-codet 5,0-5,5 kHz)

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

6. „RPM“ display:

The current RPM is displayed in revolutions per minute. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 999 RPM.)

7. „SCAN“ function:

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

Keys:

1. „F“ key:

Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another, i.e. the respective functions can be selected. The currently selected function is indicated by an icon in the respective window. If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted.

2. „E“ key (Enter):

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

Holding the key pressed activates faster running. When training begins, the specified values are then counted down to zero.



English

Replacing the battery:

1. Open the battery compartment cover and then remove the used Battery. (If the battery should leak remove them under increased considering that the battery acid is not into contact with skin come and clean the battery compartment thoroughly.)
2. Insert the new battery (type CR2032) 3 V) in the correct order and taking into account the polarity in the battery compartment and close the battery cover so that it clicks into place.
3. If the computer does not pick up immediately, the function should Batteries are removed for 10 seconds and re-inserted.
4. The empty battery properly in accordance with the disposal regulations disposed of and do not give residual waste.

Cleaning, Checks and Storage of the home bike:

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning.

Caution: Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused.

The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage

Remove the batteries from the computer while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Push the saddle slide toward the handlebar and the seat support tube as deeply as possible into the frame. Choose a dry storage in-house and put some spray oil to the pedal bearings left and right, and on the thread of the handgripscrew for saddle support.

Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks

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

Troubleshooting

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

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No Batteries insert or batteries empty	Check the position of batteries at battery compartment or replace batteries.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection	Check the plug connections at computer.
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 sensors not well connected	Screw out the screw for pulse measurement and check if plugs are well connected and no damage at pulse cable.
Resistance don't change	Connection of resistance not well	Check the resistance connection inside the housing in regard to well connection.

Training instructions

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

1. Intensity:

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

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

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

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

2. Frequency

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

3. Planning the training

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

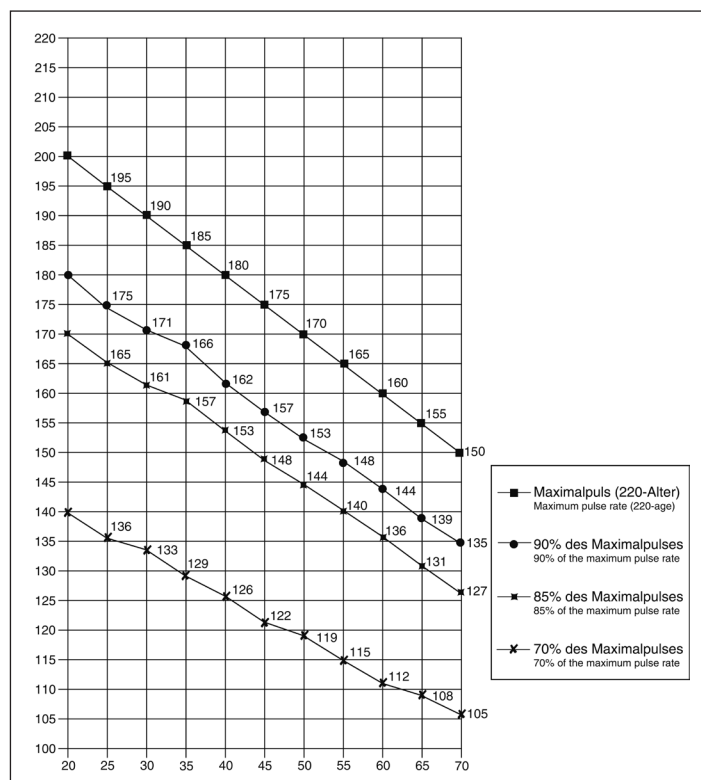
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

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

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

4. Motivation

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



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

Warm up exercises (Warm Up)

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



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



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



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



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

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

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

Part list spare part list Racer-Bike XL 2000 Art.-No.

Technical data: Issue: 01. 12. 2019

- high-quality and stable V-frame construction
- approx. 18 kg chrome plated flywheel
- 8-step adjustable brake system
- Triathlon handlebar, horizontally and vertically adjustable
- Racing saddle horizontally, vertically and incline adjustable
- Racing pedals with cage and safety straps (no click pedals)
- Transport rollers and floor level compensation
- quiet belt drive
- Incl. drink bottle holder (without bottle)
- Clear display computer showing: time, distance, speed, rpm, approx. calories and Scan
- Input of limits for time, distance and approx. calories
- Computer has build in receiver for optionally use a pulse belt (pulse belt not included)
- Load max. 125 kg (Body weight)
- Weight approx. 49 kg

Space requirement approx. L 142 x W 63 x H 129 cm

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

Internet service- and spare parts data base:
www.christopeit-service.de

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

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

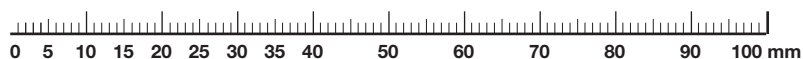


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1L	Pedal left	9/16"L	1	33	36-1310-04-BT
1R	Pedal right	9/16"R	1	36	36-1310-05-BT
2	Foot tube cap		4	4+15	36-1910-04-BT
3	Carriage bolt	M10x90	4	4,15+16	39-10451
4	Rear stabilizer		1	16	33-1910-02-SW
5	Washer	10//20	4	3	39-10233-CR
6	Cap nut	M10	4	3	39-10021-CR
7	Quick release	M16x15x1.5	1	16	36-1910-06-BT
8	Plastic sleeve main frame		2	16	36-1910-07-BT
9	Washer	12//24	2	62	39-10062
10	Seat post		1	12+16	33-1910-04-SI
11	Cap	14	2	16+18	36-1910-05-BT
12	Seat slide		1	10	33-1910-05-SI
13	Seat		1	12	36-1910-08-BT
14	Rubber foot		4	3+15	36-1910-09-BT
15	Front stabilizer		1	16	33-1910-03-SW
16	Main frame		1		33-1910-01-SW
17	Handlebar post		1	16	33-1910-06-SI
18	Handlebar		1	17	33-1910-07-SI
19	Handgrip screw short	M16x1.5	1	16	36-1910-10-BT
20	Washer	8,5//32	1	21	39-10166
21	Grip screw	M8	1	12	36-9110-11-BT
22	Handgrip screw long	M16x25x1.5	1	17	36-1910-12-BT
23	Nut	M16x1.5	1	22	36-1910-13-BT
24	Fixing shaft		1	22	36-1910-14-BT
25	Inner hex screw	M6x12	1	17	39-9920
26	Axle nut flat	M12x1,25	2	62	39-9820
27	Screw	M8x16	4	46+51	39-10454
28	Axle nut	M12x1,25	4	46+62	39-9820-SW
29	Crank cap		2	33+36	36-9840-15-BT
30	End cap		2	17	36-1910-15-BT
31	Nylon nut	M8	6	27+55	39-9918-CR
32	Washer	6//16	2	39	39-10439
33	Pedal crank left	9/16"L	1	46	33-1910-08-RT
34	Crank cover		1	16	36-1910-16-BT
35	Ball bearing	6004zz	2	46	36-9217-32-BT

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
36	Pedal crank right	9/16"R	1	46	33-1910-09-RT
37	Plastic sleeve handlebar		2	18	36-1910-17-BT
38	Holder		2	39	36-1910-18-BT
39	Screw	M6x55	2	44+49	39-10141
40	Nut	M6	8	39,64+85	36-9861-VZ
41	Screw	4,2x19	14	44,49+78	39-10191
42	Screw	4x20	7	44,49,63,77+78	39-10187
43	Screw	3x12	3	44	39-10078
44	Chain cover left		1	16+49	36-1910-01-BT
45	Middle cover		1	44+49	36-1910-19-BT
46	Pedal axle		1	33,35+36	33-1910-10-SI
47	Distance tube	25/20/41	1	46	36-1910-20-BT
48	Distance tube	25/20/7	1	46	36-1910-21-BT
49	Chain cover right		1	16+44	36-1910-02-BT
50	Belt		1	51+61	36-1910-22-BT
51	Belt wheel		1	46	36-1910-23-BT
52	Inner hex screw	M5x15	2	10+17	36-9329712-BT
53	Nut	M20x1	1	16	36-1910-39-BT
54	Distance tube	16/12/56	1	62	36-1910-24-BT
55	Hex screw	M8x40	2	56	39-10132
56	Transport wheel		2	15	36-1910-25-BT
57	Ball bearing	608zz	4	56	36-9903-08-BT
58	Screw	M6x16	2	71	39-10080
59	Distance tube	16/12/35	1	62	36-1910-38-BT
60	Ball bearing	6001zz	2	62	36-9440-11-BT
61	Flywheel mass		1	62	33-1910-11-SI
62	Flywheel axle		1	61	33-1910-12-SI
63	Resistance adjustment		1	16	36-1910-26-BT
64	Screw	M6x40	1	68	39-10085
65	Brake pad axle		1	68	36-1910-27-BT
66	Washer	6//12	2	67	39-10429
67	Screw	M6x12	2	65	39-9920
68	Brake bracket		1	63+65	33-1910-13-SI
69	Rubber pad		1	68	36-1910-28-BT
70	End cap		1	16	36-1910-29-BT
71	Felt pad		1	69	36-1910-30-BT
72	Computer		1	18	36-1910-03-BT
73	Screw	M5x10	4	72	39-9903-SW
74	Sensor		1	16+72	36-1910-33-BT
75	Spring washer	for M5	2	52	39-9870
76	Spring washer	for M6	4	39+57	39-9865-CR
77	Seat slide cover right		1	10+78	36-1910-31-BT
78	Seat slide cover left		1	10+77	36-1910-32-BT
79	Adjustment spring		1	63	36-1910-34-BT
80	Bottle holder		1	18	36-1910-35-BT
81	Screw	M5x15	2	80	39-9903
82	Screw	5x20	2	44+49	39-9904
83	Arm support pad		2	86	36-1910-36-BT
84	Double glue tape		2	83+86	36-1910-37-BT
85	Screw	M6x18	4		39-10084
86	Arm support		2	18	33-1910-14-SI
87	Washer	8//16	4	85	39-10010
88	Tool set		1		36-1910-40-BT
89	Assembly and exercise instructions		1		36-1910-41-BT

1. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 20
2. Notice de montage avec écorchés Monter, utiliser & descendre	Page 21 - 23
3. Manuel d'utilisation du calculateur électronique	Page 24
4. Nettoyage, stockage, Entretien, Corrections	Page 25
5. Recommandations pour l'entraînement Exercices d'échauffement (Warm Up)	Page 26
6. Nomenclature	Page 27 - 28
7. Aperçu des pièces	Page 47

Chère cliente, cher client,

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

Très cordiales salutations
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Recommandations importantes et consignes de sécurité

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

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

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

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

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

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

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

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

Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

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

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

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 60 Min./ chaque jour.

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

en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 125 kg. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN ISO 20957-1/2013 et EN 957-5/2009 „H, C“. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2014/30EU.

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

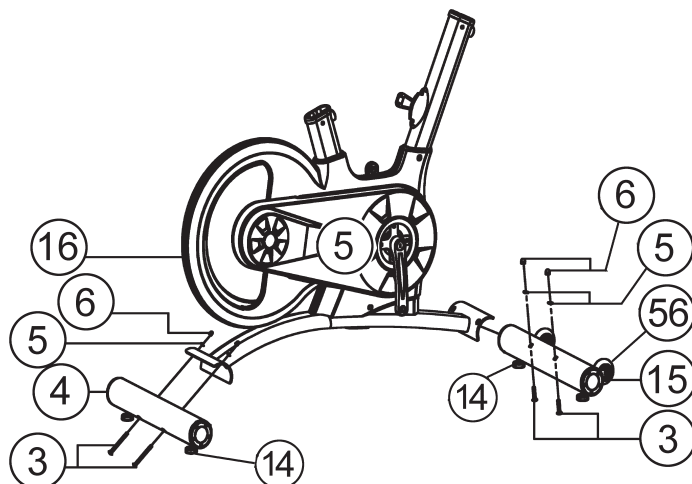
Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrés. Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin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

Temps de Montage: 30 min.

Etape n° 1:

Montage du pied avant et arrière (4+15) sur le cadre de base (16).

1. Attachez le pied avant (15) aux roulettes du transport (56) sur le corps de l'appareil (16). Servez-vous des deux vis M10x90 (3), rondelles 10//20 (5) et écrou de chapeaux (6).
2. Attachez le pied arrière (4) au corps de l'appareil (16). Utilisez à cet effet deux vis (3), les rondelles (5) et écrou de chapeaux (6). Une fois le montage complètement terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant tourner les pieds égalisation de la hauteur (14). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement.

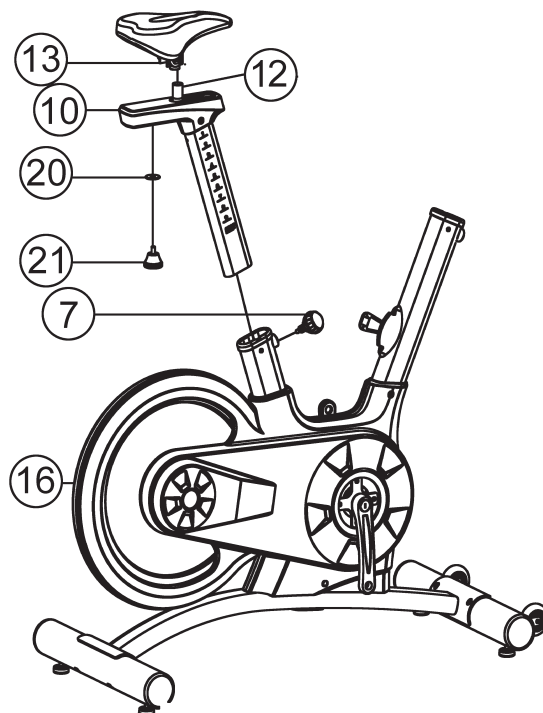


Français

Etape n° 2:

Montage de selle (13) et de tube support de la selle (10).

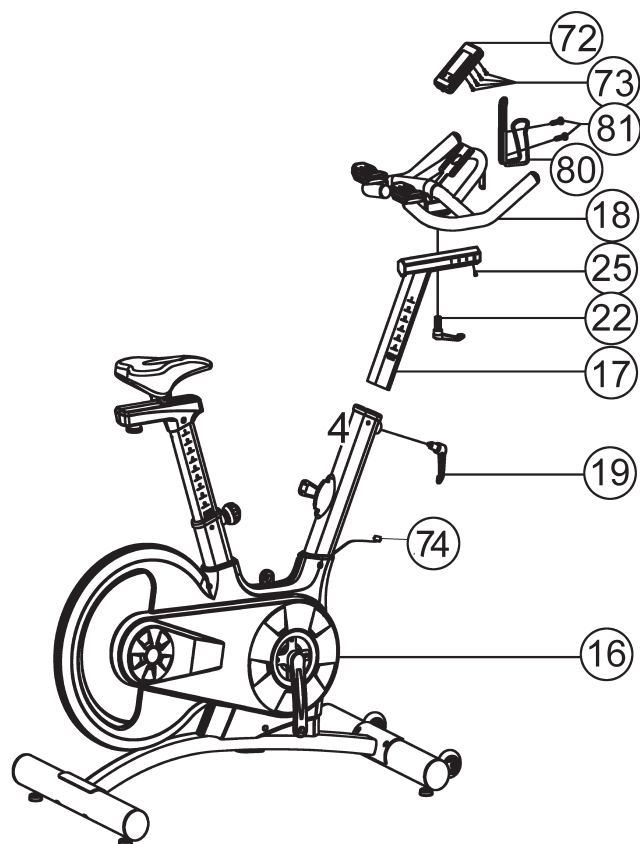
1. Insérez le tube de la selle (10) dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (16), ajustez la position désirée et bloquez-la en insérant la fermeture rapide (7) et la serrant à fond.
(Attention ! Pour pouvoir tourner le dispositif de fermeture rapide (7), le trou taraudé du cadre de base (16) doit être situé au-dessus de l'un des trous de forage du tube support de selle (10). En outre, il faudra veiller à ne pas tirer le tube support de selle (6) au-delà de la position maximum de réglage du cadre de base. Il est possible de modifier ultérieurement et à volonté le réglage du tube support de siège.) A cet effet, il suffit de desserrer le dispositif de fermeture rapide (7) en effectuant quelques mouvements de rotation (ne pas le dévisser complètement), de tirer le fermeture rapide du cadre de base et de déplacer le tube support de siège. Pour régler nouvelle position, relâcher le capuchon et, le cas échéant, déplacer légèrement le tube support de siège de haut en bas jusqu'à ce que le dispositif de fermeture rapide à levier s'encliquette. Fixer finalement le nouveau réglage en serrant à bloc le dispositif de fermeture rapide (7)).
2. Placez le chariot de selle (12) dans le logement, au niveau du tube support de selle (10) et fixez-le en position horizontale à l'aide de la vis de poignée (21) et rondelle (20).
3. Placez la selle (13) avec le logement de selle sur le chariot de selle (12) et serrez-le à bloc dans l'inclinaison souhaitée.



Etape n° 3:

Montage du guidon (18) et de l'ordinateur (72).

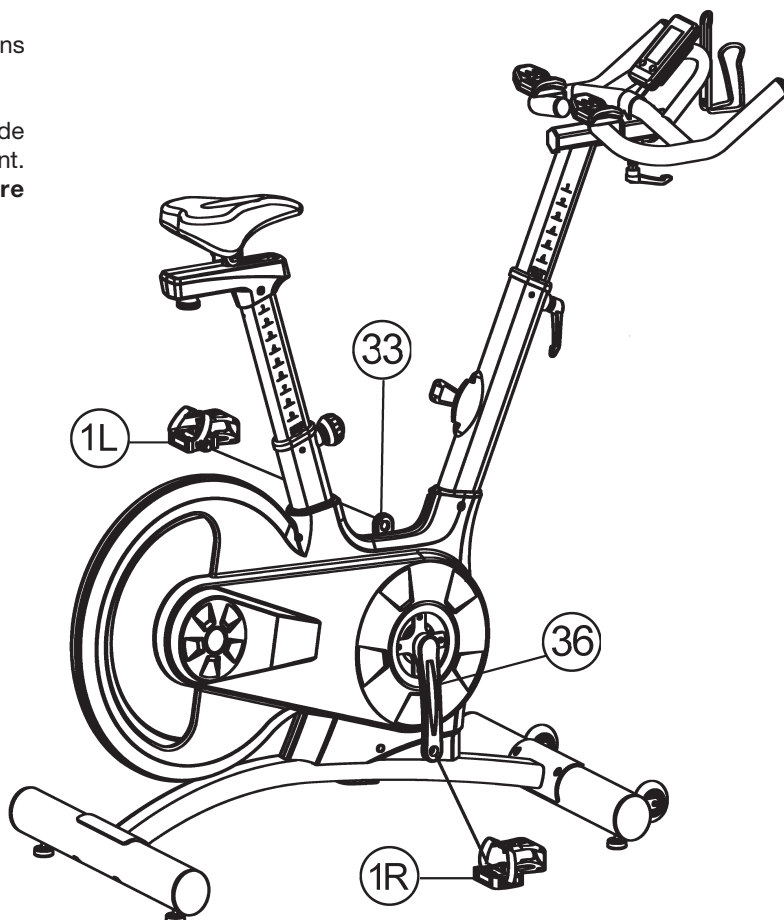
1. Insérez le tube de support de guidon (17) dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (16), ajustez la position désirée et bloquez-la en insérant la fermeture rapide à levier (19) et la serrant à fond.
2. Dévissez la vis de verrouillage (25) pour pousser le guidon (18) dans le support du tube de support du guidon (17). Réglez ensuite la position horizontale désirée et fixez-la en serrant le levier de déverrouillage rapide (22). Revissez ensuite la vis de blocage (25) dans le tube de support du guidon (17).
3. Placez l'ordinateur (72) sur le support d'ordinateur sur le guidon (18) et vissez-le avec les vis (73). Prenez ensuite l'ordinateur (72) et fixez son câble de capteur (74) à l'arrière de l'ordinateur (72). (**Attention:** Insérez les piles nécessaires 1x 3V-CR 2032) avec la correct direction de polarité dans le compartiment situé au dos de l'ordinateur.)
4. Fixez le porte-bidon (80) sur le guidon (18) à l'aide des vis (81).



Etape n° 4:

Montage des pédales (1L+1R) sur le bras de pédale (33+36).

1. Vissez la pédale droite (1R) sur le bras de pédale droite (36), dans le sens de fonctionnement, de la manivelle de pédalier. (**Attention!** Serrage des pédale: Dans le sens d'horloge)
2. La pédale gauche (1L) doit ensuite être vissée dans le bras de pédale gauche (33), à gauche et dans le sens de fonctionnement. (**Attention!** Serrage des pédale: Dans le sens **contraire** d'horloge)



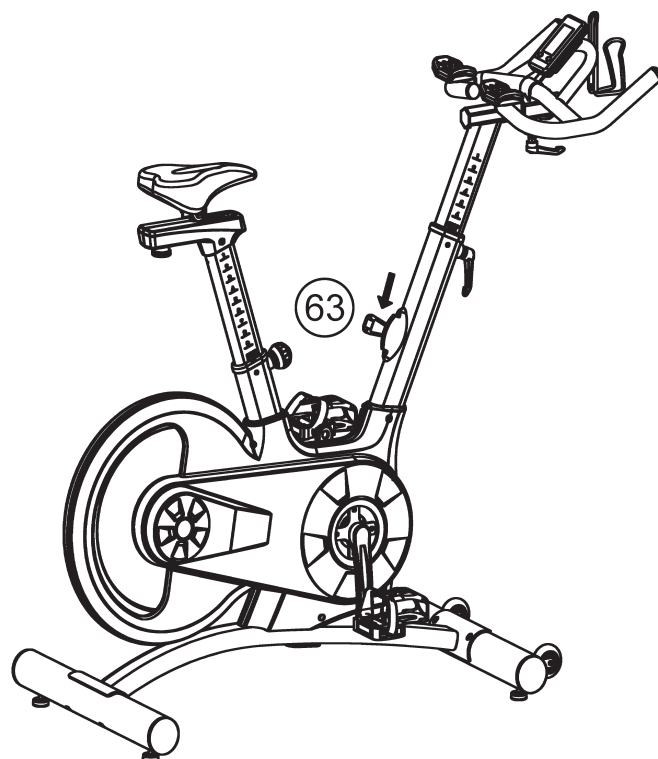
Etape n° 5:

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 (63) 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.



Mode d'emploi de l'ordinateur 1910

L'ordinateur livré vous offre le plus grand confort d'entraînement. Chaque valeur importante pour l'entraînement est affichée dans une fenêtre. Le temps nécessaire, la vitesse actuelle, la consommation de calories approximative et la distance parcourue sont affichés dès le commencement de l'entraînement. Toutes les valeurs sont sauvegardées à partir du nombre zéro.

L'ordinateur se met en marche dès que l'on appuie brièvement sur la touche F ou que l'on commence tout simplement l'entraînement. L'ordinateur commence à saisir l'ensemble des valeurs et à les afficher.

Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement. L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions Temps, Calories et kilomètres sont sauvegardées pour 4. Min. et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement.

L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement.

Affichages :

1. Affichage „TIME“ (temps) :

Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et en secondes. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. Affichage limité au maximum à 99,59 minutes.)

2. Affichage „SPEED (km/h)“:

Permet d'afficher la vitesse actuelle en kilomètres par heure. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 99,9 km/h)

3. Affichage „CALORIES“:

Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 9999 calories)

4. Affichage „DISTANCE“ (km):

Permet d'afficher les kilomètres parcourus jusqu'à présent. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999,9 km)

5. Affichage „PULSE“ (affichage du pouls) : Uniquement en combinaison avec la ceinture d'impulsions en option (non codé 5,0-5,5 kHz)

Permet d'afficher le pouls actuel par battement par minute. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Les Affichages limité au maximum à 40- 240 battements par minute)

6. Affichage „RPM“ (km/h):

Permet d'afficher révolution de la pédale actuelle en révolution par minutes. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999 RPM)

7. Fonction „SCAN“:

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

Touches :

1. Touche „F“:

Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche ; c'est-à-dire qu'il est possible de sélectionner la fonction. Un symbole s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la fonction sélectionnée. En appuyant plus longuement sur cette touche (pendant environ 3 secondes), il est possible d'effacer la totalité des valeurs atteintes jusqu'à présent. Toutes les valeurs affichées sont remises à zéro. En appuyant brièvement sur cette touche est remise à zéro.

2. Touche „E“ (préalablement):

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

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



Remplacement des piles:

1. Ouvrez le couvercle du compartiment de la batterie, puis retirez le utilisée batterie. (Si les piles fuient les supprimer sous augmenté étant donné que l'acide de la batterie n'est pas en contact avec la peau venir et nettoyez le compartiment de la batterie à fond.)
2. Insérez les nouvelle batterie (CR2032) 3 V dans le bon ordre et en tenant compte de la polarité dans le compartiment à piles et fermer le couvercle de la batterie pour qu'elle s'enclenche.
3. Si l'ordinateur ne prend pas immédiatement, la fonction devrait batterie sont retirées pendant 10 secondes et réinsérés.
4. Les batterie vides correctement en conformité avec les règlements d'élimination éliminés et ne pas donner les déchets résiduels.

Nettoyage, Entretien et stockage de l'exercice:

1. nettoyage

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

2. stockage

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

3. Entretien

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

Corrections:

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

Problème	Cause	Possible Solution
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Pas de piles ou de batteries insérées vide.	Vérifiez les piles dans le compartiment de la batterie pour un bon ajustement ou de les remplacer.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur 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	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.
La résistance ne change pas sensiblement lors de l'ajustement	Câble de connexion n'est pas correctement connecté.	Vérifiez la connexion du câble sur le etrier magnétique.

Recommandations pour l'entraînement

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

1. Intensité:

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

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

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

2. Fréquence

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

3. Programmation de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:

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

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

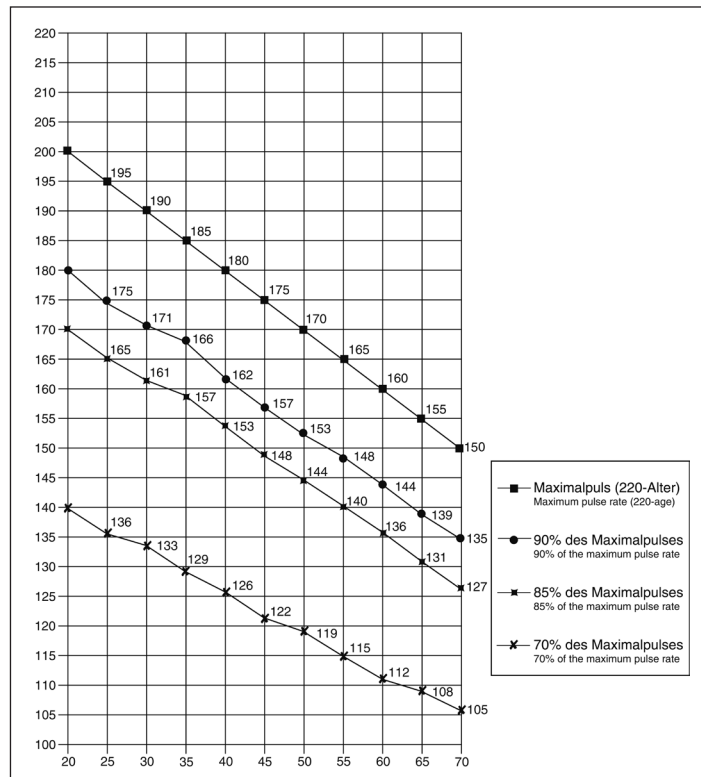
Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et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

Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer,

aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. Motivation

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



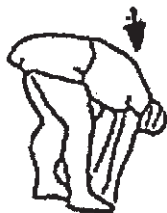
Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

Exercices d'échauffement (Warm Up)

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



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



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



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



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

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

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

Liste des pièces – Liste des pièces de rechange XL 2000

N° de commande 1910

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 12/ 2019

- construction en V de haute qualité et stable
- volant d'inertie d'environ 18 kg chromé
- Système de freinage réglable en 8 étapes
- Guidon de triathlon, réglable horizontalement et verticalement
- Selle de course réglable horizontalement, verticalement et inclinable
- Pédales de course avec cage et sangles de sécurité (pas de pédales clic)
- Rouleaux de transport et compensation au niveau du sol
- entraînement par courroie silencieux
- Incl. porte-bouteille (sans bouteille)
- Ordinateur à affichage clair indiquant : temps, distance, vitesse, tr / min, env. calories et scan
- Saisie de limites de temps, de distance et d'env. Calories
- L'ordinateur a un récepteur intégré pour utiliser en option une courroie d'impulsion (courroie d'impulsion non incluse)
- Charge max. 125 kg (poids corporel)
- Poids env. 49

Dimensions approximatives : L 142 x B 63 x H 129 cm

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 :

Service- Internet et les pièces de rechange base de données
www.christopeit-service.de

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

Ce 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

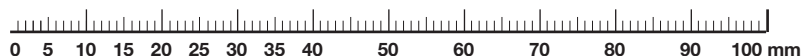


Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1L	Pédale gauche	9/16"L	1	33	36-1310-04-BT
1R	Pédale droite	9/16"R	1	36	36-1310-05-BT
2	Bouchons d'extrémité		4	4+15	36-1910-04-BT
3	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M10x90	4	4,15+16	39-10451
4	Tube de pied arrière		1	16	33-1910-02-SW
5	Rondelle	10//20	4	3	39-10233-CR
6	Ecrou de chapeaux	M10	4	3	39-10021-CR
7	Fermeture rapide	M16x15x1.5	1	16	36-1910-06-BT
8	Insert en caoutchouc		2	16	36-1910-07-BT
9	Rondelle	12//24	2	62	39-10062
10	Tube d'appui de la selle		1	12+16	33-1910-04-SI
11	Bouchon		2	16+18	36-1910-05-BT
12	Chariot de selle		1	10	33-1910-05-SI
13	Selle		1	12	36-1910-08-BT
14	Piet égalisation de la hauteur		4	3+15	36-1910-09-BT
15	Tube de pied avant		1	16	33-1910-03-SW
16	Châssis		1		33-1910-01-SW
17	Tube d'appui du guidon		1	16	33-1910-06-SI
18	Guidon		1	17	33-1910-07-SI
19	Fermeture rapide à levier court	M16x1.5	1	16	36-1910-10-BT
20	Rondelle	8,5//32	1	21	39-10166
21	Vis de la poignée	M8	1	12	36-9110-11-BT
22	Fermeture rapide à levier long	M16x25x1.5	1	17	36-1910-12-BT
23	Contre-écrou	M16x1.5	1	22	36-1910-13-BT
24	Partie de fixation		1	22	36-1910-14-BT
25	Vis à six pans creux	M6x12	1	17	39-9920
26	Ecrou d'axe étroit	M12x1,25	2	62	39-9820
27	Vis	M8x16	4	46+51	39-10454
28	Ecrou d'axe	M12x1,25	4	46+62	39-9820-SW
29	Bouchon		2	33+36	36-9840-15-BT
30	Bouchon rond		2	17	36-1910-15-BT
31	Ecrou autobloquant	M8	6	27+55	39-9918-CR
32	Rondelle	6//16	2	39	39-10439
33	Bras de pédale gauche	9/16"L	1	46	33-1910-08-RT
34	Bouchon poussière		1	16	36-1910-16-BT
35	Roulement de billes	6004zz	2	46	36-9217-32-BT

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
36	Bras de pédale droit	9/16"R	1	46	33-1910-09-RT
37	Insert en caoutchouc pour guidon		2	18	36-1910-17-BT
38	Support		2	39	36-1910-18-BT
39	Vis	M6x55	2	44+49	39-10141
40	Ecrou	M6	8	39,64+85	36-9861-VZ
41	Vis cruciformes	4,2x19	14	44,49+78	39-10191
42	Vis cruciformes	4x20	7	44,49,63,77+78	39-10187
43	Vis cruciformes	3x12	3	44	39-10078
44	Protection de chaîne gauche		1	16+49	36-1910-01-BT
45	Revêtement milieu		1	44+49	36-1910-19-BT
46	Axe de pédalier		1	33,35+36	33-1910-10-SI
47	Tube à distance grand	25/20/41	1	46	36-1910-20-BT
48	Pièce à distance grand	25/20/7	1	46	36-1910-21-BT
49	Protection de chaîne droite		1	16+44	36-1910-02-BT
50	Courroie plate		1	51+61	36-1910-22-BT
51	Poulie de courroie		1	46	36-1910-23-BT
52	Vis à six pans creux	M5x15	2	10+17	36-9329712-BT
53	Ecrou	M20x1	1	16	36-1910-39-BT
54	Tube à distance petit	16/12/56	1	62	36-1910-24-BT
55	Vis à tête hexagonale	M8x40	2	56	39-10132
56	Roulette de transport		2	15	36-1910-25-BT
57	Roulement de billes	608zz	4	56	36-9903-08-BT
58	Vis	M6x16	2	71	39-10080
59	Pièce à distance petit	16/12/35	1	62	36-1910-38-BT
60	Roulement de billes	6001zz	2	62	36-9440-11-BT
61	Volant d'inertie		1	62	33-1910-11-SI
62	Axe de volant d'inertie		1	61	33-1910-12-SI
63	Réglage de la résistance		1	16	36-1910-26-BT
64	Vis	M6x40	1	68	39-10085
65	Segments de frein		1	68	36-1910-27-BT
66	Rondelle	6//12	2	67	39-10429
67	Vis	M6x12	2	65	39-9920
68	Support de frein		1	63+65	33-1910-13-SI
69	Tampon en caoutchouc		1	68	36-1910-28-BT
70	Bouchon rectangulaire		1	16	36-1910-29-BT
71	Tampon en feutre		1	69	36-1910-30-BT
72	Ordinateur		1	18	36-1910-03-BT
73	Vis	M5x10	4	72	39-9903-SW
74	Câble de capteur		1	16+72	36-1910-33-BT
75	Rondelle élastique bombée	pour M5	2	52	39-9870
76	Rondelle élastique bombée	pour M6	4	39+57	39-9865-CR
77	Revêtement de chariot de selle droit		1	10+78	36-1910-31-BT
78	Revêtement de chariot de selle gauche		1	10+77	36-1910-32-BT
79	Ressort		1	63	36-1910-34-BT
80	Porte-bidon		1	18	36-1910-35-BT
81	Vis	M5x15	2	80	39-9903
82	Vis	5x20	2	44+49	39-9904
83	Coussinets de bras		2	86	36-1910-36-BT
84	Ruban adhésif double face		2	83+86	36-1910-37-BT
85	Vis	M6x18	4		39-10084
86	Support avant-bras		2	18	33-1910-14-SI
87	Rondelle	8//16	4	85	39-10010
88	Kit d'outillage		1		36-1910-40-BT
89	Notice de montage et d'utilisation		1		36-1910-41-BT

1. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 29
2. Montagehandleiding	pagina 30 - 32
Opstappen, Gebruiken & Afstappen	
3. Handleiding bij de computer	pagina 33
4. Reiniging, Opslag, Onderhoud, Fixes	pagina 34
5. Trainingshandleiding	pagina 35
Warming-up oefeningen (Warm Up)	
6. Stuklijst	pagina 36 - 37
7. Overzicht van de losse delen explosietekeningen	pagina 47

Geachte klant

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

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

Met vriendelijke groeten, Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de 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 stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

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

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

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

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

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

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

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

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

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

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een 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, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamel-punten afgeven.

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

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

20. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 125 kg bepaald. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1/2013 en EN 957-5/2009 „H, C“ gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EG-richtlijn (2014/30EU).

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 voormonteed zijn.

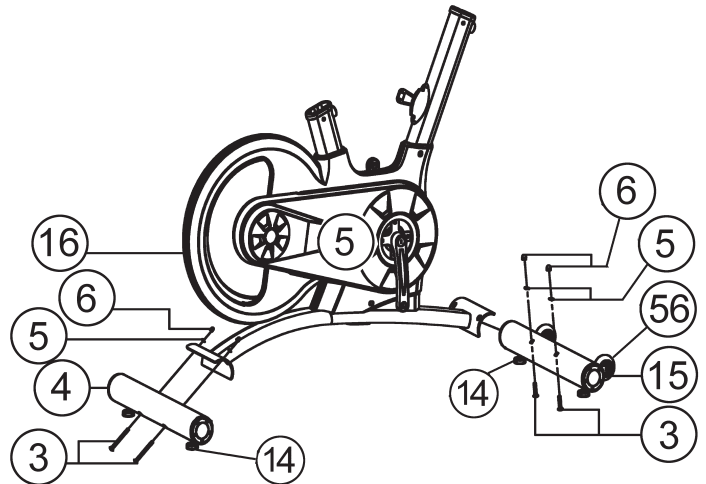
Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren.
Montage tijd: 30 min.

Stap 1:

Montage van de voet (4+15) aan het basisframe (16).

1. Monteer de voorste poot (15) met de vooraf gemonteerde transportrollen (56) op het onderstel (16). Gebruik daarvoor 2 bouten M10x90 (3), tussenringen (5) en dop moeren (6).
2. Monteer de achterste poot (4) op het onderstel (16). Gebruik daarvoor 2 bouten (3), tussenringen (5) en dop moeren (6).

Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de rubber voet (14) te draaien. Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de training niet uit zichzelf beweegt.



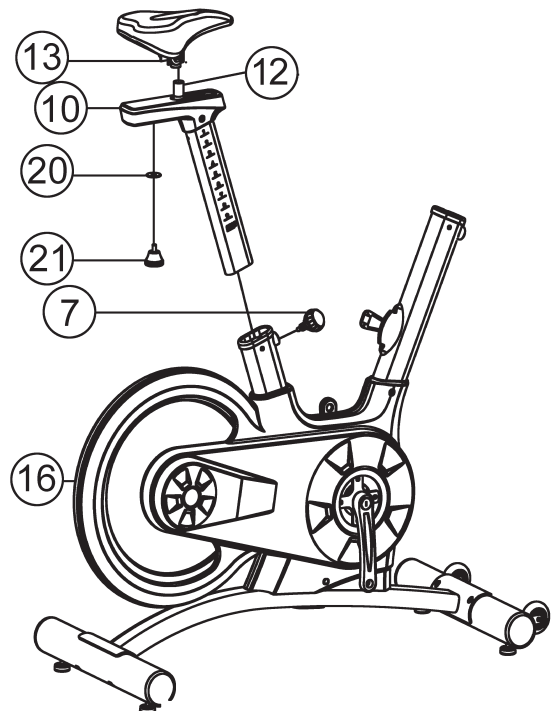
Stap 2:

Montage van de zadel (13) en de zadel steunbuis (10).

1. Plaats de zadelsteunbuis (10) in de bijbehorende buis van het onderstel (16). Stel de gewenste positie in en borg deze door de bout met snelsluiting (7) te plaatsen en vast te draaien.

(Let op!) Om de snelsluiting (7) in te kunnen draaien moeten het draadeind in het basisframe (16) en één van de gaten in de zadelsteunbuis (10) tegenover elkaar staan. Verder moet erop worden gelet dat de zadelsteunbuis (10) niet via de gemarkeerde, maximale instelpositie uit het basisframe worden getrokken. De instelling van de zadelsteunbuis kan later naar believen worden gewijzigd. Daarvoor hoeft de snelsluiting (7) slechts enkele omwentelingen (niet helemaal uitdraaien!) losgedraaid te worden, de dop van de sluiting van het basisframe weggetrokken en de zadelsteunbuis verschoven te worden. Voor de instelling van de nieuwe positie de dop weer loslaten en evt. de zadelsteunbuis iets heen en weer bewegen tot de snelsluiting vergrendelt. Daarna de nieuwe instelling borgen door de snelsluiting (7) vast te draaien.

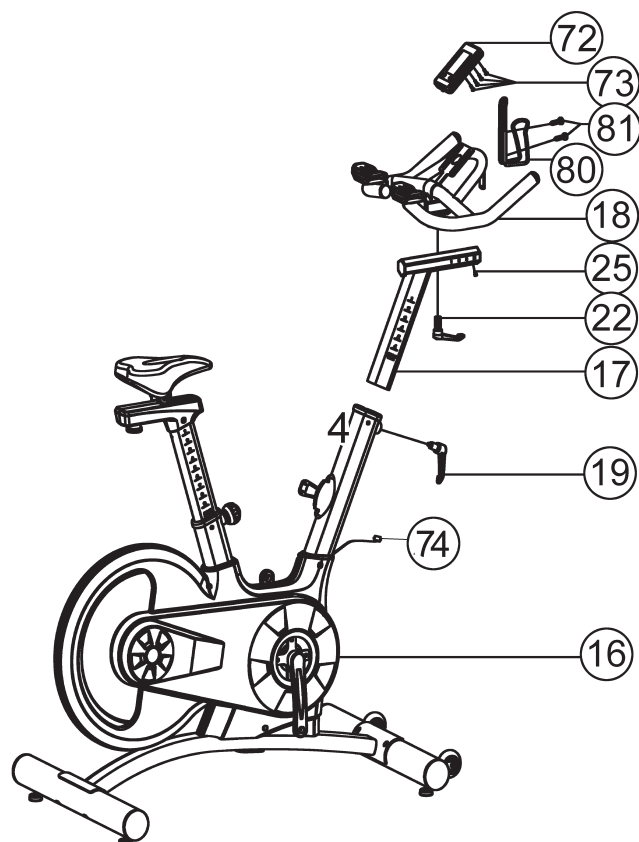
2. Schuif de zadelglijder (12) aan het zadel steunbuis (10) en bevestigd u deze in de gewenste horizontale positie met de greepschroef (21) en onderlegplaatje (20).
3. Bevestigd u het zadel (13) met de zadelhouder op de zadelglijder (12) en schroeft u deze in de gewenste positie met de 2 zwarte moeren vast.



Stap 3:

Montage van het stuur (18) en de computer (72).

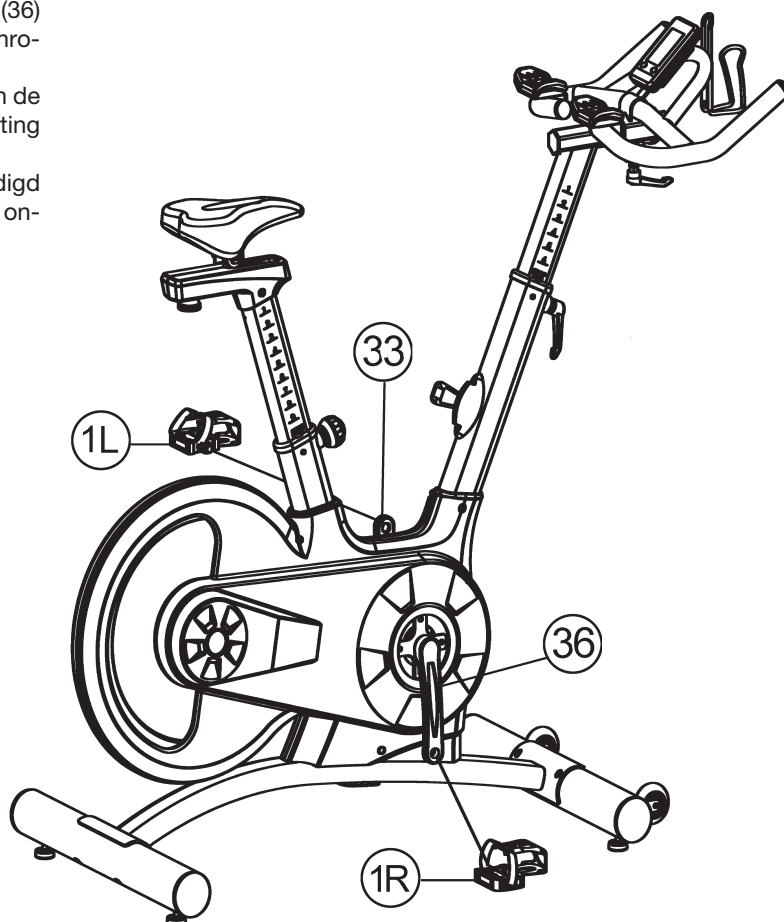
1. Plaats de stuursteenbuis (17) in de bijbehorende buis van het onderstel (16). Stel de gewenste positie in en borg deze door de bout met L-snelsluiting (19) te plaatsen en vast te draaien.
2. Draai de borgschroef (25) los om het stuur (18) in de houder van de stuursteenbuis (17) te duwen. Stel vervolgens de gewenste horizontale positie in en zet deze vast door de snelsluiting van de L-snelsluiting (22) vast te draaien. Schroef vervolgens de borgschroef (25) terug in de stuurbuis (17).
3. Plaats de computer (72) op de computerhouder aan het stuur (18) en bevestig u met de schroef (73). Stek de sensorkabel (74) in desbetreffende Aansluiting van de Computer (72). (Mogelijk noodzakelijke batterij 1x knoopcel 3V-CR2032 in het batterijvak met desbetreffende Polarity leggen dat zich aan de achterkant van de computer bevindt.)
4. Bevestig de drinkbushouder (80) door middel van de schroeven (81) aan het stuur (18).



Stap 4:

Montage van de pedalen (1L+1R) aan het pedalarm (33+36).

1. Schroef het rechter pedaal (1R) in de rechter pedalarm (36) aan de zijde die tijdens de training rechts is. (**Let op!** De schroefrichting is in wijzerrichting).
 2. Schroef het linker pedaal (1L) in de linker pedalarm (33) aan de zijde die tijdens de training links is. (**Let op!** De schroefrichting is in tegenwijzerrichting).
- (De rangschikking van de losse onderdelen is vereenvoudigd doordat de rechter onderdelen met de letter R en de linker onderdelen met de letter L zijn gemarkeerd.)

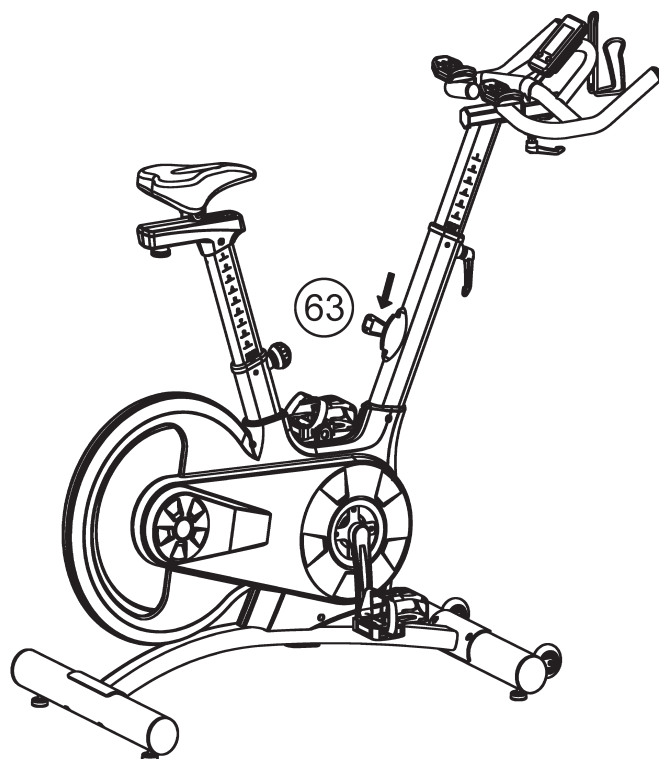


Stap 5:
Controle

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen (63) vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

Opmerking:

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



Computerhandleiding voor 1910

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

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

Om de computer te stoppen kunt u gewoon de training beëindigen. De computer stopt met alle metingen en houdt de laatst bereikte waarden vast. De laatst bereikte waarden voor TIJD, CALORIEËN en KM worden opgeslagen voor 4. Min. in het geheugen en wanneer de training hervat kan vanaf deze waarden verder worden getraind.

Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld.

Weergave:

1. „TIME“ - (tijd) - weergave:

De actuele benodigde tijd worden in minuten en seconden weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale weergave 99,59 minuten)

2. „SPEED“ (km/h) - weergave:

De actuele snelheid wordt in kilometers per uur weergegeven. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (De maximale snelheid bedraagt 99,9 km/h)

3. „CALORIES“ (calorieën) - weergave:

De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale waarde bedraagt 9999 calorieën)

4. „DISTANCE“ (km) - weergave:

De actuele stand van het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 999,9 km)

5. „PULSE“ -weergave: Alleen in combinatie met optionele pulsband (ongecodeerd 5,0-5,5 kHz)

De actuele hartslag wordt in slagen per minuut weergegeven. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (Maximaal kan 40-240 slagen per minuut worden weergegeven)

6. „RPM“ (trappen) - weergave:

De actuele pedalomwenling wordt in trappen per minute weergegeven. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (De maximale snelheid bedraagt 999 km/h)

7. „SCAN“ - functie :

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

Toetsen:

1. „F“-toets:

Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies worden gewisseld; d.w.z. dat de betreffende functie. De gewenste functie wordt door een symbool in het venster weergegeven. Door de toets lang in te drukken (ca. 3 seconden) kunnen alle waarden worden gewist.

2. „E“-toets (Invoer):

Door telkens één keer kort op deze toets te drukken kunnen waarden in de afzonderlijke functies trapsgewijs worden ingesteld. Daarvoor moet eerst de gewenste functie met de „F“-toets worden geselecteerd. Door deze toets langer ingedrukt te houden verspringen de waarden sneller. Bij het begin van de work-out wordt dan vanaf de ingestelde waarde teruggeteld naar nul.



Vervangen van de batterij:

1. Open het deksel van het batterijcompartiment en verwijder de gebruikte batterij. (Als de batterij lekken verwijder ze onder toegenomen gezien het feit dat het accu zuur niet in aanraking met de huid komen en reinig het batterijcompartiment grondig.)
2. Plaats de nieuwe batterij (type (CR2032) 3V) in de juiste volgorde en rekening houdend met de polariteit in het batterijvak en sluit het batterijdeksel zodat het vastklikt.
3. Als de computer niet meteen halen, de functie moet Batterij worden verwijderd gedurende 10 seconden en weer terugplaatst.
4. De lege batterij goed in overeenstemming met de afvoervorschriften afgevoerd en geen restafval niet geven.

Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer:

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen.

Let op: Gebruik nooit benzeen, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen voor oppervlaktereiniging als deze schade veroorzaakt.

Het apparaat is alleen voor prive gebruik en voor gebruik geschikte binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit het apparaat.

2. Opslag

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

3. Onderhoud

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

Fixes:

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

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen batterijen of accu's geplaatst leeg	Controleer de batterijen in de batterijhouder voor een goede pasvorm of vervangen.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer 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 Tretkurbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.
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.
Weerstand niet merkbaar veranderen bij verstelling	Kabelverbinding is niet goed aangesloten	Controleer de kabelaansluiting van de magneetbeudel.

Trainingshandleiding

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

1. Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen: De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

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

2. Frequentie:

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

3. Planning van de training

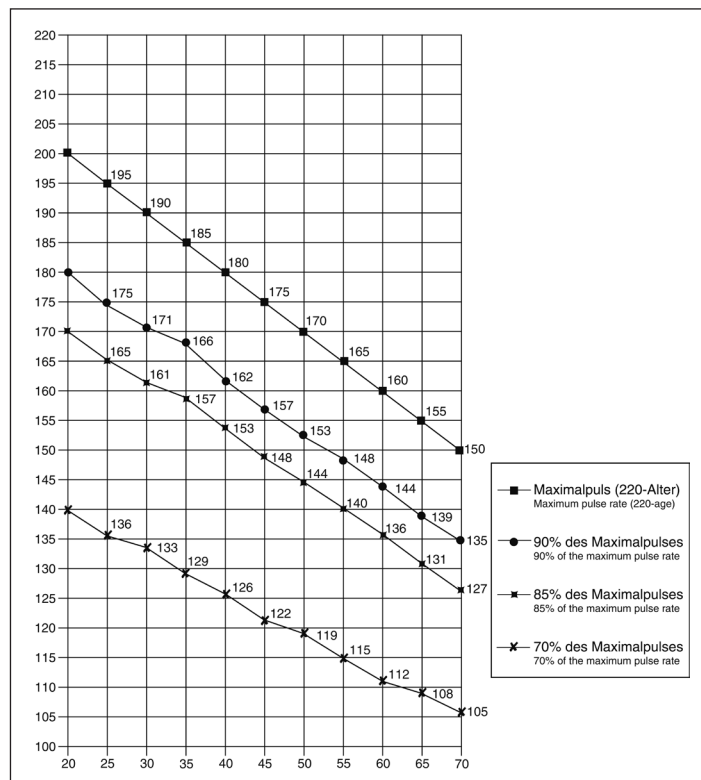
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiek oefeningen te doen. Daarna moet de eigenlijke training ("trainingsfase") beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.

Om de bloedsomloop na de "trainingsfase" te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een "cooling down" worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiek oefeningen worden gedaan. Voor meer informatie over uitoefening van warme up, oefening te rekken

of algemene gymnastische oefenen in onze downloadarea onder www.christopeit-sport.com

4. Motivatie

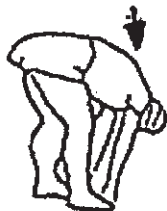
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang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



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

Warming-up oefeningen (Warm Up)

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



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

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

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

Stuklijst – reserveonderdelenlijst Racer-Bike XL 2000 Art.- Nr. 1910

Technische specificatie: Stand: 01. 12. 2019

- hoogwaardige en stabiele V-frame constructie
- ca. 18 kg verchroomd vliegwiel
- In 8 stappen instelbaar remsysteem
- Triatlonstuur, horizontaal en verticaal verstelbaar
- Racezadel horizontaal, verticaal en helling verstelbaar
- Racing pedalen met kooi en veiligheidsriemen (geen klikpedalen)
- Transportrollen en vloerniveaucompensatie
- stille riemaandrijving
- Incl. bidonhouder (zonder fles)
- Duidelijke displaycomputer met: tijd, afstand, snelheid, rpm, ca. calorieën en Scan
- Invoer van limieten voor tijd, afstand en ca. calorieën
- Computer heeft ingebouwde ontvanger voor optioneel gebruik van een polsriem (polsriem niet inbegrepen)
- Laad max. 125 kg (lichaamsgewicht)
- Productgewicht ca. 49 kg

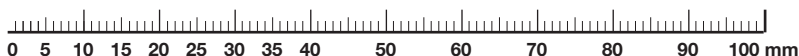
Afmeting: L 142 x B 63 x H 129 cm

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:

Internet service- en onderdelen data base:
www.christopeit-service.de

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

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



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1L	Pedaal links	9/16"L	1	33	36-1310-04-BT
1R	Pedaal rechts	9/16"R	1	36	36-1310-05-BT
2	Voet stoppen		4	4+15	36-1910-04-BT
3	Sloetschroef	M10x90	4	4,15+16	39-10451
4	Voetbuis achter		1	16	33-1910-02-SW
5	Onderlegplaatje	10//20	4	3	39-10233-CR
6	Dopmoer	M10	4	3	39-10021-CR
7	Snelsluit	M16x15x1.5	1	16	36-1910-06-BT
8	Kunststof glijder		2	16	36-1910-07-BT
9	Onderlegplaatje	12//24	2	62	39-10062
10	Zadelsteunbuis		1	12+16	33-1910-04-SI
11	Eintstoppen	14	2	16+18	36-1910-05-BT
12	Zadelglijder		1	10	33-1910-05-SI
13	Zadel		1	12	36-1910-08-BT
14	Rubberen voet		4	3+15	36-1910-09-BT
15	Voetbuis voor		1	16	33-1910-03-SW
16	Basis frame		1		33-1910-01-SW
17	Stuursteunbuis		1	16	33-1910-06-SI
18	Stuur		1	17	33-1910-07-SI
19	Handgreepschroef	M16x1.5	1	16	36-1910-10-BT
20	Onderlegplaatje	8,5//32	1	21	39-10166
21	Greepschroef	M8	1	12	36-9110-11-BT
22	Handgreepschroef lang	M16x25x1.5	1	17	36-1910-12-BT
23	Moer	M16x1.5	1	22	36-1910-13-BT
24	Befestigungsdeel		1	22	36-1910-14-BT
25	Binnenzeskantschroef	M6x12	1	17	39-9920
26	Asmoer smal	M12x1,25	2	62	39-9820
27	Schroef	M8x16	4	46+51	39-10454
28	Asmoer	M12x1,25	4	46+62	39-9820-SW
29	Afdekkap		2	33+36	36-9840-15-BT
30	Eintstoppen		2	17	36-1910-15-BT
31	Zelfborgene Moer	M8	6	27+55	39-9918-CR
32	Onderlegplaatje	6//16	2	39	39-10439
33	Pedaalkruk links	9/16"L	1	46	33-1910-08-RT
34	Laagerafdekking		1	16	36-1910-16-BT
35	Kogellaager	6004zz	2	46	36-9217-32-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
36	Pedaalkruk rechts	9/16"R	1	46	33-1910-09-RT
37	Kunststglijder voor het stuur		2	18	36-1910-17-BT
38	Houder		2	39	36-1910-18-BT
39	Schroev	M6x55	2	44+49	39-10141
40	Moer	M6	8	39,64+85	36-9861-VZ
41	Schroev	4,2x19	14	44,49+78	39-10191
42	Schroev	4x20	7	44,49,63,77+78	39-10187
43	Schroev	3x12	5	44+88	39-10078
44	Bekleding links		1	16+49	36-1910-01-BT
45	Bekleding midden		1	44+49	36-1910-19-BT
46	Pedaalas		1	33,35+36	33-1910-10-SI
47	Afstandsbuis	25/20/41	1	46	36-1910-20-BT
48	Afstandsstuk	25/20/7	1	46	36-1910-21-BT
49	Bekleding rechts		1	16+44	36-1910-02-BT
50	Flakke riem		1	51+61	36-1910-22-BT
51	Riemwiel		1	46	36-1910-23-BT
52	Binnenzeskantschroev	M5x15	2	10+17	36-9329712-BT
53	Moer	M20x1	1	16	36-1910-39-BT
54	Afstandsbuis klein	16/12/56	1	62	36-1910-24-BT
55	Zeskantschroev	M8x40	2	56	39-10132
56	Transportrol		2	15	36-1910-25-BT
57	Kogellaager	608zz	4	56	36-9903-08-BT
58	Schroev	M6x16	2	71	39-10080
59	Afstandsstuk klein	16/12/35	1	62	36-1910-38-BT
60	Kogellaager	6001zz	2	62	36-9440-11-BT
61	Vlieg wiel		1	62	33-1910-11-SI
62	Vliegwielas		1	61	33-1910-12-SI
63	Weerstandinstelling		1	16	36-1910-26-BT
64	Schroev	M6x40	1	68	39-10085
65	Remmenhouderas		1	68	36-1910-27-BT
66	Onderlegplaatje	6//12	2	67	39-10429
67	Schroev	M6x12	2	65	39-9920
68	Remmenhouder		1	63+65	33-1910-13-SI
69	Rubberen kussen		1	68	36-1910-28-BT
70	Vierkante stoppen		1	16	36-1910-29-BT
71	Viltkussen		1	69	36-1910-30-BT
72	Computer		1	18	36-1910-03-BT
73	Schroev	M5x10	4	72	39-9903-SW
74	Sensorkabel		1	16+72	36-1910-33-BT
75	Veerring	voor M5	2	52	39-9870
76	Veerring	voor M6	4	39+57	39-9865-CR
77	Zadelglijder bekleding rechts		1	10+78	36-1910-31-BT
78	Zadelglijder bekleding links		1	10+77	36-1910-32-BT
79	Veer		1	63	36-1910-34-BT
80	Drinkfleshhouder		1	18	36-1910-35-BT
81	Schroev	M5x15	2	80	39-9903
82	Schroev	5x20	2	44+49	39-9904
83	Voorarmkussen		2	86	36-1910-36-BT
84	Doublezijd tape		2	83+86	36-1910-37-BT
85	Schroev	M6x18	4		39-10084
86	Onderlegplaatje		2	18	33-1910-14-SI
87	Onderlegplaatje	8//16	4	85	39-10010
88	Werktuigset		1		36-1910-40-BT
89	Montage en bedieningshandleiding		1		36-1910-41-BT

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр. 38
2. Руководство по монтажу, Пользование тренажером	стр. 39 - 41
3. Руководство по использованию компьютера	стр. 42
4. Чистка, техническое обслуживание и Хранение тренажера	стр. 43
5. Руководство по использованию компьютера	стр. 44
6. Руководство по тренировкам	стр. 45 - 46
7. Спецификация	стр. 47
8. Обзор отдельных деталей	

Уважаемые покупательницы и покупатели!

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

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

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

С уважением, Ваш Кристоф Шпорт ГмбХ
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Важные рекомендации и указания по безопасности

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

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

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

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

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

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

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

7. **ВНИМАНИЕ!** Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды. Примите во внимание, что тренажер не предназначен для терапевтических целей.

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

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

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек. Время тренировки не должно превосходить в целом 60 Min./ежедневно.

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

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

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды – не игрушки. Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

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

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

16.  В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке. Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды. Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

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

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

19. Тренажер оборудован 8-ступенчатым регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом поворотом клавиши в направлении степени 1 приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Поворотом клавиши в направлении степени 8 приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

20. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно нормам EN ISO 20957-1 и EN 957-5 „H,C“. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 125 кг. Компьютер прошел сертификацию согласно нормам EMV Richtlinie 2014/30/EU.

21. Инструкции по сборке и эксплуатации должны рассматриваться как часть продукта. Эта документация должна предоставляться при продаже или передаче продукта.

Руководство по монтажу

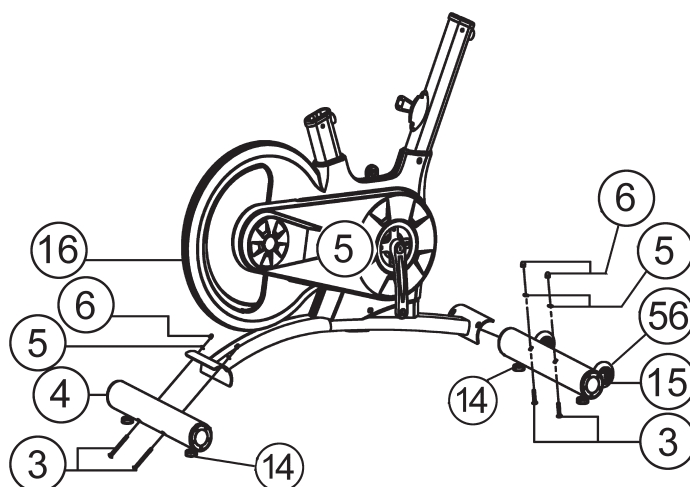
Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы.

Время установки 30 мин.

Шаг 1:

Монтаж ножек (4+15) на основную раму (16).

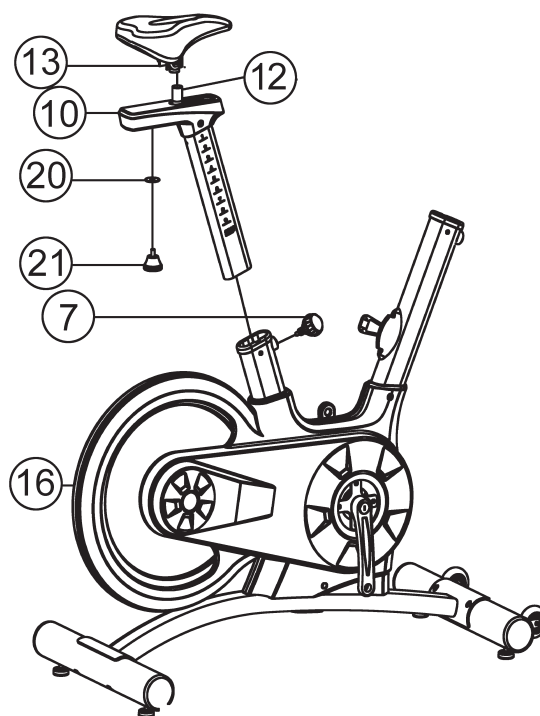
1. Смонтируйте переднюю ножку (15) с транспортировочными роликами (56) на основную раму (16). Используйте для этого по два болта M10x90 (3), две подкладные шайбы 10//20 (5) и две гайки (6).
2. Смонтируйте заднюю ножку (4) на основную раму (16). Используйте для этого по два болта (3), две подкладные шайбы (5) и две гайки (6). После того, как Вы смонтировали весь тренажер, правильно выставите (14) компенсаторы неровности пола. Этим Вы предупредите непреднамеренные движения тренажера во время тренировки.



Шаг 2:

Монтаж седла (13) и опорной трубы седла (10).

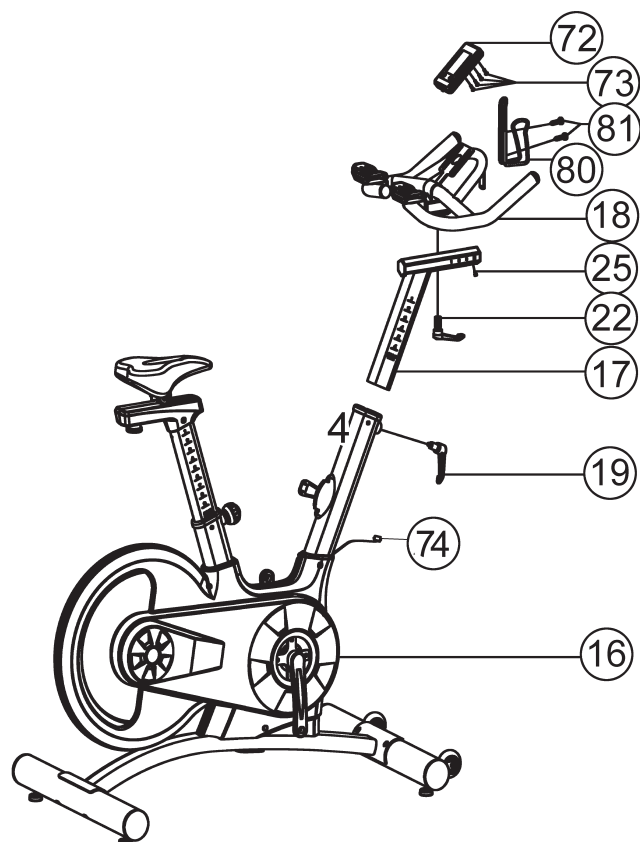
1. Вставьте опорную трубу седла (10) и соответствующее крепление на основной раме (16) и зафиксируйте ее в желаемом положении винтом с быстрой фиксацией (7). **(Внимание!)** Для того, чтобы закрутить винт с быстрой фиксацией (7) отверстие с резьбой на раме основания (16) и одно из отверстий в опорной трубке седла (10) должны находиться друг над другом. Также необходимо следить за тем, чтобы опорная трубка седла (10) не выходила из рамы основания выше маркированного, максимального регулировочного положения. Положение опорной трубки седла может быть изменено. Для этого необходимо ослабить винт с быстрой фиксацией (7), несколько раз провернув его (но не выворачивать полностью!) и вытянуть его для разблокировки. После этого передвиньте опорную трубку седла и зафиксируйте новую регулировку с помощью винта с быстрой фиксацией (7).
2. Задвиньте каретку седла (12) в нужное горизонтальное положение, и закрепите её с помощью винта с ручкой (21) и шайбы (20) на опорной трубе седла (10).
3. Вставьте седло (13) с держателем седла на каретке седла (12) и закрепите его в желаемом наклоне, затянув две гайки (под седлом).



Шаг 3:

Монтаж руля (18) и компьютера (72).

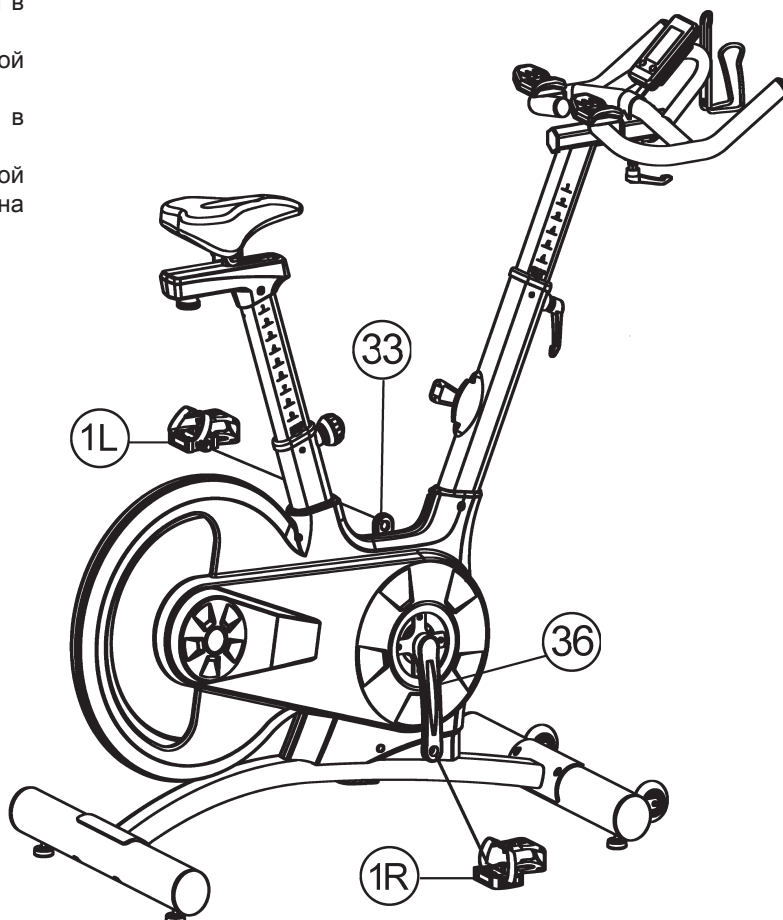
1. Вставьте опорную трубку руля (17) в соответствующий гнездо на базовой раме (16) и выровняйте схему отверстий так, чтобы короткий винт с ручкой (19) закрутился на нужной высоте и зафиксировал позицию, затягивая короткий винт с ручкой (19).
2. Открутите винт (25) чтобы вставить руль (18) в держатель опорной трубки руля (17). Выставьте желаемое горизонтальное положение и закрепите, затянув длинный винт с ручкой (22). Затем закрутите винт (25) обратно в опорную трубку руля (17).
3. Поместите компьютер (72) на крепление компьютера на руле и закрутите его винтами (73). Подключите кабель датчика (74) к задней части компьютера (72). (При необходимости вставьте батарейку (тип: кнопка 3V-CR2032) в батарейный отсек, расположенный на задней панели компьютера учитывая полярность).
4. Затем установите держатель для питьевой бутылки (80) на руль (18) с помощью винтов (81).



Шаг 4:

Крепление педалей (1L+1R) на шатун (33+36).

1. Прикрутите правую педаль (1R) в направлении движения в правый шатун (36).
(Внимание! Направление закручивания: по часовой стрелке).
2. Прикрутите левую педаль (1L) в направлении движения в левый шатун (33).
(Внимание! Направление закручивания: против часовой стрелки). Для более лёгкой сборки на деталях нанесена маркировка (R = монтаж справа и L= монтаж слева)

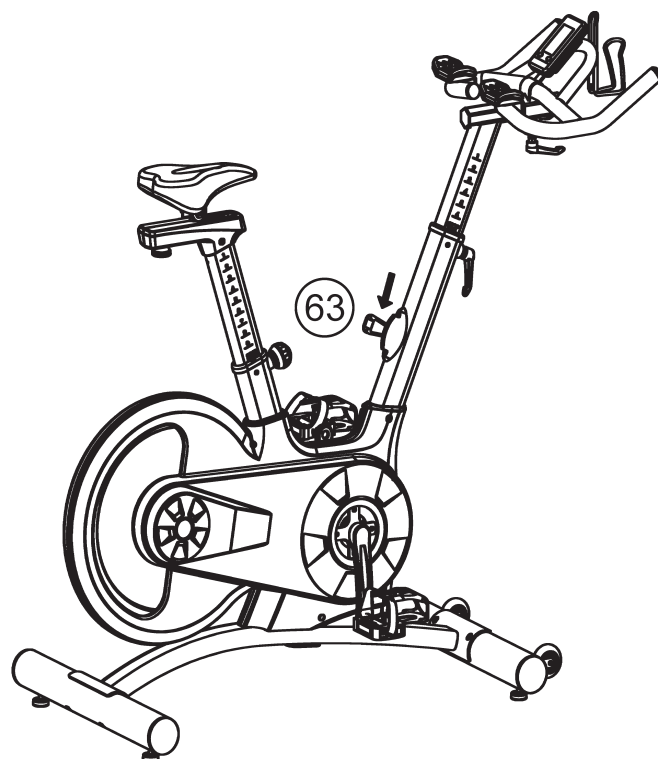


Шаг 5:
Контроль

1. Проверьте все соединения на правильность сборки и проведите проверку функциональности. При этом монтаж считается законченным.
2. Если все в порядке, проведите пробную тренировку при маленькой (63) нагрузке, и индивидуально настройте тренажер.

Замечание:

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



Руководство по использованию компьютера

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

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

Компьютер включается простым нажатием кнопки „F“ или просто с началом тренировки. Компьютер начинает отсчет всех показаний и отображать их на дисплее.

Чтобы остановить компьютер, необходимо просто завершить тренировку. Компьютер останавливает все измерения и демонстрирует конечные результаты. Самые последние результаты функций ВРЕМЯ, КАЛОРИИ и КИЛОМЕТРАЖ заносятся в память, и при возобновлении тренировки Вы можете начать с этих показателей.

Компьютер автоматически отключается примерно через 4 минуты после окончания тренировки. Все достигнутые до этого показатели.

Лисплей:

1. Лисплей „TIME“ (Время):

Показывает фактически затраченное время в минутах и секундах. Если Вы задали определенное время, то указывается время, оставшееся до заданного предела. Как только указанный предел достигнут, тут же раздается акустический сигнал.

Производится запись в память последних результатов в этой функции. (Максимальная граница показателя 99,59 минут.)

2. Лисплей „SPEED“ (Км в час):

Показывается фактически достигнутая скорость в километрах в час. Запись в память последних результатов в этой функции не производится.

(Максимальная граница показателя 99,9 км/час)

3. Лисплей „CALORIES“ (Калории):

Указывается фактическое количество израсходованных калорий. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела калорий. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Запись в память последних результатов в этой функции производится.

(Максимальная граница показателя 9999 калорий)

4. Лисплей „DISTANCE“ (Километраж):

Показывается количество пройденных километров. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела километров. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Производится запись в память последних результатов в этой функции.

(Максимальная граница показателя 999,9 км)

5. Лисплей „PULS“ (ПУЛЬС): только в сочетании с опциональным импульсным ремнем (без кодирования 5,0-5,5 кГц)

Демонстрируется фактическое состояние пульса в ударах в минуту.

С помощью кнопки „F“ можно предварительно задать определенные показатели. Запись в память последних результатов в этой функции не производится.

(Максимальная граница показателя от 40 до 240 ударов в минуту)

6. Лисплей „RPM“:

Показывается фактически достигнутая скорость в километрах в час. Запись в память последних результатов в этой функции не производится.

(Максимальная граница показателя 999)

7. Функция „SCAN“ (Демонстрация всех показаний по очереди):

Если выбирается эта функция, то в интервале примерно 6 секунд, постоянно сменяя друг друга, демонстрируются по очереди достигнутые показатели всех функций.

Кнопки:

1. Кнопка „F“ (Функция):

Коротким однократным нажатием клавиши можно переходить от одной функции к другой, то есть выбирается соответствующая функция, в которую с помощью кнопки „F“ вводятся желаемые

2. Tlačítko „E“ (Zadání požadovaných hodnot):

Jednorázovým stisknutím tohoto tlačítka je možné zadávat požadované hodnoty do jednotlivých funkcí. K tomu musí být nejprve vybrána požadovaná funkce pomocí tlačítka „F“.

Delší stisknutí aktivuje rychlou sekvenci. Od začátku tréninku se potom daná funkce odpočítává od nastavené hodnoty sestupně směrem k nule.



Замена батарей:

1. Откройте крышку батарейного отсека и удалите использованный Батарейки. (Если батареи разрядились, удалите их под увеличением, учитывая, что кислотная батарея не находится в контакте с кожей приходят и тщательно очистите батарейный отсек.)

2. Вставьте новые батарейки (тип (CR2032) 3V) в правильном порядке и принимая во внимание полярность в аккумуляторном отсеке и подключение Крышка батарейного отсека так, чтобы она зафиксировалась со щелчком.

3. Если компьютер не об этой функции следует Батареи удаляются в течение 10 секунд и снова вставляется.

4. Утилизируйте разряженные батареи в соответствии с предписаниями

Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера

1. Чистка

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

2. Хранение тренажера

При не использовании тренажера больше 4 недель, необходимо отключить его от сети. Установите салазки седла как можно ближе к рулю и опорную трубу седла опустите как можно ниже. Поставьте тренажер в сухое помещение и распылите немного масла на подшипники педалей справа и слева, а также на резьбу винта руля и быстродействующего затвора. Накройте тренажер, чтобы защитить его от солнечных лучей и пыли и этим предотвратить изменение окраски

3. Техническое обслуживание

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

Исправление неполадок:

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

Проблема	Возможная причина	Решение
Компьютер не включается посредством нажатия на любую клавишу.	Батареи не вставлены или батареи пустой.	Проверьте батарейки в батарейный отсек установлены правильно или замените их.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения.	Проверьте штекерное соединение на компьютере и в опорной трубе.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Без датчика пульса, возникающего из-за неправильного положения датчика.	Винт левую крышку и проверьте будь крюка от датчика с маховиком вращается и кабель датчика не имеет повреждений.
Нет индикации пульса	Кабель пульса не подключен	Вставьте разъем кабеля пульса в соответствующее гнездо на компьютере
Нет индикации пульса	Датчик пульса неправильно подключен	Открутите датчики пульса и проверьте штекерные соединения, проверьте кабель на повреждение

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

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

1. Интенсивность

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

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки. Вы можете предпринять следующее:

А) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)

В) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

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

3. Планирование тренировок

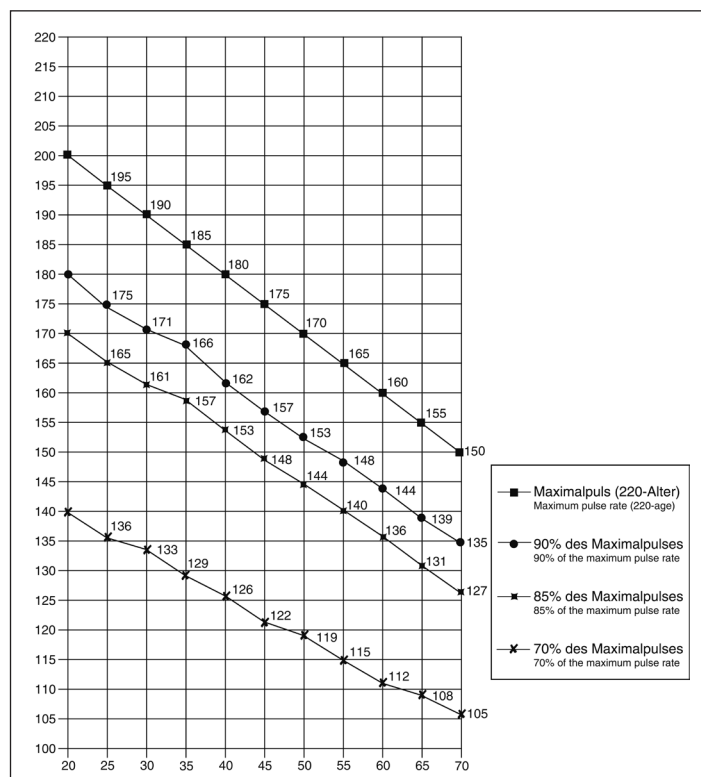
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10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

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

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

4. Мотивация

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



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

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

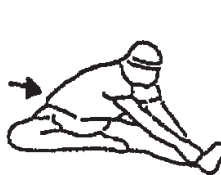
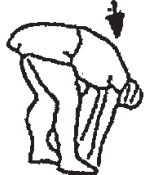
90% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.9$

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

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

Упражнения для разминки перед тренировкой

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



Встаньте ровно и заведите одну руку за голову. Вторую руку положите сверху, возьмитесь за локоть и потяните до ощущения растяжения трицепса. Оставайтесь в этом положении на 20 секунд, повторите другой рукой.

Наклонитесь вперед не сгибая ног и попытайтесь достать пальцами рук до пола. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.

Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.

В положении широкого выпада опираться руками в пол и потяните мышцы ног. Через 20 секунд поменяйте ногу.

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

Спецификация - Список запасных частей Racer-Bike № заказа. 1910

По состоянию на 01.12.2019

- Высококачественная и стабильная V - конструкция рамы
- 18 кг и частично хромированный маховик
- 8 уровневая регулировка сопротивления
- Триатлон руль, горизонтально и вертикально регулируемый
- Гоночное седло, горизонтально и вертикально регулируемое
- Гоночные нескользящие педали (9/16") с корзиной безопасности (без педальных клипсов)
- Транспортные ролики и настройка уровня высоты
- Бесшумная передача
- Держатель для бутылки (без бутылки)
- Четкий ЖК-дисплей. Отображаемые показатели: Время, скорость, вращение педали, расстояние, приблизительное потребление калорий и сканирование.
- Регулируемые показатели: Время, расстояние и калории.
- Приемник для беспроводного пульсометра, встроенный в компьютер (По запросу доступен ремень для измерения пульса. Он не входит в комплект поставки)
- Макс. вес тела: 125кг
- Вес устройства 49 кг

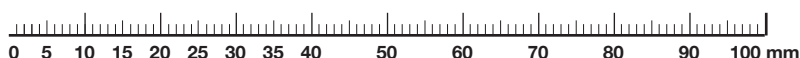
Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

Интернет-сервис и запасные части портала:
www.christopeit-service.de

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

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

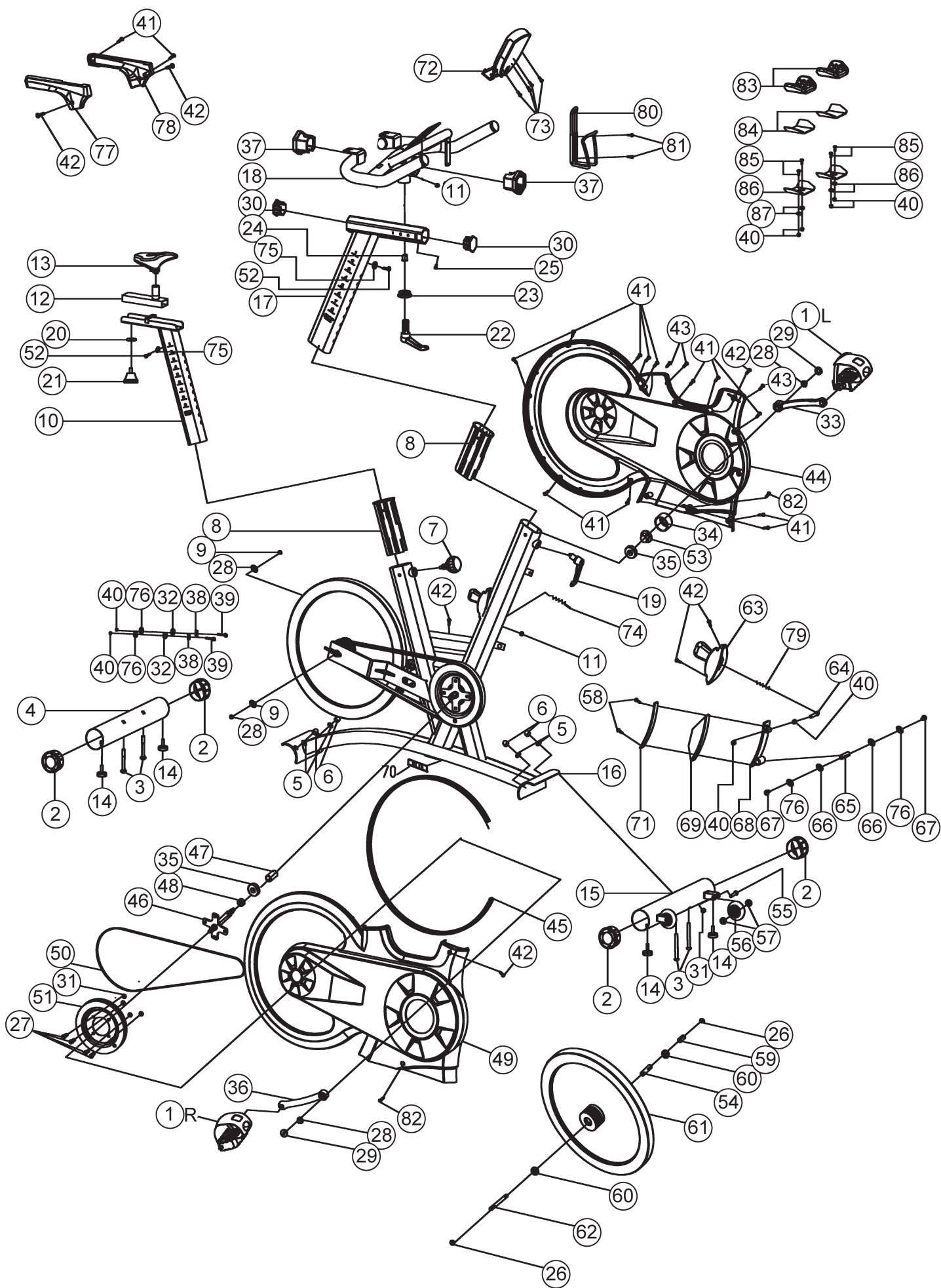
Размер прикл. (ДхШхВ): 142 x 63 x 129 см



№ картинки	Наименование	Размер, мм	К-во шт.	Монтируется на №	ЕТ-№
1L	Педаль слева	9/16"L	1	33	36-1310-04-BT
1R	Педаль справа	9/16"R	1	36	36-1310-05-BT
2	Заглушка трубы		4	4+15	36-1910-04-BT
3	Стопорный винт	M10x90	4	4,15+16	39-10451
4	Задняя труба		1	16	33-1910-02-SW
5	Шайба	10//20	4	3	39-10233-CR
6	Гайка с шляпкой	M10	4	3	39-10021-CR
7	Винт с быстрой фиксацией	M16x15x1.5	1	16	36-1910-06-BT
8	Пластиковый глайтер		2	16	36-1910-07-BT
9	Шайба	12//24	2	62	39-10062
10	Опорная трубка сиденья		1	12+16	33-1910-04-SI
11	Заглушка	14	2	16+18	36-1910-05-BT
12	Каретка для седла		1	10	33-1910-05-SI
13	Седло		1	12	36-1910-08-BT
14	Резиновая нога		4	3+15	36-1910-09-BT
15	Передняя труба		1	16	33-1910-03-SW
16	Несущая рама		1		33-1910-01-SW
17	Опорная трубка руля		1	16	33-1910-06-SI
18	Руль		1	17	33-1910-07-SI
19	Короткий винт с ручкой	M16x1.5	1	16	36-1910-10-BT
20	Шайба	8,5//32	1	21	39-10166
21	Винт с ручкой	M8	1	12	36-9110-11-BT
22	Длинный винт с ручкой	M16x25x1.5	1	17	36-1910-12-BT
23	Контргайка	M16x1.5	1	22	36-1910-13-BT
24	Деталь крепление		1	22	36-1910-14-BT
25	Винт с внутренним шестигранником	M6x12	1	17	39-9920
26	Узкая гайка для оси	M12x1,25	2	62	39-9820
27	Винт	M8x16	4	46+51	39-10454
28	Гайка для оси	M12x1,25	4	46+62	39-9820-SW
29	Колпачок		2	33+36	36-9840-15-BT
30	Торцевая заглушка		2	17	36-1910-15-BT
31	Самоконтрящаяся гайка	M8	6	27+55	39-9918-CR
32	Шайба	6//16	2	39	39-10439
33	Шатун слева	9/16"L	1	46	33-1910-08-RT
34	Крышка подшипника		1	16	36-1910-16-BT
35	Подшипник	6004zz	2	46	36-9217-32-BT
36	Шатун справа	9/16"R	1	46	33-1910-09-RT
37	Пластиковые глайтеры для руля		2	18	36-1910-17-BT

Русский

№ картинки	Наименование	Размер, мм	К-во шт.	Монтируется на №	ЕТ-№
38	Опора		2	39	36-1910-18-BT
39	Болт	M6x55	2	44+49	39-10141
40	Гайка	M6	8	39,64+85	36-9861-VZ
41	Винт	4,2x19	14	44,49+78	39-10191
42	Винт	4x20	7	44,49,63,77+78	39-10187
43	Винт	3x12	3	44	39-10078
44	Обшивка слева		1	16+49	36-1910-01-BT
45	Обшивка посередине		1	44+49	36-1910-19-BT
46	Опорная ось		1	33,35+36	33-1910-10-SI
47	Трубкака-проставка большая	25/20/41	1	46	36-1910-20-BT
48	Проставка большая	25/20/7	1	46	36-1910-21-BT
49	Обшивка справа		1	16+44	36-1910-02-BT
50	Плоский ремень		1	51+61	36-1910-22-BT
51	Шкив		1	46	36-1910-23-BT
52	Винт с внутренним шестигранником	M5x15	2	10+17	36-9329712-BT
53	Гайка	M20x1	1	16	36-1910-39-BT
54	Трубкака-проставка маленькая	16/12/56	1	62	36-1910-24-BT
55	Винт с шестигранной головкой	M8x40	2	56	39-10132
56	Транспортный ролик		2	15	36-1910-25-BT
57	Подшипник	608zz	4	56	36-9903-08-BT
58	Винт	M6x16	2	71	39-10080
59	Проставка маленькая	16/12/35	1	62	36-1910-38-BT
60	Подшипник	6001zz	2	62	36-9440-11-BT
61	Маховик		1	62	33-1910-11-SI
62	Ось маховика		1	61	33-1910-12-SI
63	Регулировка сопротивления		1	16	36-1910-26-BT
64	Винт	M6x40	1	68	39-10085
65	Ось тормозной колодки		1	68	36-1910-27-BT
66	Шайба	6//12	2	67	39-10429
67	Винт	M6x12	2	65	39-9920
68	Тормозная колодка		1	63+65	33-1910-13-SI
69	Резиновая прокладка		1	68	36-1910-28-BT
70	Прямоугольная пробка		1	16	36-1910-29-BT
71	Войлоковое покрытие		1	69	36-1910-30-BT
72	Компьютер		1	18	36-1910-03-BT
73	Винт	M5x10	4	72	39-9903-SW
74	Сенсор		1	16+72	36-1910-33-BT
75	Пружинная шайба	для M5	2	52	39-9870
76	Пружинная шайба	для M6	4	39+57	39-9865-CR
77	Обшивка каретки справа		1	10+78	36-1910-31-BT
78	Обшивка каретки слева		1	10+77	36-1910-32-BT
79	Пружина		1	63	36-1910-34-BT
80	Держатель для бутылки		1	18	36-1910-35-BT
81	Винт	M5x15	2	80	39-9903
82	Винт	5x20	2	44+49	39-9904
83	Коврик для рук		2	86	36-1910-36-BT
84	Двусторонняя лента		2	83+86	36-1910-37-BT
85	Винт	M6x18	4		39-10084
86	Поддержка предплечья		2	18	33-1910-14-SI
87	Шайба	8//16	4	85	39-10010
88	Инструмент		1		36-1910-40-BT
89	Руководство по монтажу и эксплуатации		1		36-1910-41-BT



Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de



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

Service:

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

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

