

E 1000

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT ERGOMETER

Montage- und Bedienungsanleitung
E 1000 Bestell-Nr.: 2001

DE Seite 2-13

Assembly and exercise instructions
E 1000 Order No.: 2001

DK Page 14-24

Assembly and exercise instructions
E 1000 Order No.: 2001

SE



www.tuv.com
ID 100000000



INHALTSÜBERSICHT

1. Inhaltsübersicht	2
2. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
3. Montageübersicht	3
4. Montageanleitung	4-6
5. Benutzung des Gerätes	6
6. Computer Anleitung	7-8
7. Pulsmessung	8
8. Kinomap APP	9
9. Reinigung, Wartung und Lagerung / Störungsbeseitigung	10
10. Garantiebestimmungen	10
11. Trainingsanleitung / Aufwärmübungen (Warm Up)	11
12. Stückliste - Ersatzteilliste	12-13
13. Notizen	58
14. Explosionszeichnung	59

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.

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

Mit freundlichen Grüßen,
Ihre Top-Sport Gilles GmbH

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!

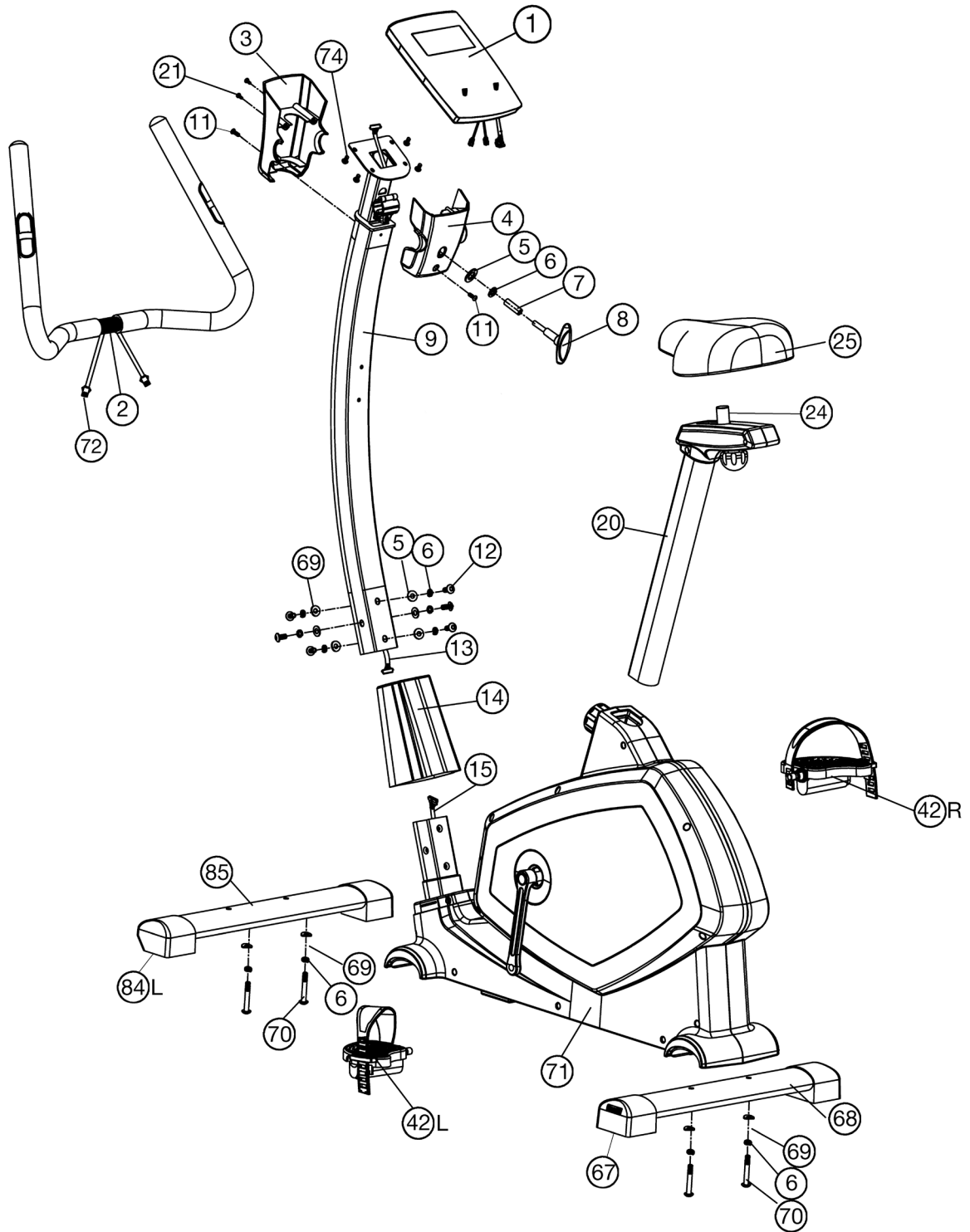


WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

- 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.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Besonders die Sattel- und Lenkerverstellung auf festen Sitz prüfen.
- 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.
- 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.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.
- Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 90 Min./tägl. nicht überschreiten.
- 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.
- ACHTUNG!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
- 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.
- 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.
-  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.
- 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.
- Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben und somit ein drehzahlunabhängig Training bei gleicher Leistung durchführen. Das Bremssystem passt sich dabei automatisch mit dem Widerstand an die Pedalumdrehungen an, um die voreingestellte Wattleistung zu erzielen.
- Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken des Knopfes mit „-“ Symbol zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken des Knopfes mit „+“ Symbol führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.
- Dieses Gerät ist gemäss der DIN EN ISO 20957-1/2014 und EN 20957-5/2016 „H,A“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Die Klassifizierung H/A sagt aus, dass dieses Gerät nur zum Heimgebrauch gedacht und gefertigt wurde, ausgestattet mit einem Computer mit hoher Anzeigegenauigkeit in der Watt Anzeige. Die Abweichungstoleranz liegt bei ±5W bis 50Watt and ±10% über 50Watt. Dieser Gerätemanager entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMC Richtlinie 2014/30 EU.
- Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

- MONTAGEÜBERSICHT: (DE)
- ASSEMBLY OVERVIEW: (GB)
- APERÇU DE L'ASSEMBLÉE: (F)
- MONTAGE OVERZICHT: (NL)
- ОБЗОР АССАМБЛЕЯ: (RU)



MONTAGEANLEITUNG

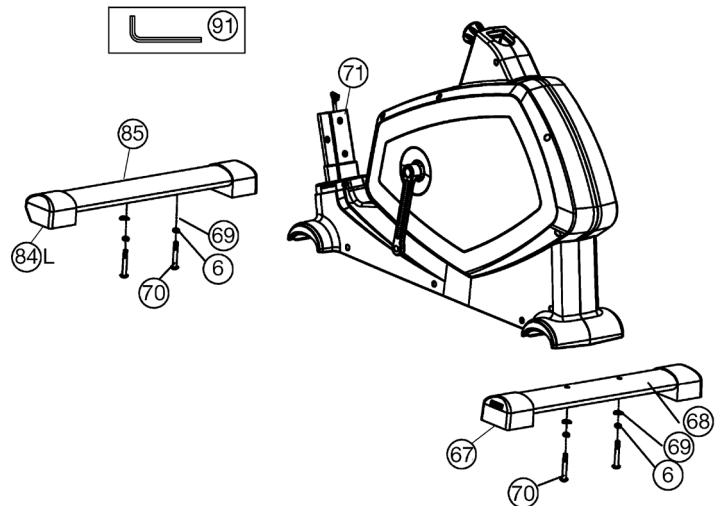
Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren Sie grob die Vollständigkeit anhand der Montagebilder. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit ca. 30-40-Min

SCHRITT 1:

Montage des vorderen- und hinteren Fußes (68+85) am Grundrahmen (71).

1. Führen Sie den vorderen Fuß (85), montiert mit den Fußabdeckungen mit Transportrolleneinheiten (84) an den Grundrahmen (71) und schrauben Sie diesen mittels der Innensechskantschrauben M8x60 (70), Federringe (6) und gebogenen Unterlegscheiben (69) fest.

2. Führen Sie den hinteren Fuß (68) montiert mit Fußabdeckungen (67) an den Grundrahmen (71) und verschrauben Sie diesen mittels der Innensechskantschrauben M8x60 (70), Federringen (6) und Unterlegscheiben (69). (Die Höhenausgleichsschrauben an den Fußkappen (67) sind zur Stabilisierung des Gerätes bei Unebenheiten gedacht.)

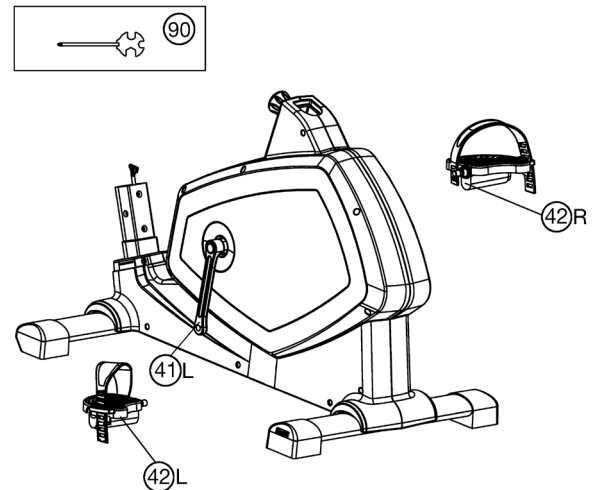


SCHRITT 2:

Montage der Pedalen (42R+42L) an den Pedalarmen (41L+41R).

1. Montieren Sie die Pedalsicherungsänder an die entsprechende Pedale (42R+42L). Die Pedale und Pedalsicherungsänder sind mit „R“ für Rechts und „L“ für Links markiert.

2. Montieren Sie die Pedalen (42R+42L) an die Pedalarmlen (41L+41R). (**Achtung:** Links und Rechts sind aus der Richtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Die rechte Pedale (42R) muss im Uhrzeigersinn und die linke Pedale (42L) entgegen dem Uhrzeigersinn eingedreht werden.)

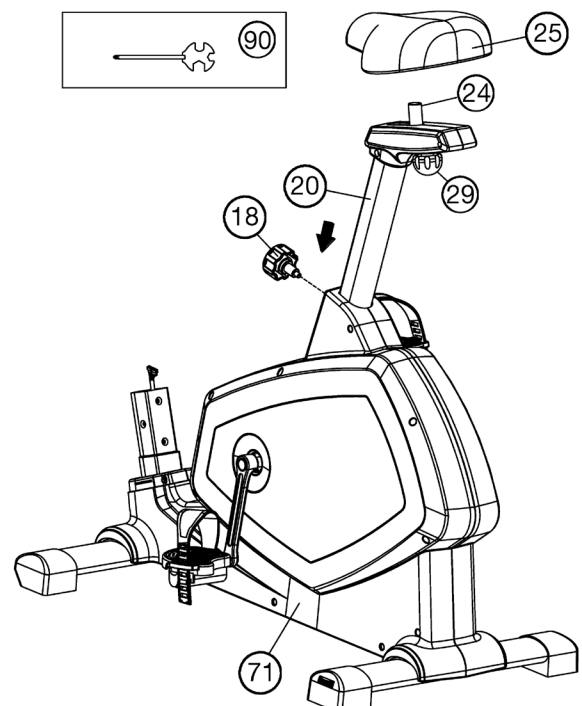


SCHRITT 3:

Montage des Sattels (25) und des Sattelstützrohres (20) am Grundrahmen (71).

1. Das Sattelstützrohr (20) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundrahmens (71) stecken. Die gewünschte Position mittels eindrehen des Schnellverschlusses (18) sichern. (**Achtung!** Zum Eindrehen des Schnellverschluss (18) muss das Gewindeloch im Grundrahmen (71) und eines der Löcher im Sattelstützrohr (20) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass das Sattelstützrohr (20) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen heraus gezogen wird. Die Einstellung kann später beliebig verändert werden, in dem man den Schnellverschluss (18) nur einige Umdrehungen losdreht und ihn dann zieht, das Sattelstützrohr in die neue Position bringt bis der Schnellverschluss einrastet und ihn danach wieder festdreht.)

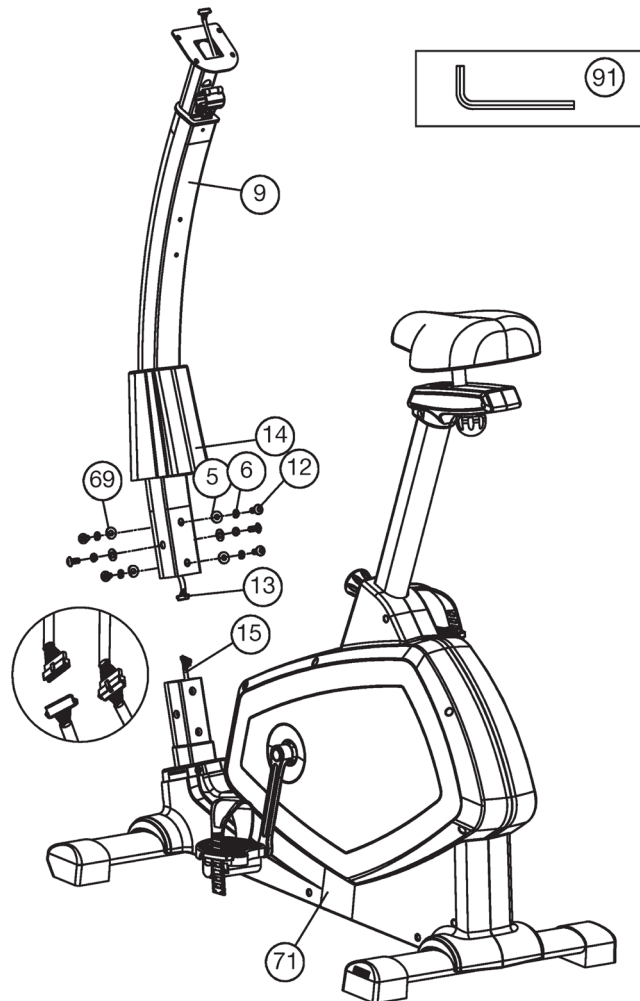
2. Stecken Sie den Sattel (25) auf den Sattelschlitzen (24) und schrauben Sie diesen in gewünschter Neigung fest. Anschließend sichern Sie den Sattelschlitzen (24) in gewünschter horizontaler Stellung mittels der Sterngriffmutter (29) am Sattelstützrohr (20).



SCHRITT 4:**Montage des Lenkerstützrohres (9) am Grundrahmen (71).**

1. Führen Sie das Lenkerstützrohr (9) zur Aufnahme am Grundrahmen (71), schieben Sie die Stützrohrverkleidung (14) auf und verbinden Sie das Motorkabel (15) mit dem Verbindungskabel (13).

2. Schieben Sie das Lenkerstützrohr (9) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (71) und befestigen Sie dieses mittels der Schrauben M8x16 (12), den Federringen (6) und den Unterlegscheiben (5+69). **(Achtung:** Beim Zusammenstecken der Röhre darauf achten, dass kein Kabel eingequetscht wird.)

**SCHRITT 5:****Montage des Computers (1) und Lenkers (2) am Lenkerstützrohr (9).**

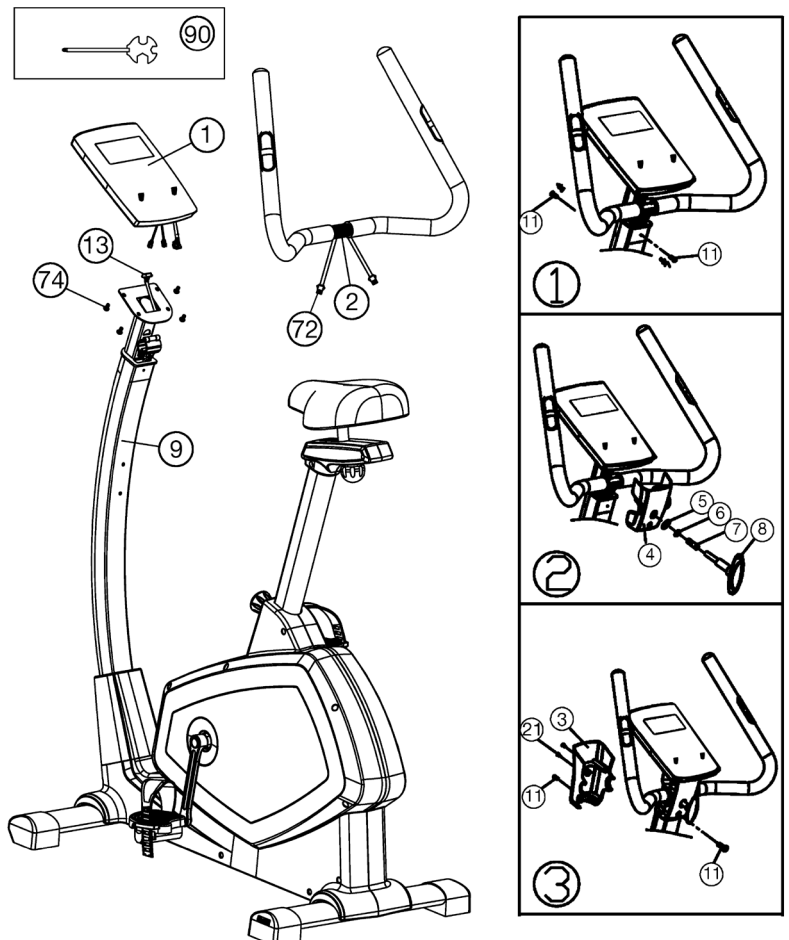
1. Nehmen Sie den Computer (1) zur Hand und stecken Sie das Verbindungskabel (13) in die entsprechende Anschlussbuchse des Computers (1) ein.

2. Legen Sie den Computer (1) auf die Aufnahmeplatte vom Stützrohr (9), sodass die fertige Kabelverbindung in das Stützrohr hineinstecken kann und die Stecker vom Puls kabel (72) zur Lenkerbefestigung heraus schauen. Schrauben Sie den Computer (1) in dieser Position mittels der Schrauben (74) an der Computerhalterung (9) fest ohne ein Kabel dabei einzuquetschen.

3. Entnehmen Sie die Befestigungsschrauben (11) aus dem Stützrohr (9) [Bild 1]. Führen Sie den Lenker (2) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (9), und stecken Sie die Puls kabel (72) in die entsprechenden Anschlussbuchsen des Computers (1) ein.

4. Stecken Sie die vordere Lenker verkleidung (4) über den Lenker (2) und befestigen Sie den Lenker (2) in gewünschter Neigung am Stützrohr (9) mittels der Flügelschraube (8), des Distanzstückes (7), des Feder rings (6) und der Unterlegscheibe (5) [Bild 2].

5. Stecken Sie die hintere Lenker verkleidung (3) mit der vorderen Lenker verkleidung (4) zusammen und verschrauben Sie diese mittels der Schrauben (21). Anschließend die Lenker verkleidungen (3+4) mittels der Schrauben (11) am Stützrohr (9) befestigen [Bild 3].



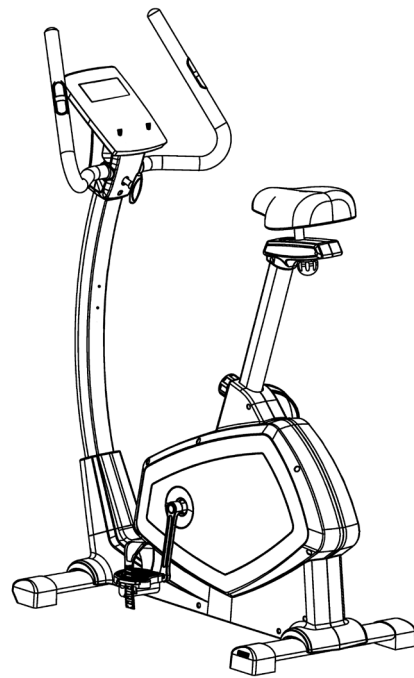
SCHRITT 6:

Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Anmerkung:

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



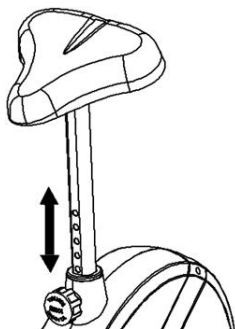
BENUTZUNG DES GERÄTES

Transport des Gerätes:

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

Sitzhöhenverstellung:

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



Wichtig:

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

Eine biomechanisch optimale Sitzposition gewährleistet eine optimale Kraftübertragung. Ziel ist es, dass die vorhandene Kraft größtmöglich auf den Pedalen ankommt und die Muskulatur im optimalen Wirkungsbereich arbeitet. Die Sitzposition beeinflusst im Wesentlichen welche Muskeln primär beansprucht werden. Die richtige Lenkerposition ist

für die Haltung des oberen Körperbereichs verantwortlich. Ist die Lenkereinstellung horizontal gewählt so erhält man eine sportliche Körperhaltung. Mit jeder weiteren Schrägstellung zum Körper hin, wird eine entspanntere Haltung eingestellt. Zur Verstellung des Lenkers lösen Sie einfach die Lenkerschraube bis sich der Lenker in die gewünschte Position bringen lässt und ziehen Sie diese nach Verstellung wieder fest an.

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

Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:

Aufsteigen:

Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde, steigen Sie mit einem Bein über das Grundgerät und halten Sie sich dabei am Lenker fest. Führen Sie eine Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband auf das Pedal ein, sodass Sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben. Setzen Sie sich auf den Sattel und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal.

Benutzung:

Halten Sie sich mit beiden Händen an dem Lenker in gewünschter Position fest und bleiben Sie auf dem Sattel während des Trainings sitzen. Ebenso darauf achten, dass die Füße auf den Pedalen mit den Pedalsicherungsbindern gesichert sind.

Absteigen:

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

Anmerkung:

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert Radfahren. Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen. Radfahren bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger Intensives Training möglich. Es trainiert die unteren Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.



ANZEIGEN:

Umdrehung per Minute (RPM): 15~999

Geschwindigkeit (SPEED): 0.0~99.9 km/h

Zeit (TIME): 00:00~99:59.

KM/Entfernung (DISTANCE): 0.00~99.99 km

Kalorien (CALORIES): 0~999kcal

Watt-Vorgabemöglichkeit: 10~350

Pulsanzeige (PULSE): P~30~240 max. möglicher Wert. Herzsymbol blinkt wenn Pulsdaten empfangen werden

SCAN : Automatische Wechselanzeige zwischen Watt/Kalorien und RPM/km/h alle 6 Sekunden

Widerstandsprofil: 1~24 Stufe

Programm-Rubriken: MANUAL; PROGRAM (P1-P12); FITNESS; WATT; PERSONAL; H.R.C.

Userdaten: U0 ~U4 (U1 ~ U4) eingespeicherte Benutzerdaten

TASTENFUNKTIONEN:

1. **START/STOP –Taste:** Startet oder unterbricht bzw. stoppt das Trainingsprogramm.
2. **F-Taste:** Bestätigt eine Programmauswahl, ruft Eingabefunktionen auf und bestätigt diese.
3. **+ Taste:** Erhöht einen Vorgabewert oder ruft in einer Auswahl die nächste Funktion auf.
4. **- Taste:** Verringert einen Vorgabewert oder ruft in einer Auswahl die vorherige Funktion auf. (Nur Blinkende Angaben können verändert/ bestätigt werden.)
5. **L –Taste:** Rückkehr zur Programmauswahl. Wenn diese Taste für 2 Sek. Gedrückt gehalten wird, Rückkehr zum Startmenü zur User-Auswahl U0-U4.
6. **TEST –Taste:** Fitnesstest mit Vergabe von Noten (F1-F6).
7. **P1-P12 Programmtasten:** Wählt direkt eines der 12 Trainingsprogramme aus.

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

Inbetriebnahme

1) Setzen Sie sich auf den Sattel und treten Sie in die Pedalen. Nach einigen Umdrehungen startet die Anzeige im Computer und wir empfehlen noch ca. 30 Sekunden weiter zu trainieren damit der erste Ladestrom den Akku lädt und die Einstellungen im Computer ohne Unterbrechung vorgenommen werden können. In der Anzeige erscheint U0. Mit der +/- Taste einen beliebigen Benutzer U0-U4 für sich auswählen und mittels der F-Taste bestätigen. Dann die persönlichen Daten mittels der +/- Tasten nacheinander einstellen: Geschlecht, Alter, Körpergröße, Körpergewicht und durch die F-Taste jeweils bestätigen. Die persönlichen Daten von U1~U4 werden dauerhaft gespeichert während U0 nur als Gast für die aktuelle Trainingseinheit verbleibt.

2) Dann blinkt die Programmauswahl. Auswahl mittels der +/- Tasten einer Programm-Rubrik: MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C. und bestätigen durch Drücken der F-Taste. Die Vorgabewerte wie Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls in dem ausgewählten Programm können durch die F-Taste aufgerufen und mittels der +/- Tasten verändert werden.

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

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

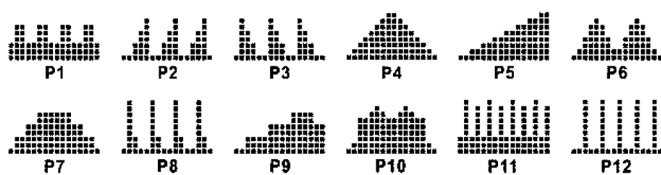
5) Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab. Alle bis dahin erreichten Werte werden für 4 Min. gespeichert und es kann ausgehend von diesen Werten weitertrainiert werden oder mittels der „L“- Taste alle Funktionen auf Null gesetzt werden.

1. MANUAL: Manuelles Programm

Bei der Programmauswahl die Rubrik MANUAL mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F-Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Drücken der F-Taste und Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Mit der Taste START/STOP starten Sie das manuelle Programm und Widerstandsverstellung während des Trainings mittels der +/- Tasten vornehmen.

2. PROGRAM: Trainingsprogramme

Bei der Programmauswahl die Rubrik PROGRAM mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F-Taste bestätigen. Dann eines der 12 verschiedenen Trainingsprogramme mittels der +/- Tasten aufrufen und mit der F-Taste bestätigen. (Alternativ können die Programm-Direktwahl-tasten P1-P12 verwendet werden um das gewünschte Programm auszuwählen.) Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten WIDERSTANDSLEVEL / ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Drücken der F-Taste und Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Mit der Taste START/STOP starten Sie das ausgewählte Programm.



3. FITNESS: Fitness-Test Programm

Bei der Programmauswahl die Rubrik FITNESS mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F-Taste bestätigen. Eine Vorgabe ist in diesem Programm nicht möglich. Die Zeit ist auf 12Minuten eingestellt und man drückt die START/STOP –Taste um das Programm zu starten und trainiert mit Pulsanzeige. Nach Ablauf der Zeit zeigt das Programm eine Fitnessnote nach dem Schulnotenprinzip an, sowie die erreichte Entfernung und verbrauchten ca. Kalorien.

• **Anzeige der Ergebnisse von F1 - F6**

Zustand	Ergebnis	Herzfrequenz
Sehr Gut	F1	Über 50
Gut	F2	40 ~ 49
Durchschnitt	F3	30 ~ 39
Ausreichend	F4	20 ~ 29
Schlecht	F5	10 ~ 19
Sehr Schlecht	F6	Unter 10

4. WATT: unabhängiges Wattprogramm:

Bei der Programmauswahl die Rubrik WATT mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F -Taste bestätigen. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten WATT / ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Drücken der F-Taste und Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Voreinstellung des WATT-Wertes ist 100, In 5Watt-Schritten kann der Wert von 10 bis 350 Watt verändert werden. Mit den +/- Tasten wird der WATT-Wert eingestellt. Der eingegebene WATT-Wert bleibt unabhängig von der Tretgeschwindigkeit durch automatisches Anpassen des Widerstandes konstant. Mit der Taste START/STOP starten Sie das Watt-Programm.

5. PERSONAL: individuelles Programme:

Bei der Programmauswahl die Rubrik PERSONAL mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F -Taste bestätigen. Entwerfen Sie Ihr eigenes Programmprofil. Bei diesem Programm kann der Widerstand jedes Abschnittes (16 Balken) selbst bestimmt werden. Stellen Sie den gewünschten Widerstand beim ersten Balken mittels der +/- Tasten ein und bestätigen Sie die Eingabe mittels der F- Taste. Gehen Sie so für alle 16 Balken vor und starten Sie nach letzter Balkeneingabe das Programm mittels der START/STOP -Taste. Aufrufen der Vorgabemöglichkeiten ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS durch Unterbrechen des Programmes mittels der START/STOP -Taste, Drücken der F-Taste Um Vorgabefunktionen aufzurufen. Einstellen der Werte mittels der +/- Tasten. Das eingestellte Programmprofil wird automatisch gespeichert. (U0 kann genauso wie U1~U4 eingestellt werden, nur diese Daten können nicht gespeichert werden.)

6. H.R.C.: Pulsprogramme

Bei der Programmauswahl die Rubrik H.R.C. mittels der +/- Tasten auswählen und mit der F -Taste bestätigen. Die Pulsprogramme 55%, 75% und 90% richten sich nach der Alterseingabe des jeweiligen Users (U0-U4) und errechnen daraus die Pulsobergrenze 55%, 75% oder 90% des maximalen Pulswerts. Für das Zielpulsprogramm geben Sie die gewünschte Pulsobergrenze direkt mittels der +/- Tasten vor.

Die PULS Anzeige blinkt sobald während des Trainings die Pulsobergrenze erreicht wird.

- 55% -- DIÄT PROGRAMM
- 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
- 90% -- SPORTPROGRAMM
- TAG —ZIELPULS (BENUTZER-EINGABE)

FITNESS-TEST-TASTE:

Nach einem Training mit Pulsanzeige in einem beliebigen Programm können Sie auf die TEST-Taste drücken und einen Fitness-Test starten. Damit das Programm richtig funktionieren kann, legen Sie beide Hände auf die Handpulsensoren für 60 Sekunden auf. Nach Ablauf der 60 Sekunden wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 angezeigt. (Siehe Tabelle bei Fitness-Test Programm) **ACHTUNG:** Während des Fitnessstest funktioniert keine andere Anzeige.

PULSMESSUNG

1. Handpulsmessung:

Im linken und rechten Lenkergriffteil ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herz neben der Pulsanzeige. (Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpulsmessung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpulsmessung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines externen Pulsmessers mit Cardio-Brustgurt)

„**WARNUNG**“ Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Schäden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden.

2. Cardio - Pulsmessung:

Im Handel sind so genannte Cardio- Pulsmesser erhältlich, die aus einem Senderbrustgurt und einem Armbanduhr-Empfänger bestehen. Der Computer Ihres ERGOMETER ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für vorhandene Cardio- Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendergerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der Computeranzeige abgelesen werden. Dies funktioniert mit allen uncodierten Brustgurten, deren Sendefrequenz zwischen 5,0 und 5,5 KHz liegt. Die Reichweite der Sender beträgt je nach Modell 1 bis 2 m.

ACHTUNG: Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet so hat die Handpulsmessung Vorrang.

WATT TABELLE

U/min und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 24 für E 1000 Art.-Nr. 2001

STUFE	20 RPM WATT	30 RPM WATT	40 RPM WATT	50 RPM WATT	60 RPM WATT	70 RPM WATT	80 RPM WATT	90 RPM WATT	100 RPM WATT
1	8	15	25	36	48	61	75	89	104
2	9	18	29	42	57	72	88	105	122
3	10	20	34	49	65	84	102	122	142
4	11	23	38	55	74	95	116	139	161
5	12	25	42	61	82	105	129	154	179
6	14	28	46	68	91	117	143	173	199
7	15	31	51	75	100	129	158	190	219
8	16	33	56	82	110	141	173	207	240
9	17	36	60	88	119	153	189	224	261
10	18	39	65	94	127	164	201	241	281
11	19	41	68	100	135	174	213	255	295
12	20	43	73	107	144	185	227	272	316
13	22	46	77	114	153	197	241	289	335
14	23	50	83	122	164	212	260	311	361
15	24	52	86	128	173	221	272	326	378
16	26	55	92	136	182	233	290	346	401
17	27	58	97	142	192	247	303	362	419
18	28	61	102	150	201	260	319	380	446
19	30	63	106	156	211	269	331	394	459
20	31	66	110	162	220	279	342	412	473
21	32	69	116	171	230	295	361	430	492
22	33	72	120	177	241	305	375	443	514
23	35	74	125	185	251	318	388	458	531
24	36	78	131	192	260	328	401	477	550

Anmerkung:

1. Die Leistungsanzeige in Watt wurde anhand der Umdrehungszahl der Tretachse pro Minute (UPM) und des Bremsmomentes (Nm) eingestellt.

2. Das Gerät wurde vor Auslieferung werksseitig überprüft und erfüllt somit den Anforderungen der Klassifizierung "Mit hohen Anzeigege-nauigkeit".

Wenn Sie Zweifel an der Anzeige des Gerätes haben wenden Sie sich an Ihren Verkäufer oder Hersteller zwecks Überprüfung/Einstellung des Gerätes. (Bitte berücksichtigen Sie, dass eine Abweichungstoleranz wie auf Seite 2 angemerkt, zulässig ist.)

HINWEISE



1. Betriebsbedingt hat der Ergometer mit Generator in bestimmten Drehzahlen ein etwas mehr oder weniger surrendes Abrollgeräusch.
2. Halten Sie Feuchtigkeit vom Trainingscomputer fern.
3. Die USB Anschlussbuche hinten am Computer dient zur Aufladung von Kleingeräten. Die Ladedaten sind: 5Volt/0,35A-1A
4. Ein Akku-Pack mit 6Volt/1300mAh befindet sich im Akkufach hinter dem Computer. Um den Akku auszutauschen das Akkufach abschrauben, den Akku herausnehmen, abstecken und gegen ein gleiches Modell ersetzen. Regelmäßige Ladeintervalle erhalten die Funktion des Akkus.

Kinomap HEIMSPORT TRAININGS APP

Dieser Computer beinhaltet die kostenlose Verwendung der Kinomap App als Basisversion. Dies ermöglicht mit Android oder IOS Endgeräten unterhaltsam und interaktiv zu trainieren und Trainingsdaten abzuspeichern. Zusätzlich zur Basisversion können weitere Funktionen bei Kinomap kostenpflichtig erworben werden.

Sport, Coaching, Gaming und eSport sind die Schlüsselwörter der Kinomap App. Diese beinhaltet viele Kilometer reales Filmmaterial um drinnen zu trainieren, als wären Sie draußen; Verfolgungstrecken und Analysen Ihrer Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer –Modus; täglich neue Beiträge; Offizielle Indoor-Rennen und mehr... Somit beinhaltet die APP ca. 100.000 Videos von Sportlern aufgezeichnet und 200.000 km von kumulierten Spuren zum Radfahren, Laufen oder Rudern für derzeit ca. 270.000 Mitglieder aus aller Welt.

Herunterladen der APP und Verbindung

Scannen Sie den nebenstehenden QR Code mit Ihrem Smartphone / Tablet oder Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder APP Store (IOS) um die Kinomap APP herunterzuladen. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen der APP.

Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie in der APP über das Menü den Gerätemanager aus und dann dort die Kategorie „Stationäre Heimtrainer,“ an. Wählen Sie dann über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport,“ Ihre Typbezeichnung aus um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Sportgerät werden unterschiedliche Funktionen über Bluetooth von der APP erfasst, bzw. Daten ausgetauscht.

Weitere Informationen bezüglich der Kinomap APP finden Sie unter: <https://www.kinomap.com/en/>



REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung:** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdüner 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

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 Sprühöl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube, sowie an den Schnellverschluss. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

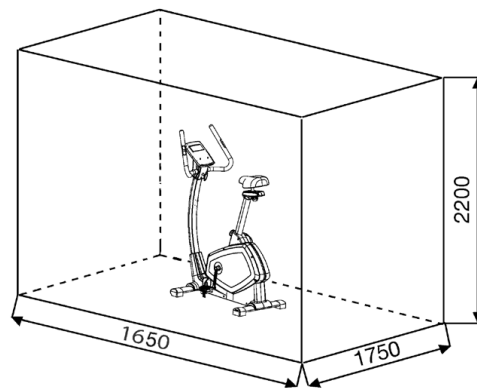
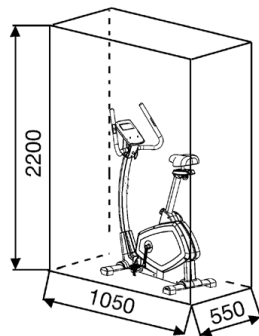
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube sowie an das Gewinde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

STÖRUNGSBESEITIGUNG

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

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlende Spannungsversorgung aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindungen am Computer und im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz. Schrauben Sie ggf. die linke Verkleidung ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen dort.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet in der Tretkurbelscheibe ist gegenüber vom Sensor und muss einen Abstand von kleiner als < 5mm aufweisen.
Keine Pulsanzeige	Pulsstecker nicht eingesteckt.	Stecken Sie den separaten Stecker vom Pulskabel in die entsprechende Buchse am Computer ein.
Keine Pulsanzeige	Pulssensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen	Schrauben Sie die Handpulssensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen.

Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



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

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 sicherheits halber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

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

2. Häufigkeit:

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

kater 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.

4. Motivation

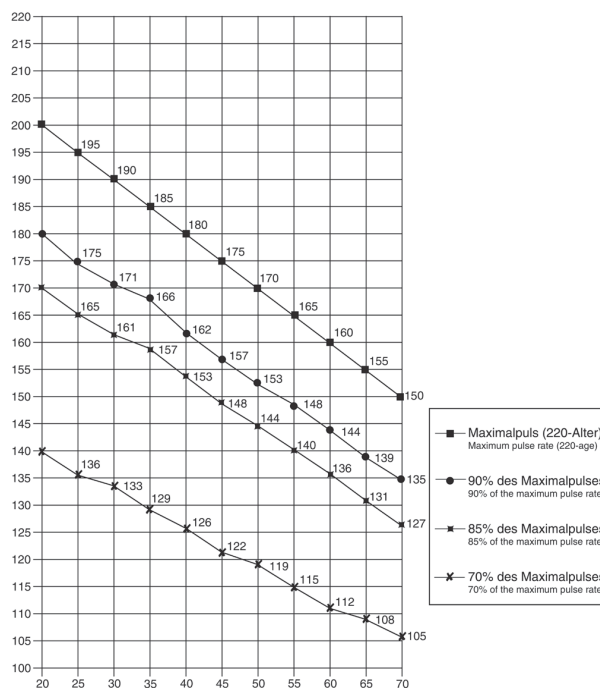
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem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

Pulsmesstabelle:

(x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 // Y-Achse = Pulsschläge pro Minute von 100 bis 220)

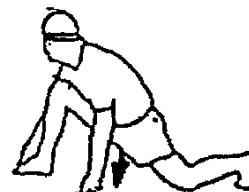
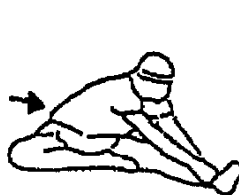
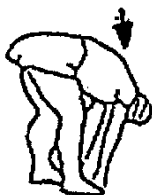
Berechnungsformeln:

- 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 E 1000



Art.-Nr.: **2001**
Stand der technische Daten: **28.08.2020**



- ECOENERGY**
- Stromerzeugung mittels Generatortechnik
 - kein Netzteil, keine Batterie nötig
 - Ortsunabhängig
 - Ökologisch
 - Stromspeicher

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

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageschritte vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen.

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

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

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

- Niedriger Einstieg
- Magnet-Brems-System mit ca. 10 kg Schwungmasse
- 24-stufige Widerstandseinstellung
- 12 vorgegebene Trainingsprogramme / 4 Herzfrequenzprogramme mit Vorgabe der maximalen Pulsfrequenz (Puls gesteuert) / 5 Benutzerprogramme individuell einstellbar / 1 manuelles Programm / 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm (Vorgabe der Wattleistung von 10 bis 350 Watt einstellbar in 5- Watt Schritten)
- Bluetoothverbindung für Kinomap (APP für iOS und Android)
- Ladefunktion über USB Anschluss
- Handpulsmessung und Empfänger für drahtlosen Pulsmessgurt
- Horizontal, vertikal und neigungsverstellbarer Sattel und Lenker
- Niveau Boden- Höhenausgleich / Transportrollen
- Back Light LCD Display zeigt: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pedalumdrehung, Watt und Pulsfrequenz
- Halterung für Smartphone / Tablet
- Eingabe von Grenzwerten möglich
- Fitness- Test Programm
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

Stellmaße [cm]: L 105 x B 55 x H 140
Gerätgewicht [kg]: 36
Trainingsplatzbedarf [m²]: 2,5



Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
1	Computer		1	9	36-2001-03-BT
2	Lenker		1	9	33-1501-05-SI
3	Lenkerverkleidung hinten		1	4+9	36-1501-04-BT
4	Lenkerverkleidung vorne		1	3+9	36-1501-05-BT
5	Unterlegscheibe	8//16	8	8,12,26,66+87	39-9962
6	Federring	für M8	11	8,12+70	39-9864-VC
7	Distanzrohr	8x12x30	2	8+26	36-9717-36-BT
8	Lenkerschraube	M8x65	1	9	36-9103-08-BT
9	Lenkerstützrohr		1	71	33-2001-02-SI
10	Ablage		2	1	36-2001-05-BT
11	Schraube	M5x16	4	3,4,22	39-9851
12	Schraube	M8x16	6	9	39-9888
13	Verbindungskabel		1	1+15	36-2001-09-BT
14	Stützrohrverkleidung		1	9	36-2001-04-BT
15	Stellmotorkabel		1	13+73	36-2001-10-BT
16	Sensor		1	17+64	36-1501-14-BT
17	Sensorbefestigung		1	71	36-9119-22-BT
18	Schnellverschluss	M16	1	71	36-9103-29-BT
19	Kunststoffgleiter		1	71	36-1501-15-BT
20	Sattelstützrohr		1	24+71	33-2001-07-SI
21	Schraube	3x20	3	3+22	39-10528
22L	Sattelschliessenabdeckung links		1	20+22R	36-1501-06-BT
22R	Sattelschliessenabdeckung rechts		1	20+22L	36-1501-07-BT
23	Selbstsichernde Mutter	M8	2	66+87	39-9818
24	Sattelschliessen		1	20+25	33-1501-06-SI
25	Sattel		1	24	36-1501-16-BT
26	Schlossschraube	M8x55	1	24+29	39-9919-CR
27	Magnet		1	34	36-1205-12-BT
28	Schraube	3.5x20	2	2+89	39-9909
29	Sterngriffmutter	M8	1	26	36-1205-09-BT
30	Sicherungsring	C40	2	31	36-1505-12-BT
31	Kugellager	6203	2	37+71	39-9999
32	Distanzstück	17x22x10	2	37	36-1501-17-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
33	Sechskantschraube	M6x16	4	34+37	39-10120-SW
34	Tretkurbelscheibe		1	37	36-1501-13-BT
35L	Verkleidungseinsatz links		1	40L	36-2001-11-BT
35R	Verkleidungseinsatz rechts		1	40R	36-2001-06-BT
36	Schraube	3x10	18	35+40	39-10127-SW
37	Tretkurbelachse		1	31+34	33-1501-09-SI
38	Federring	für M6	4	33	39-9865-SW
39	Selbstsichernde Mutter	M6	4	33	39-9816-VC
40L	Verkleidung links		1	40R+71	36-2001-01-BT
40R	Verkleidung rechts		1	40L+71	36-2001-02-BT
41L	Pedalarm links	170	1	37+42L	33-2001-05-SW
41R	Pedalarm rechts	170	1	37+42R	33-2001-06-SW
42L	Pedal links	9/16"	1	41L	36-9119-05-BT
42R	Pedal rechts	9/16"	1	41R	36-9119-06-BT
43	Abdeckkappe		2	41	36-9119-31-BT
44	Schraube	M8x1.0x20	2	37+41	39-10522
45	Verbindungsstück		2	40	36-9116-13-BT
46	Schraube	3,5x16	10	40,67+84	39-10190
47	Flachriemen	430J6	1	34+52	36-1209-07-BT
48	Achsmutter	3/8"x7	2	57	39-9820-SW
49	Achsmutter schmal	3/8"x4	1	57	39-9820
50	Wellscheibe	12//15	1	57	36-1501-14-BT
51	Kugellager	6001	1	52	36-9516-27-BT
52	Riemenrad		1	53	36-1501-15-BT
53	Kugellager	6904	2	52+55	36-1506-24-BT
54	Freilauflager		1	52+55	36-1501-16-BT
55	Schwungmasse		1	57	33-1501-08-SI
56	Kugellager	6201	1	56+57	36-1501-17-BT
57	Generator		1	55+99	36-1501-18-BT
58	Sicherungsclip	C12	3	57	36-9805-36-BT
59	Spannbügfeder		1	61	36-1501-19-BT
60	Akku-Fach		1	1	36-1501-10-BT
61	Spannbügel		1	71	33-1501-10-SI
62	Spannrollen	40	1	61	36-9119-26-BT
63	Kugellager	6000	2	62	39-9998
64	Motor		1	73	36-2001-07-BT
65	Distanzstück	10x14x3	1	61	39-10498
66	Schraube	M8x20	1	61+71	39-10095
67	Fußkappe höhenverstellbar		2	68	36-1501-21-BT
68	Fuß hinten		1	71	33-2001-04-SI
69	Unterlegscheibe gebogen	8//19	6	12+70	39-10010
70	Schraube	M8x60	4	68+85	39-10436
71	Grundrahmen		1		33-2001-01-SI
72	Pulskabel		2	1+89	36-1501-30-BT
73	Steuerung		1	15+71	36-2001-08-BT
74	Schraube	M5x12	12	1,17,60,64+73	39-9903-SW
75	Unterlegscheibe	17//25	1	37	39-9991
76	Wellscheibe	17//25	1	37	36-9918-22-BT
77	Sicherungsring	C17	1	37	36-9504-20-BT
78	Magnetbügfeder		1	86	36-1501-23-BT
79	Seilzug		1	64+86	36-1501-24-BT
80	Generatorkabel		1	57+73	36-1501-25-BT
81	Akku	6V/1300mAh	1	1+60	36-1501-26-BT
82	Stopfen	25	2	2	36-1206-13-BT
83	Schraube	4x50	9	40	39-10499
84L	Fußkappe mit Transportrolle links		1	85	36-1501-27-BT
84R	Fußkappe mit Transportrolle rechts		1	85	36-1501-28-BT
85	Fuß vorne		1	71	33-2001-03-SI
86	Magnetbügel		1	71	33-1501-07-SI
87	Schraube	8x55	1	86	39-10056
88	Griffüberzug		2	2	36-1501-29-BT
89	Pulssensor		2	2	36-9103-05-BT
90	Multiwerkzeug		1		36-9107-28-BT
91	Innensechskantschlüssel		1		36-9116-14-BT
92	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2001-12-BT

INDHOLD

1. Indhold	14
2. Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner	14
3. Samleoversigt	3
4. Monteringsvejledning	15-17
5. Montering, brug og afmontering	17
6. Computerhåndbog	18-19
7. Puls	19
8. Knomap APP	20
9. Rengøring, kontrol og opbevaring / fejlfinding	21
10. Træningsinstruktioner	22
11. Deleliste - Reservedelsliste	23-24
12. Delaliste - Reservedelsliste	58
12. Noter	59
13. Eksploderet afbildning	

Kære kunde,
Vi lykønsker dig med dit køb af denne sports træningsenhed og håber, at vi har stor glæde med det. Vær opmærksom på de vedlagte bemærkninger og instruktioner og følg dem nøje med hensyn til montering og brug.
Tøv ikke med at kontakte os når som helst, hvis du har spørgsmål.
Med venlig hilsen
Top-Sport Gilles GmbH

Attention:
 Before use
 read operating
 instructions!



IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

Vores produkter er alle testet og repræsenterer derfor de højeste aktuelle sikkerhedsstandarder. Denne kendsgerning gør det imidlertid ikke unødvendigt at overholde følgende principper nøje.

- Montér maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de medfølgende specifikke dele på maskinen. Inden montering skal du kontrollere, om leverancen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til de samlede trin i installations- og driftsvejledningen.
- Før første brug og med regelmæssige intervaller (ca. hver 50 driftstime) skal alle skruer, møtrikker og andre forbindelser samt adgangsaksler og samlinger strammes med noget smøremiddel, så det sikres, at udstyret fungerer sikkert. Især kræver justering af sadel og styr en jævn funktion og god stand.
- Anbring maskinen på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres ved passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele på maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke kommer kontakt med fugt eller vand.
- Anbring en passende bund (f.eks. Gummimåtte, træplade osv.) Under maskinen, hvis maskinens område skal være specielt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
- Fjern alle genstande inden for en radius på 2 meter fra maskinen, inden du begynder at træne.
- Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og anvend kun det medfølgende værktøj eller egnede værktøjer til at montere maskinen og til eventuelle nødvendige reparationer. Fjern svededråber fra maskinen umiddelbart efter afsluttet træning.
- ADVARSEL!** Systemer med hjertefrekvensovervågning kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige sundhedsskader eller til døden. Konsulter en læge, inden du begynder på et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed osv.). Som du måske udsætter dig for, og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din diæt. Træn aldrig efter at have spist store måltider.
- Træn kun på maskinen, når den fungerer korrekt. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. **ADVARSEL!** Udskift omrørelse straks, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det er repareret.
- Når du indstiller de justerbare dele, skal du overholde den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, at den nyindstillede position er korrekt sikret.
- Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af en person ad gangen. Træningstiden bør ikke overhale 90 minutter / dagligt.
- Brug træningstøj og sko, der er egnede til træning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at de ikke kan fange under træningen på grund af deres form (f.eks. Længde). Dine træningssko skal være passende for træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.
- ADVARSEL!** Hvis du bemærker en svimmelhed, kvalme, brystsmerte eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og konsultere en læge.
- Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i overensstemmelse med deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
- Personer som børn, handicappede og handicappede bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan yde hjælp og rådgivning. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn.
- Sørg for, at den person, der træner, og andre mennesker aldrig bevæger sig eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
- Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffes over det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et samlingssted til genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen. Materialerne kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Ved genbrug, materialeanvendelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.
- Bortskaf ikke emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen som husholdningsaffald for at beskytte miljøet. Læg disse i de relevante opsamlingsbakker eller bring dem til et passende samlingspunkt.
- For hastighedsafhængig driftstilstand kan bremsemodstandsniveauerne justeres manuelt, og effektvariationerne afhænger af pedalhastigheden. I hastighedsuafhængig driftstilstand kan brugeren indstille det ønskede strømforbrugsniveau i Watt, konstant effektniveau bevares af forskellige bremsemodstandsniveauer, der bestemmes automatisk af systemet. Det er uafhængigt af pedalhastigheden.
- Maskinen er udstyret med 24-trins modstandsindstilling. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og derved træningsanstrengelsen. Ved at trykke på knappen "-" for modstandsindstillingen mod trin 1 reduceres bremsemodstanden og derved træningsanstrengelsen. Ved at trykke på knappen "+" for modstandsindstillingen til trin 24 øges bremsemodstanden og derved træningsanstrengelsen.
- Denne maskine er testet og certificeret i overensstemmelse med DIN EN ISO 20957-1 / 2014 og EN 20957-5 / 20016 "H, A". Den maksimalt tilladte belastning (= kropsvægt) er angivet som 150 kg. Klassificeringen af HA betyder, at denne motionscykel kun er designet til hjemmebrug og med god nøjagtighedsklasse er variationerne i strømforbrug med $\pm 5W$ op til 50W og $\pm 10\%$ over 50W. Denne artikels computer svarer til de grundlæggende krav i EMC-direktivet fra 2014/30 EU.
- Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Hvis du sælger eller videregiver til en anden person, skal dokumentationen leveres med produktet.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

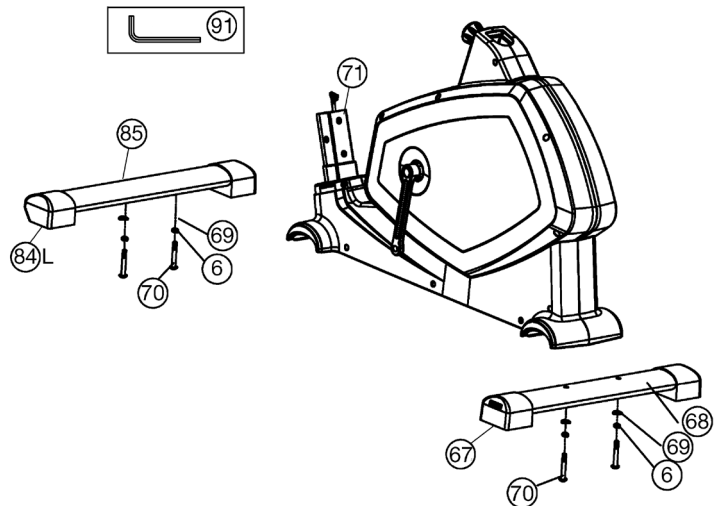
Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet, og kontroller, at stort set alle er der på bunden af monteringstrinnene. Bemærk, at et antal dele er forbundet direkte til den forudmonterede mainframe. Derudover er der flere andre individuelle dele, der er knyttet til separate enheder. Dette vil gøre samlingen lettere og hurtigere for dig. Samlingstid: 30-40 min.

TRIN 1:

Fastgør den forreste og bageste stabilisator (68 + 85) til hovedrammen (71).

1. Fastgør den forreste stabilisator (85) samlet med endestykker med transportruller (84) til hovedrammen (71) ved hjælp af vognbolte M8x60 (70), buede skiver (69) og fjederskiver (6).

2. Fastgør den bageste stabilisator (68) samlet med endestykker med højdejustering (67) til hovedrammen (71) ved hjælp af bolte M8x60 (70), buede skiver (69) og fjederskiver (6). (For ujævnt gulv kan du justere højden med hjulet ved endestykket (67).)

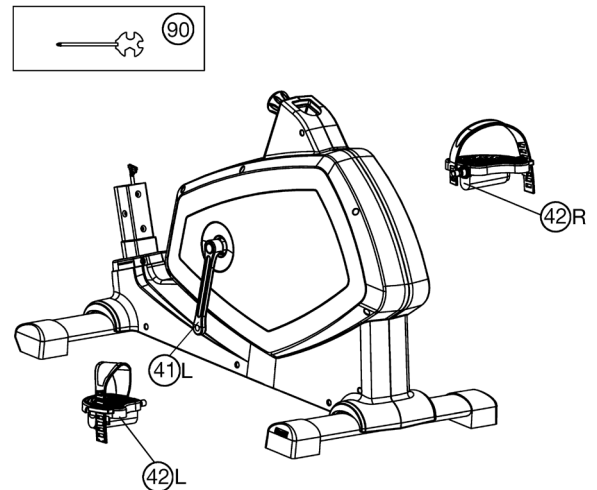


TRIN 2:

Fastgør pedalerne (42L + 42R) til pedalarmene (41L + 41R).

1. Fastgør pedalbåndene til de tilsvarende pedaler (42R + 42L). Pedal- og pedalbånd er markeret med „R“ for højre og „L“ for venstre.

2. Tilslut hver pedal (42R + 42L) til den matchende pedalarm (41L + 41R). (Bemærk: Højre og venstre er angivet som set på maskinen under træning, og højre pedal „R“ skal trækkes med uret. Venstre pedal „L“ skal trækkes mod uret.)

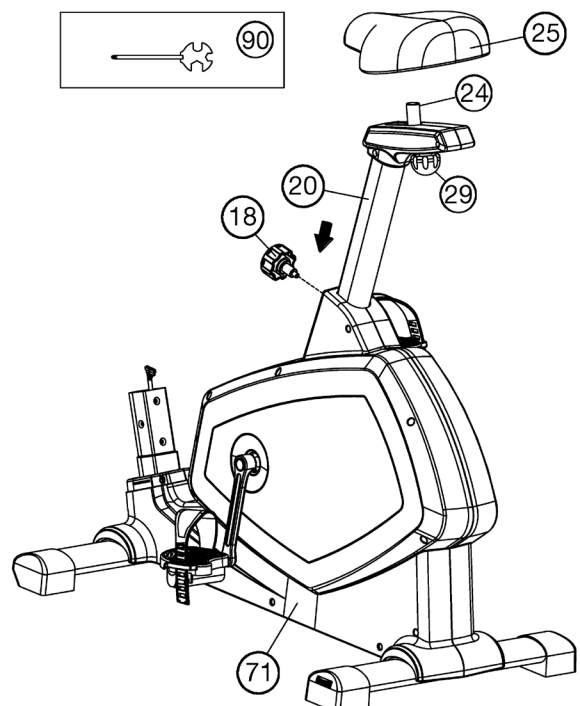


TRIN 3:

Fastgør sadlen (25) og sadelstøtten (20) på hovedrammen (71).

1. Sæt sadelstøtten (20) i den forsynede holder på hovedrammen (71), og fastgør den i den ønskede position ved at skrue den hurtige lås (18) i. (Bemærk: For at skrue den hurtige lås (18) ind skal det gevindhul i hovedrammen (71) og et af hullerne i sadelstøtten (20) være justeret. Sørg desuden for, at sadelstøtten (20) trækkes ikke ud af hovedrammen ud over den markerede maksimale position. Sadelpindens indstilling kan justeres som ønsket senere. Til dette skal hurtigvirkningsfangsten (18) kun løsnes med 1-2 omdrejninger, låsen på låsen skal trækkes væk, og sadlen skal justeres. Fastgør derefter den nye indstilling ved at stramme den hurtige handlingslås.)

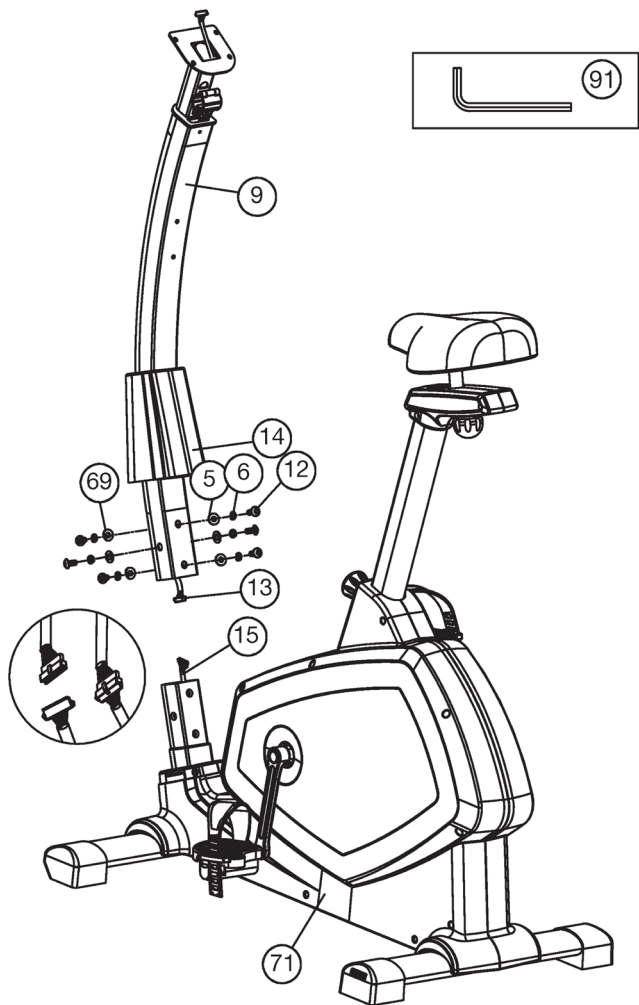
2. Sæt sadlen (25) med sadelbeslaget i den bevægelige sadelskydning (24), og stram den op i ønsket skråstilling. Fastgør derefter placeringen af sadelskyden (24) med håndgrebskruen (29) ved sadelstøtten (20).



TRIN 4:

Fastgør frontpinden (9) til hovedrammen (71).

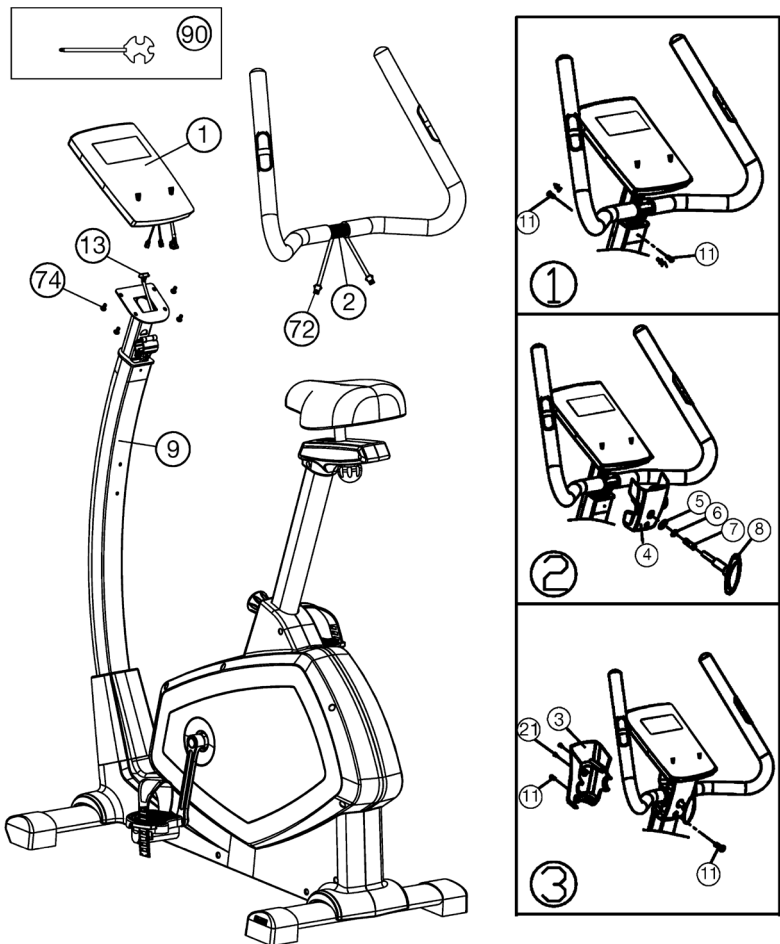
1. Sæt frontposten på frontstangen (9) (14). Før frontposten (9) til monteringsrøret på frontpinden på hovedrammen (71), og tilslut stikket på forbindelseskablet (13) til stikket på motorkablet (15).
2. Sæt den forreste stolpe (9) i hovedrammen (71), og fastgør den med skruer M8x16 (12), fjederskiver (6) og skiver (5 + 69).



TRIN 5:

Fastgør styret (2) og computeren (1) ved håndstøtterne (9).

1. Før computeren (1) mod computerholderen ved styrets understøtning (9), og skub stikket på tilslutningskablet (13) ind i det tilhørende stik på computeren (1).
2. Sæt computeren (1) på computerholderen til styrstøtten (9), indsæt den klare kabelforbindelse i røret på styrstøtten (9) og anbring pulskablet (72) i retning af styrets forbindelsespunkt. Fastgør derefter computeren (1) med skrue (74) uden at klemme på et kabel.
3. Fjern skrue (11) fra styrstøtten (2) og før den forudmonterede styrenhed (2) til styrestolpen (9) [tegning 1]. Forbind impuls-kablerne (72) med tilhørende stik på computeren (1).
4. Sæt det forreste styrdæksel (4) på styret (2), og skru styret (2) i den ønskede position ved styrestolpen (9), og stram godt med styreskruen (8), afstandsstykket (7), fjederskive (6) og skive (5) [Tegning 2].
5. Sæt det forreste og bageste styrdæksel (3 + 4) sammen og fastgør det med skrue (21). Fastgør derefter styretækslerne (3 + 4) med skrue (11) ved håndtagsstøtten (9) [tegning 3].

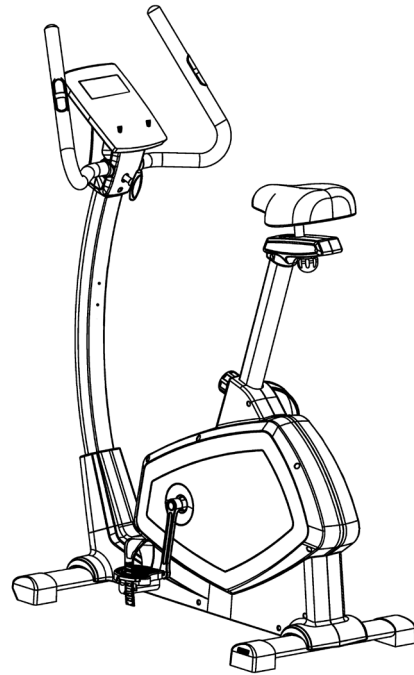


TRIN 6:**Kontrol**

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrueforbindelser og stikforbindelser. Installationen er derved afsluttet.
2. Når alt er i orden, skal du gøre dig fortrolig med maskinen ved indstilling af lav modstand og foretage dine individuelle justeringer.

Bemærk:

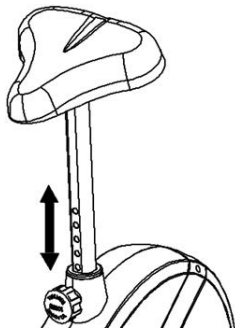
Opbevar værktøjssettet og instruktionerne et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for at reparationer eller reservedelsbestillinger bliver nødvendige senere.

**MONTERING, ANVENDELSE & AFBESTILLING****Transport af udstyr:**

Der er to ruller udstyret på den forreste fod. Til bevægelse kan du løfte den bageste fod og køre den, hvor du vil placere eller opbevare den.

Justering - Sædeposition

For en effektiv træning skal sædet justeres korrekt. Mens du træder, skal dine knæ være let bøjet, når pedalerne er i den længste position. For at justere sædet skal du dreje knappen et par omdrejninger og trække det lidt ud. Juster sædet i den rigtige højde, slip derefter knappen og stram det hele vejen.

**Vigtig:**

Sørg for at sætte knappen på plads i sadelpinden og stram den helt. Overskrid aldrig sædets maksimale højde. Gå altid af cyklen, inden du foretager nogen justering.

En biomekanisk optimal siddeplads sikrer optimal kraftoverførsel. Målet er, at den eksisterende kraft, der er så stor som mulig, ankommer til pedalerne, og musklerne med optimal effekt fungerer. Sædepositionen påvirker hvilke muskler der primært bruges i essensce. Den højre styrestilling er ansvarlig for at holde overkroppen. Er styrets indstillinger valgt vandret, så du får en atletisk kropsholdning. Med hvert yderligere skridt mod kroppen ad-bare en mere afslappet holdning. For at justere styret skal du blot løsne skruestyret, indtil styret kan komme i den ønskede position og stramme dem efter justering igen.

For at undgå problemer som ryg- / knæsmærter eller følelsesløshed i fødderne gennem dårlig sæde på cyklen, anbefales det stærkt at opretholde en korrekt justering af sadlen og styret.

Mount, Use & Dismount**Mount:**

- en. Når sædet er justeret til korrekt position, skal du føre en fod hen over bundenheden og holde dig fast ved styret.
- b. Placer en pedal i den laveste position, og skub din fod ned på pedalen under pedalremmen for at få en stabil fodposition.
- c. Nu kan du tage plads, skub den anden fod ind i den anden pedal og starte din træning.

Brug:

- en. Hold hænderne på styret, og begge fødder sættes korrekt ind i fastgørelsesstropperne på begge pedaler.
- b. Pedal din motionscykel skiftevis med begge fødder.
- c. Derefter kan du øge pedalhastigheden gradvist og justere modstandsniveauer for bra-king for at øge træningsintensjonen.

Afmontering:

- en. Sænk pedalhastigheden, indtil den hviler.
- b. Hold den venstre hånd i det venstre greb, sæt dine fødder kryds over udstyret og land på gulvet, og land derefter den anden.

Bemærk:

Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere uden at forårsage for stort pres på leddene og dermed mindske risikoen for slagskader.

Motionscykel tilbyder en ikke-påvirket kardiovaskulær træning, der kan variere fra lys til høj intensitet baseret på den modstandsindstilling, der er indstillet af brugeren. Det vil styrke dine benmuskler og øge kardiokapaciteten og opretholde din krops kondition.

COMPUTERINSTRUKTIONER



FUNGERE:

RPM: 0 ~ 15 ~ 999
 HASTIGHED: 0,0 ~ 99,9 km / t
 TID: 00: 00 ~ 99: 59.
 AFSTAND: 0,00 ~ 99,99 km
 KALORIER: 0 ~ 999.
 WATTS CONSTANT: 10 ~ 350
 NIVEAU: 1 ~ 24 niveau
 PROGRAMMER: MANUAL, P1 ~ P12, FIRNESS, WATT, PERSONAL,
 H.R.C. PULSE: P ~ 30 ~ 240, maks. Værdi er tilgængelig.
 HJERTSYMBOL: TIL / FRA blinker
 SCAN: Skifter mellem WATTS / CALORIES og RPM / SPEED. 6 se-
 kondenser pr. Skærm.
 BRUGERDATA: U0 ~ U4 (U1 ~ U4) husker brugerdata

NØGLEFUNKTIONER

1. START / STOP-tast: Starter eller stopper program
2. F-tast: Funktionsvalg og bekræftelsestast.
3. + -tast: Øger værdien eller vælger indstilling.
4. - tast: Sænker værdi eller vælger mulighed.
(Kun blinkende værdier er justerbare.)
5. L – tast: Tryk for at vende tilbage til valg af program. Tryk på tasten i 2 sekunder for at vende tilbage til opsætning af brugerdata U0-U4.
6. TEST-nøgle: Fitness test ved at måle din restitutionssrate.
7. P1-P12 programtast: Vælg direkte et af træningsprogrammet P1-P12.

BETJENING

Brug

1) Sæt dig på sadlen, og start pedalerne. Efter et par omgange starter skærmen i computeren, og vi anbefaler, at du træner i yderligere 30 sek., Så den første ladestrøm oplader batteriet, og indstillingerne i computeren kan foretages uden afbrydelse. U0 vises i displayet. Brug +/- tasten til at vælge en bruger U0-U4 til dig selv, og bekræft med F-tasten. Indstil derefter de personlige data en efter en med +/- knapper: køn, alder, højde, kropsvægt, og bekræft hver med F-tasten. De personlige data for U1 ~ U4 gemmes permanent, mens U0 kun forbliver som gæst til det aktuelle træningssession.

2) Derefter blinker programvalget. Brug +/- tasterne til at vælge en programkategori: MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C. og bekræft ved at trykke på F-tasten. Standardværdierne som tid, afstand, kalorier og puls i det valgte program kan kaldes op med F-tasten og ændres ved hjælp af +/- tasterne.

3) Når programmet og standardværdierne er indstillet, skal du trykke på START / STOP-tasten for at starte træningen.

4) Et tryk på START / STOP-tasten igen afslutter eller afbryder programmet.

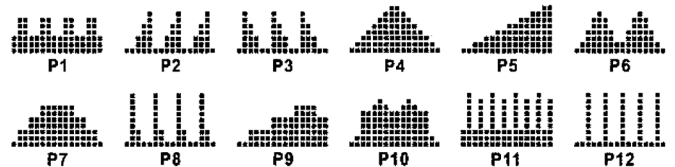
5) Computeren slukker automatisk ca. 4 minutter efter træningens afslutning. Alle værdier, der er nået indtil det tidspunkt, gemmes, indtil enheden slukkes, og du kan fortsætte træningen baseret på disse værdier, eller du kan indstille alle funktioner til nul ved hjælp af „L“ -tasten.

1. MANUAL: Manuel program

Når du vælger programmet, skal du vælge MANUAL-kategorien ved hjælp af +/- tasterne og bekræfte med F-tasten. Hent indstillingsmulighederne TID / AFSTAND / KALORIER / PULSE ved at trykke på F-tasten og indstille værdierne med +/- tasterne. Brug START / STOP-knappen til at starte det manuelle program og justere modstanden under træning ved hjælp af +/- tasterne.

2. PROGRAM: Træningsprogrammer

Når du vælger programmet, skal du vælge PROGRAM-kategorien ved hjælp af +/- tasterne og bekræfte med F-tasten. Åbn derefter et af de 12 forskellige træningsprogrammer ved hjælp af +/- tasterne, og bekræft med F-tasten. (Alternativt kan programmets direkte valgknapper P1-P12 bruges til at vælge det ønskede program.) Hent standardindstillingerne RESISTANCE LEVEL / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE ved at trykke på F-tasten og indstille værdierne ved hjælp af + / - nøgler. Brug START / STOP-tasterne til at starte det valgte program.



3. FITNESS: Fitness test program

Når du vælger programmet, skal du vælge FITNESS-kategorien ved hjælp af +/- tasterne og bekræfte med F-tasten. En specifikation er ikke mulig i dette program. Tiden er indstillet til 12 minutter, og du trykker på START / STOP-knappen for at starte program og træne med pulsvisning. Når tiden er gået, viser programmet en fitnesskarakter i henhold til skolens karakterprincip samt afstanden og forbrugt ca. kalorier.

• Displaying the results of F1 - F6

Condition	Score	Heart Rate
Excellent	F1	Über 50
Good	F2	40 ~ 49
Average	F3	30 ~ 39
Fair	F4	20 ~ 29
Poor	F5	10 ~ 19
Very Poor	F6	Under 10

4. WATT: uafhængigt wattprogram:

Når du vælger programmet, skal du vælge WATT-kategorien ved hjælp af +/- tasterne og bekræfte med F-tasten. Hentning af standardindstillingerne WATT / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE ved at trykke på F-tasten og indstille værdierne ved hjælp af +/- tasterne. Standardindstillingen for WATT-værdien er 100, værdien kan ændres fra 10 til 350 watt i trin på 5 watt. WATT-værdien indstilles med +/- tasterne. Den indtastede WATT-værdi forbliver uafhængig af pedalhastighedskonstanten gennem automatisk modstandsindstilling. Brug START / STOP-tasten til at starte wattprogrammet.

5. PERSONLIGE: individuelle programmer:

Når du vælger programmet, skal du vælge kategorien PERSONLIG ved hjælp af +/- tasterne og bekræfte med F-tasten. Opret din egen programprofil. Med dette program kan du selv bestemme modstanden for hver sektion (16 bar). Indstil den ønskede modstand for den første bjælke ved hjælp af +/- tasterne, og bekræft indtastningen ved hjælp af F-tasten. Fortsæt på samme måde for alle 16 søjler og start programmet efter den sidste søjleindgang ved hjælp af START / STOP-tasten. Hent de forudindstillede muligheder TID / DISTANCE / CALORIES / PULSE ved at afbryde programmet med START / STOP-tasten, tryk på F-tasten for at hente forudindstillede funktioner. Indstil værdierne ved hjælp af +/- tasterne. Den indstillede programprofil gemmes automatisk. (U0 kan indstilles på samme måde som U1 ~ U4, kun disse data kan ikke gemmes.)
6. H.R.C.: Pulsprogrammer

Når du vælger programmet, skal du vælge H.R.C. kategori ved hjælp af +/- tasterne, og bekræft med F-tasten. Pulsprogrammerne 55%, 75% og 90% er baseret på aldersindgangen for den respektive bruger (U0-U4) og bruger denne til at beregne den øvre pulsgrænse 55%, 75% eller 90% af den maksimale puls værdi. For målpulsprogrammet skal du indtaste den ønskede øvre pulsgrænse direkte ved hjælp af +/- knapperne. PULSE-displayet blinker, så snart den øvre pulsgrænse er nået under træningen.

55% - DIET PROGRAM
75% - SUNDHEDSPROGRAM
90% - SPORTSPROGRAM
TAG - BRUGER SÆT MÅL PART
TEST (GENDRAG):

Når du er færdig med din træning, skal du trykke på Test-tasten. For at RECOVERY skal fungere korrekt, skal den have din pulsindgang. TID tæller ned fra 1 minut, og derefter vises dit fitnessniveau fra F1 til F6. (Se tabel under Fitness Test Program)

BEMÆRK: Under RECOVERY fungerer ingen andre skærme.

PULS

1. Måling af håndpuls:

På venstre og højre styrearmdel er to metalplader monteret som pulssensorer. Vær opmærksom på, at begge hænder på samme tid i normal kraft på sensorerne. Under hjerteslagsmålingen blinker et hjertesymbol ved siden af pulsvisningen. (Måling af håndpuls tjener kun til orientering, da den er forårsaget af bevægelse, friktion, sved osv. Kan den komme til afvigelser fra den faktiske puls. Et par mennesker kan forårsage funktionsfejl i måling af håndpuls. Hvis du har problemer med hånden pulsmåling, vi anbefaler brugen af et cardio brystbælte.)

„ADVARSEL“ Pulsmålesystemer kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlig skade eller måske til døden. Hvis du mærker svimmelhed eller svaghed, skal du straks stoppe med at træne.

2. Cardio - Pulsmåling:

På markedet findes der cardio-pulsmålinger, som består af en senderbrystbælte og en urmodtager eller kun brystbælte. Computeren på dit Ergometer har indbygget modtager (uden afsender), og med brug af et passende brystbælte til cardio-pulsmåling kan computeren vise pulsdatoene. Dette fungerer med alle ukodede brystbælter med transmissionsfrekvens mellem 5,0 - 5,5 kHz. Sendernes rækkevidde afhænger af modellen ca. 1 m.

OBS: Hvis begge pulsmålemetoder anvendes samtidigt, har håndpulsmåling forrang.

WATT-TABEL

RPM og effekt i watt på niveau 1 - niveau 24 til E 1000
Art.-Nr. 2001

LEVEL	20 RPM WATT	30 RPM WATT	40 RPM WATT	50 RPM WATT	60 RPM WATT	70 RPM WATT	80 RPM WATT	90 RPM WATT	100 RPM WATT
1	8	15	25	36	48	61	75	89	104
2	9	18	29	42	57	72	88	105	122
3	10	20	34	49	65	84	102	122	142
4	11	23	38	55	74	95	116	139	161
5	12	25	42	61	82	105	129	154	179
6	14	28	46	68	91	117	143	173	199
7	15	31	51	75	100	129	158	190	219
8	16	33	56	82	110	141	173	207	240
9	17	36	60	88	119	153	189	224	261
10	18	39	65	94	127	164	201	241	281
11	19	41	68	100	135	174	213	255	295
12	20	43	73	107	144	185	227	272	316
13	22	46	77	114	153	197	241	289	335
14	23	50	83	122	164	212	260	311	361
15	24	52	86	128	173	221	272	326	378
16	26	55	92	136	182	233	290	346	401
17	27	58	97	142	192	247	303	362	419
18	28	61	102	150	201	260	319	380	446
19	30	63	106	156	211	269	331	394	459
20	31	66	110	162	220	279	342	412	473
21	32	69	116	171	230	295	361	430	492
22	33	72	120	177	241	305	375	443	514
23	35	74	125	185	251	318	388	458	531
24	36	78	131	192	260	328	401	477	550

Remarks:

- Effektforbruget (Watt) justeres ved at måle akselens kørehastighed (min-1) og bremsemomentet (Nm).
- Dit udstyr blev testet for at opfylde kravene i dets nøjagtighedsklassificering inden afsendelse. Hvis du er i tvivl om nøjagtigheden, bedes du kontakte din lokale forhandler eller sende det til akkrediteret testlaboratorium for at sikre eller kalibrere det. (Bemærk, at en afvigelsestolerance som angivet på side 14 er tilladt.)

NOTE



- Operativt har ergometeret med generatoren i forskellige hastigheder lidt mere eller mindre grov konstruktionsstøj, hvilket er normalt.
- Hold fugt væk fra computeren.
- USB-portstikket på siden af computeren kan bruges til opladning af små enheder under træning. Indlæsningsdataene er 5V / 0,35A-1A
- En akkumulatorpakke med 6V / 1300mAh er placeret i batterirummet på bagsiden af computeren. For udskiftning skal du åbne akku-rummet, fjerne accu-pakken, afmontere den og udskifte den med en identisk model. Accuens levetid afhænger af opladningsfrekvensen.

Kinomap INDOOR TRAININGS APP

Denne computer inkluderer gratis brug af Kinomap-appen som en grundlæggende version. Dette muliggør underholdende og interaktiv træning med Android- eller IOS-enheder og lagring af træningsdata. Ved siden af den grundlæggende version kan du købe yderligere funktioner fra Kinomap med ekstra omkostninger.

Sport, coaching, spil og eSport er nøgleordene i Kinomap-appen. Dette indeholder mange kilometer ægte filmmateriale til at udøve på siden som om du var udenfor; Sporing af ruter og analyse af din præstation; Coaching indhold; Multiplayer-tilstand; nye indlæg dagligt; Officielle indendørs løb og mere ... APP'en indeholder således ca. 100.000 videoer optaget af atleter og 200.000 km akkumulerede baner til cykling, løb eller ro i øjeblikket ca. 270.000 medlemmer fra hele verden.

Download appen og opret forbindelse

Scan den tilstødende QR-kode med din smartphone / tablet eller brug søgefunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) for at downloade Kinomap APP. Registrer og følg instruktionerne i APP'en.

Aktiver Bluetooth på din smartphone eller tablet, og vælg enhedsadministrator via menuen i APP'en, og vælg derefter kategorien „Stationær træningscykel“. Vælg derefter din typebetegnelse via fabrikantens logo „Christopeit Sport“ for at forbinde sportsudstyret. Afhængigt af sportsudstyr optages forskellige funktioner af APP'en via Bluetooth, eller der udveksles data.

Yderligere oplysninger om Kinomap APP kan findes på: <https://www.kinomap.com/da/>



RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

1. Rengøring

Brug kun en mindre våd klud til rengøring. Forsigtig: Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da denne skade forårsagede. Enheden er kun til privat brug i hjemmet og til brug egnet indendørs. Hold enheden ren og fugt fra enheden.

2. Opbevaring

Skub sadelglideren mod styret og sædestøtterøret så dybt ind i rammen. Vælg en tør opbevaring internt og læg noget sprayolie på pedallejerne til venstre og højre, til gevindet på styrets bolt og på tråden til hurtigudløsningsen til sadelstøtte. Dæk cyklen for at beskytte den mod misfarvning af sollys og snavset gennem støv.

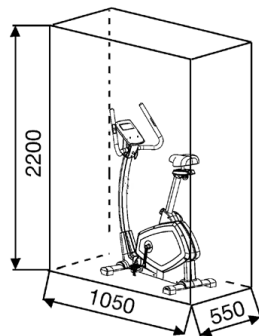
3. Kontrol

Vi anbefaler hver 50. time at gennemse skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i samlingen. For hver 100 driftstimer skal du lægge noget sprøjteolie på pedallejerne til venstre og højre, til gevindet på styrets bolt og til gevindet til hurtig frigørelse for trist støtte.

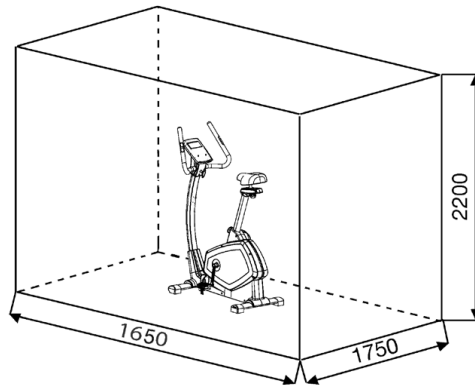
Fejlfinding

Hvis du ikke kan løse problemet med følgende oplysninger, bedes du kontakte det autoriserede servicecenter.

Problem	Mulig årsag	Løsning
Computeren tændes ikke efter cykling.	Generatorspænding mangler base på ikke godt tilsluttet forbindelse.	Kontroller stikforbindelserne på computeren og indersiden af styrets støtte. Fjern om nødvendigt det venstre dæksel, og kontroller stikforbindelserne der.
Computeren tæller ikke data og tænder ikke efter cykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke tilsluttet tilslutning	Kontroller stikforbindelserne på computeren og indersiden af styrets støtte.
Computeren tæller ikke data og tænder ikke efter cykling.	Sensorimpuls mangler base på sensorens ikke korrekte position.	Tag dækslet af, og kontroller afstanden mellem magnet og sensor. Magneten ved drejebåndshjulet skal kun have mindre end <5 mm afstand i forhold til sensorpositionen.
Ingen pulsværdi	Pulskablet er ikke tilsluttet.	Kontroller, at det separate pulskabel er godt forbundet med computeren.
Ingen pulsværdi	Pulssensorer er ikke godt tilsluttet	Skrue skruen ud for pulsmåling, og kontroller, om stikkene er godt tilsluttet, og at der ikke er nogen beskadigelse på pulskablet.



Træningsområde i mm
(til hjemmetræner og bruger)



Frit areal i mm
(Træningsområde og sikkerhedsområde (roterende 60 cm))

TRÆNINGSDINSTRUKTIONER

Du skal overveje følgende faktorer ved bestemmelsen af den nødvendige træningsindsats for at opnå håndgribelige fysiske og sundhedsmæssige fordele:

1. Intensitet:

Niveauet for fysisk anstrengelse under træning skal overstige niveauet for ikke-mal anstrengelse uden at nå vejret til åndenød og / eller udmattelse. En passende retningslinje for effektiv træning kan hentes fra puls-frekvensen. Under træning skal dette stige til mellem 70% og 85% af den maksimale puls-frekvens (se tabel og formular for bestemmelse og beregning af dette).

I løbet af de første uger skal puls-frekvensen forblive i den nedre ende af dette område på omkring 70% af den maksimale puls-frekvens. I løbet af de følgende uger og måneder skal puls-frekvensen langsomt hæves til den øvre grænse på 85% af den maksimale puls-frekvens. Jo bedre den fysiske tilstand for den person, der udfører øvelsen, jo mere bør træningsniveauerne øges for at forblive i området mellem 70% og 85% af maksimalpuls-frekvensen. Dette skal gøres ved at forlænge træningstiden og / eller øge sværhedsgraden. Hvis puls-frekvensen ikke vises på computerskærmen, eller hvis du af sikkerhedsmæssige årsager ønsker at kontrollere din puls, som kunne være blevet vist forkert på grund af fejl i brug osv., Kan du gøre følgende:

a. Måling af puls-frekvens på konventionel måde (for eksempel at mærke pulsen ved håndledet og tælle antallet af slag på et minut).

b. Pulsmåling med et egnet specialudstyr (fås hos forhandlere med speciale i sundhedsrelateret udstyr).

2. Frekvens

De fleste eksperter anbefaler en kombination af sundhedsbevidst ernæring, som skal bestemmes på baggrund af dit træningsmål og fysisk træning tre gange om ugen. En normal voksen skal træne to gange om ugen for at opretholde sit nuværende niveau. Mindst tre træningssessioner om ugen er nødvendige for at forbedre ens tilstand og reducere ens vægt. Naturligvis er den ideelle træningsfrekvens fem sessioner om ugen.

3. Planlægning af træningen

Hver træningssession skal bestå af tre faser: opvarmingsfasen, træningsfasen og nedkølingsfasen. Kropstemperaturen og iltindtaget skal hæves langsomt i opvarmingsfasen. Dette kan gøres med gymnastiske øvelser, der varer fem til ti minutter. Derefter skulle den aktuelle træning (træningsfase) begynde. Træningsanstrengelsen skal være relativt lav de første par minutter og derefter hæves over en periode på 15 til 30 minutter, således at puls-frekvensen når området mellem 70% og 85% af den maksimale puls-frekvens. For at understøtte kredsløbet efter træningsfasen og forudventilation eller anstrengte muskler senere er det nødvendigt at følge træningsfasen med en afkølingsfase. Dette skal bestå af strækøvelser og / eller lette gymnastiske øvelser i en periode på fem til ti minutter.

4. Motivation

Nøglen til et vellykket program er regelmæssig træning. Du skal indstille et fast tidspunkt og sted for hver træningsdag og forberede dig mandligt til træningen. Træn kun, når du er i humør til det, og altid har dit mål i sikte. Med kontinuerlig træning vil du være i stand til at se, hvordan du udvikler dig dag for dag og nærmer dig din personlige træning mål lidt efter lidt.

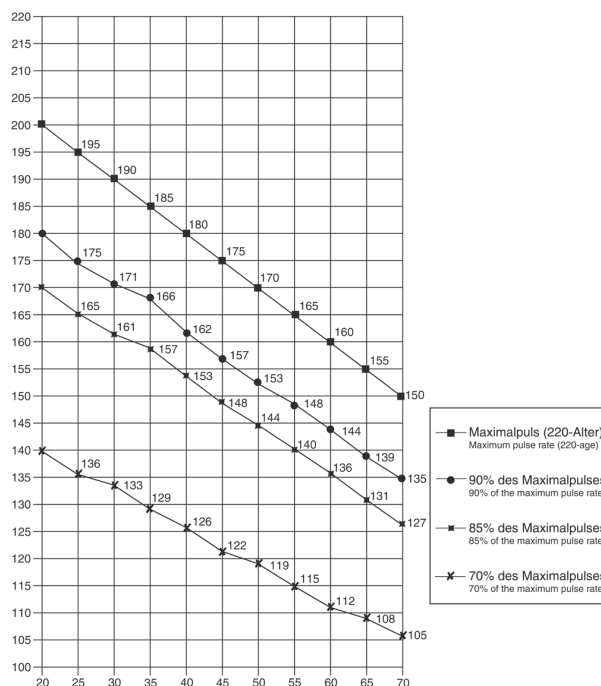
Beregningsformel:

Maksimal puls-frekvens = 220 - alder (220 minus din alder)

90% af den maksimale puls = (220 - alder) x 0,9

85% af den maksimale puls-frekvens = (220 - alder) x 0,85

70% af den maksimale puls = (220 - alder) x 0,7



OPVARME ØVELSER (OPVARME)

Start din opvarmning ved at gå på stedet i mindst 3 minutter, og udfør derefter følgende gymnastiske øvelser til kroppen til træningsfasen for at forberede dig i overensstemmelse hermed. Øvelserne overdriver ikke det og kun så langt, indtil der mærkes et let træk. Denne position vil vare et stykke tid.



Nå med din venstre hånd bag dit hoved til højre skulder og træk med højre hånd lidt til venstre albue. Efter 20 sek skifte arm.	Bøj dig frem så langt som muligt, og lad dine ben næsten retning af tå. 2 x 20 sek.	Sæt dig ned med et ben strakt ud på gulvet og bøj dig fremad og prøv at nå foden med dine hænder. 2 x 20 sek.	Knæl i et bredt spring fremad og støtte dig selv med dine hænder på gulvet. Tryk bækkenet ned. Skift efter 20 sek. Ben.
---	---	---	---

Efter opvarmingsøvelserne ryster nogle arme og ben løs.

Afslut ikke træningsfasen brat, men cykler afslappet noget uden modstand fra at vende tilbage til den normale pulszone. (Afkøling) Vi anbefaler, at opvarmingsøvelserne i slutningen af træningen gennemføres og at afslutte din træning med rysten af ekstremiteterne.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST E 1000

Art.-Nr.: **2001**
 Technical data: Issue **28.08.2020**



- ECOENERGY**
- own power generation due to generator
 - no charger, no battery needed
 - location-independent
 - ecologically
 - electricity storage

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

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

Ergometer of Class HA with high accuracy

- Very low and comfortable ascend
- 24-stepped Motor – and Computer-controlled magnetic resistance
- Approx. 10 kg flywheel mass
- 12 stored training programs / 4 heart rate programs / 5 individual programs / 1 manual program / 1 speed independent program (10 - 350 Watt, resistance adjustable in 5 Watt steps)
- Hand pulse measurement
- Horizontally and vertically adjustable comfort saddle
- Saddle and handlebar inclination adjustable
- Floor level compensation
- Transport rollers
- Back Light LCD Display, 6 window display shows simultaneously: Time, Speed, Distance, approx. Calorie consumption, RPM, Watt and pulse frequency, Holder for Smartphone / Tablet
- Inputs of limits: Time, Distance, approx. Calories, Pulse frequency and Watt
- Announcement of limits
- Fitness- Test program
- Receiver for wireless pulse belt
- Bluetooth connection for Kinomap (APP for iOS and Android)
- USB port to charge your smartphone etc. during exercising
- Load max. 150 kg (Body weight)

Space requirement approx. [cm]: L 105 x B 55 x H 140
 Items weight [kg]: 36
 Exercise space approx. [m²]: 2,5



Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Computer		1	9	36-2001-03-BT
2	Handlebar		1	9	33-1501-05-SI
3	Rear handlebar cover		1	4+9	36-1501-04-BT
4	Front handlebar cover		1	3+9	36-1501-05-BT
5	Washer	8//16	8	8,12,26,66+87	39-9962
6	Spring washer	for M8	11	8,12+70	39-9864-VC
7	Sleeve	8x12x30	2	8+26	36-9717-36-BT
8	Handlebar knob	M8x65	1	9	36-9103-08-BT
9	Handlebar support		1	71	33-2001-02-SI
10	Smartphone/ Tab holder		2	1	36-2001-05-BT
11	Screw	M5x16	4	3,4,22	39-9851
12	Screw	M8x16	6	9	39-9888
13	Connection cable		1	1+15	36-2001-09-BT
14	Handlebar support cover		1	9	36-2001-04-BT
15	Motor cable		1	13+73	36-2001-10-BT
16	Sensor		1	17+64	36-1501-14-BT
17	Sensor holder		1	71	36-9119-22-BT
18	Quick release	M16	1	71	36-9103-29-BT
19	Plastic insert		1	71	36-1501-15-BT
20	Seat support		1	24+71	33-2001-07-SI
21	Screw	3x20	3	3+22	39-10528
22L	Seat support cover left		1	20+22R	36-1501-06-BT
22R	Seat support cover right		1	20+22L	36-1501-07-BT
23	Nylon nut	M8	2	66+87	39-9818
24	Seat slide		1	20+25	33-1501-06-SI
25	Seat		1	24	36-1501-16-BT
26	Carriage bolts	M8x55	1	24+29	39-9919-CR
27	Magnet		1	34	36-1205-12-BT
28	Screw	3.5x20	2	2+89	39-9909
29	Grip nut	M8	1	26	36-1205-09-BT
30	Safety clip	C40	2	31	36-1505-12-BT
31	Bearing	6203	2	37+71	39-9999
32	Sleeve	17x22x10	2	37	36-1501-17-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
33	Hex screw	M6x16	4	34+37	39-10120-SW
34	Belt pulley		1	37	36-1501-13-BT
35L	Panel insert left		1	40L	36-2001-11-BT
35R	Panel insert right		1	40R	36-2001-06-BT
36	Screw	3x10	18	35+40	39-10127-SW
37	Pedal axle		1	31+34	33-1501-09-SI
38	Spring washer	for M6	4	33	39-9865-SW
39	Nylon nut	M6	4	33	39-9816-VC
40L	Main cover left		1	40R+71	36-2001-01-BT
40R	Main cover right		1	40L+71	36-2001-02-BT
41L	Pedal crank left	170	1	37+42L	33-2001-05-SW
41R	Pedal crank right	170	1	37+42R	33-2001-06-SW
42L	Pedal left	9/16"	1	41L	36-9119-05-BT
42R	Pedal right	9/16"	1	41R	36-9119-06-BT
43	Crank cap		2	41	36-9119-31-BT
44	Axle screw	M8x1.0x20	2	37+41	39-10522
45	Connection piece		2	40	36-9116-13-BT
46	Screw	3,5x16	10	40,67+84	39-10190
47	Belt	430J6	1	34+52	36-1209-07-BT
48	Axle nut	3/8"x7	2	57	39-9820-SW
49	Axle nut small	3/8"x4	1	57	39-9820
50	Wave washer	12//15	1	57	36-1501-14-BT
51	Bearing	6001	1	52	36-9516-27-BT
52	Small belt pulley		1	53	36-1501-15-BT
53	Bearing	6904	2	52+55	36-1506-24-BT
54	Freewheel bearing		1	52+55	36-1501-16-BT
55	Flywheel		1	57	33-1501-08-SI
56	Bearing	6201	1	56+57	36-1501-17-BT
57	Generator unit		1	55+99	36-1501-18-BT
58	Safety clip	C12	3	57	36-9805-36-BT
59	Idle wheel spring		1	61	36-1501-19-BT
60	Accumulator-box		1	1	36-1501-10-BT
61	Idle wheel bracket		1	71	33-1501-10-SI
62	Idle wheel	40	1	61	36-9119-26-BT
63	Bearing	6000	2	62	39-9998
64	Motor		1	73	36-2001-07-BT
65	Sleeve	10x14x3	1	61	39-10498
66	Screw	M8x20	1	61+71	39-10095
67	End cap height adjustable		2	68	36-1501-21-BT
68	Rear stabilizer		1	71	33-2001-04-SI
69	Curved washer	8//19	6	12+70	39-10010
70	Screw	M8x60	4	68+85	39-10436
71	Main frame		1		33-2001-01-SI
72	Pulse cable		2	1+89	36-1501-30-BT
73	Controller board		1	15+71	36-2001-08-BT
74	Screw	M5x12	12	1,17,60,64+73	39-9903-SW
75	Washer	17//25	1	37	39-9991
76	Wave washer	17//25	1	37	36-9918-22-BT
77	C-clip	C17	1	37	36-9504-20-BT
78	Magnetic bracket spring		1	86	36-1501-23-BT
79	Tension wire		1	64+86	36-1501-24-BT
80	Generator cable		1	57+73	36-1501-25-BT
81	Accumulator	6V/1300mAh	1	1+60	36-1501-26-BT
82	End cap	25	2	2	36-1206-13-BT
83	Screw	4x50	9	40	39-10499
84L	End cap with transportation roller left		1	85	36-1501-27-BT
84R	End cap with transportation roller right		1	85	36-1501-28-BT
85	Front stabilizer		1	71	33-2001-03-SI
86	Magnet bracket		1	71	33-1501-07-SI
87	Screw	8x55	1	86	39-10056
88	Handlebar foam		2	2	36-1501-29-BT
89	Hand pulse sensor		2	2	36-9103-05-BT
90	Multi wrench		1		36-9107-28-BT
91	Allan wrench		1		36-9116-14-BT
92	Assembly and exercise instructions		1		36-2001-12-BT

INNEHÅLL

1. Innehåll	14
2. Viktiga rekommendationer och säkerhetsinstruktioner	14
3. Monteringsöversikt	3
4. Monteringsanvisning	15-17
5. Montera, använd och demontera	17
6. Datorhandbok	18-19
7. Puls	19
8. Knomap APP	20
9. Rengöring, kontroller och lagring / felsökning	21
10. Utbildningsinstruktioner	22
11. Dellista - Reservdelslista	23-24
12. Anteckningar	58
13. Sprängskiss	59

Kära kund,
Vi gratulerar dig till ditt köp av denna idrottsenhet för hemträning och hoppas att vi kommer att ha mycket nöje med det. Beakta bifogade anvisningar och instruktioner och följ dem noga när det gäller montering och användning.
Tveka inte att kontakta oss när som helst om du skulle ha några frågor.
Din,
Top-Sport Gilles GmbH

Attention:
 Before use
 read operating
 instructions!



VIKTIGA REKOMMENDATIONER OCH SÄKERHETS INSTRUKTIONER

Våra produkter är alla testade och representerar därför de högsta aktuella säkerhetsstandarderna. Men detta faktum gör det inte onödigt att följa följande principer strikt.

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i installationsanvisningarna och använd endast medföljande, specifika delar på maskinen. Innan montering, kontrollera leveransens fullständighet mot leveransmeddelandet och kartongens fullständighet mot monteringsstegen i installations- och bruksanvisningen.
2. Före första användning och med jämna mellanrum (ungefär var 50:e driftimme), kontrollera att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar samt åtkomstaxlar och fogar är täta med något smörjmedel så att utrustningen säkras. Särskilt behöver justeringen av sadel och styret smidig funktion och gott skick.
3. Ställ maskinen på en torr, jämn plats och skydda den mot fukt och vatten. Ojämma delar av golvet måste kompenseras med lämpliga åtgärder och av de medföljande justerbara delarna på maskinen om sådana är installerade. Se till att det inte kommer kontakt med fukt eller vatten.
4. Placera en lämplig bas (t.ex. gummitatta, träskiva etc.) under maskinen om maskinens område måste vara särskilt skyddad mot fördjupningar, smuts etc.
5. Ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen innan du börjar träna.
6. Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra maskinen och använd endast de medföljande verktygen eller lämpliga verktyg för att montera maskinen och för nödvändiga reparationer. Ta bort svedtoppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
7. **WARNING!** System för hjärtfrekvensövervakning kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller dödsfall. Konsultera en läkare innan du börjar ett planerat träningsprogram. Han kan definiera den maximala ansträngningen (puls, watt, träningslängd etc.) som du kan utsätta dig för och kan ge dig exakt information om rätt hållning under träning, målen för din träning och din kost. Träna aldrig efter att ha ätit stora måltider.
8. Träna endast på maskinen när den är i korrekt fungerande skick. Använd endast originalreservdelar för nödvändiga reparationer. **WARNING!** Byt ut maskdelarna omedelbart och håll denna utrustning ur bruk tills den repareras.
9. När du ställer in de justerbara delarna ska du iaktta rätt läge och de markerade, maximala inställningslägena och se till att det nyjusterade läget är korrekt säkrat.
10. Om inte annat beskrivs i instruktionerna får maskinen endast användas för träning av en person åt gången. Träningstiden bör inte passera 90 minuter / dagligen.
11. Använd träningskläder och skor som är lämpliga för träning med maskinen. Dina kläder måste vara sådana att de inte kan fånga under träningen på grund av sin form (t.ex. längd). Dina träningskor bör vara lämpliga för tränaren, måste stödja dina fötter stadigt och måste ha halksula.

12. **WARNING!** Om du märker en yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, sluta träna och kontakta läkare.

13. Glöm aldrig att sportmaskiner inte är leksaker. De får därför endast användas enligt sitt syfte och av lämpligt informerade och instruerade personer.

14. Människor som barn, funktionshindrade och handikappade personer bör endast använda maskinen i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och råd. Vidta lämpliga åtgärder för att säkerställa att barn aldrig använder maskinen utan tillsyn.

15. Se till att personen som tränar och andra människor aldrig rör sig eller håller delar av kroppen i närheten av rörliga delar.

16. Vid slutet av sin livslängd får denna produkt inte kasseras över det vanliga hushållsavfallet, men den måste ges till en samlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska komponenter. Du kan hitta symbolen på produkten, i instruktionerna eller på förpackningen. Materialen kan återanvändas i enlighet med deras märkning. Med återanvändningen, materialutnyttjandet eller skyddet av vår miljö. Fråga den lokala administrationen om det ansvariga bortskaffningsstället.

17. Avfallshanterar inte förpackningsmaterial, använd batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall för att skydda miljön. Lägg dessa i lämpliga uppsamlingsfack eller ta dem till en lämplig insamlingsplats.

18. För hastighetsberoende driftläge kan bromsmotståndsnivån justeras manuellt och variationerna i effekt beror på tramphastigheten. För hastighetsberoende driftläge kan användaren ställa in önskad energiförbrukningsnivå i Watt, konstant effektnivå kommer att hållas av olika bromsmotståndsnivåer, som bestäms automatiskt av systemet. Det är oberoende av tramphastigheten.

19. Maskinen är utrustad med 24-steps motståndjustering. Detta gör det möjligt att minska eller öka bromsmotståndet och därmed träna ansträngning. Genom att trycka på knappen "-" för motståndsställningen mot steg 1 minskar bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen. Genom att trycka på knappen "+" för motståndsställningen mot steg 24 ökar bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen.

20. Denna maskin har testats och certifierats i enlighet med DIN EN ISO 20957-1 / 2014 och EN 20957-5 / 20016 "H, A". Den maximalt tillåtna belastningen (= kroppsvikt) anges som 150 kg. Klassificeringen av HA innebär att denna motionscykel endast är avsedd för hemmabruk och med god noggrannhetsklass är variationerna i strömförbrukning $\pm 5W$ upp till 50W och $\pm 10\%$ över 50W. Den här artikelns dator motsvarar de grundläggande kraven i EMC-direktivet från 2014/30 EU.

21. Monterings- och bruksanvisningen är en del av produkten. Om du säljer eller skickar till en annan person måste dokumentationen tillhandahållas med produkten.

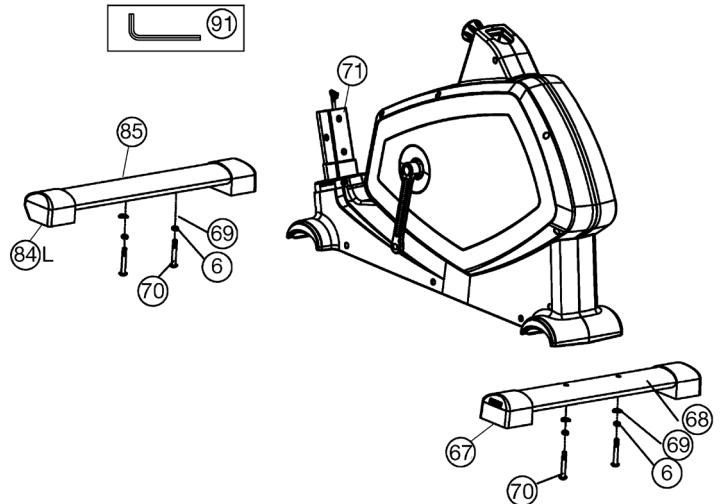
MONTERINGSANVISNINGAR

Ta bort alla separata delar från förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera ungefär att alla finns på basen av monteringsstegen. Observera att ett antal delar är anslutna direkt till förmonterad huvudram. Dessutom finns det flera andra enskilda delar som har fästs i separata enheter. Detta gör monteringen enklare och snabbare för dig. Monteringstid: 30-40 min.

STEG 1:

Fäst den främre och bakre stabilisatorn (68 + 85) på huvudramen (71).

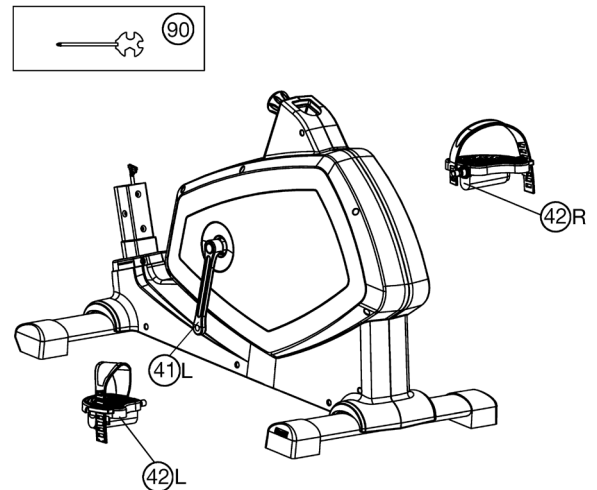
1. Fäst den främre stabilisatorn (85) monterad med ändkåpor med transportrullar (84) på huvudramen (71) med hjälp av vagnbultar M8x60 (70), böjda brickor (69) och fjäderbrickor (6).
2. Fäst den bakre stabilisatorn (68) monterad med ändkåpor med höjjustering (67) på huvudramen (71) med bultar M8x60 (70), böjda brickor (69) och fjäderbrickor (6). (För ojämnt golv kan du justera höjden med hjul vid ändkåpan (67).)



STEG 2:

Fäst pedalerna (42L + 42R) på pedalvevarna (41L + 41R).

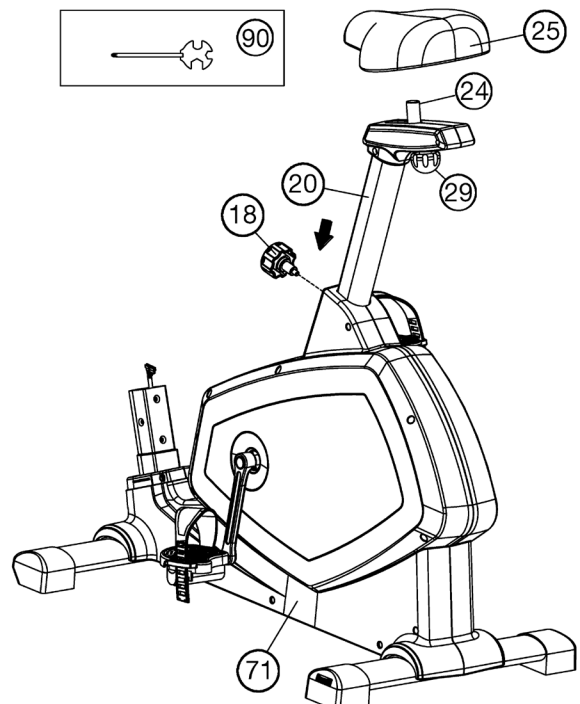
1. Fäst pedalremmarna på motsvarande pedaler (42R + 42L). Pedal- och pedalremmarna är markerade med "R" för höger och "L" för vänster.
2. Anslut varje pedal (42R + 42L) till matchande pedalvev (41L + 41R). (Obs: Höger och vänster anges som visade sittande på maskinen under träning och höger pedal „R“ ska gångas medurs. Vänster pedal „L“ ska gångas moturs.)



STEG 3:

Fäst sadeln (25) och sadelstödet (20) på huvudramen (71).

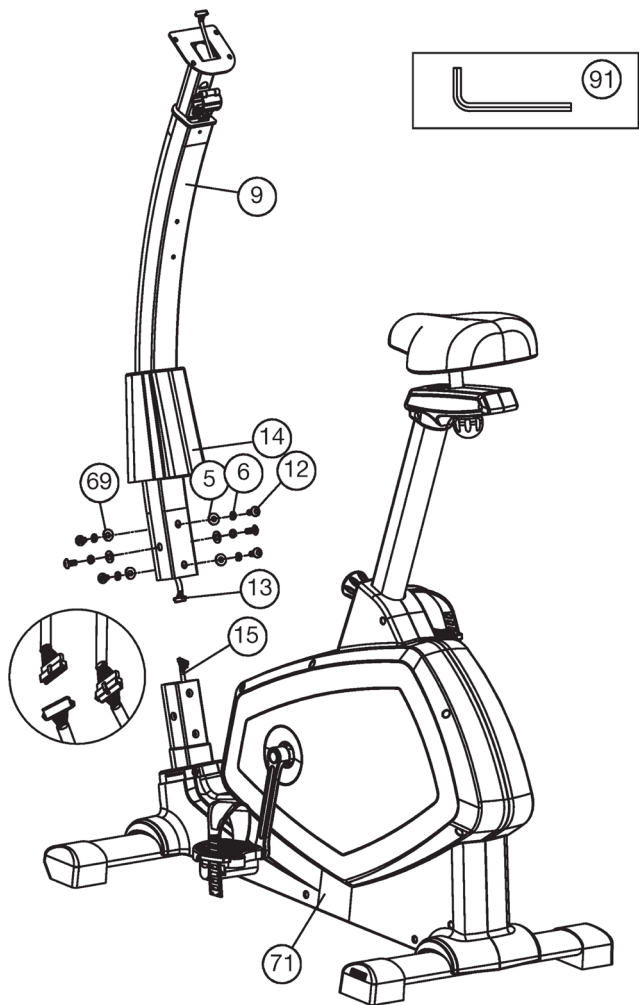
1. För in sadelstödet (20) i den medföljande hållaren på huvudramen (71) och fäst den i önskat läge genom att skruva in snabbåtgärdslåset (18). (Obs: För att skruva in snabbverkande låset (18) måste det gängade hålet i huvudramen (71) och ett av hålen i sadelstödet (20) vara inriktade. Se också till att sadelstödet (20) dras inte ut ur huvudramen utöver det markerade maximala läget. Inställningen av sadelstolpen kan justeras efter önskemål senare. För detta måste den snabba åtgärdsåspärren (18) lossas med endast 1-2 varv, lockets lock måste dras bort och sadeln justeras. Säkra sedan den nya inställningen genom att dra åt den snabba spärren.)
2. För in sadeln (25) med sadelfästet i det rörliga sadelglaset (24) och dra åt det i önskad lutningsposition. Fäst sedan sadelglaset (24) med handtagsskruven (29) vid sadelstödet (20).



STEG 4:

Fäst främre stolpen (9) på huvudramen (71).

1. Sätt på den främre stolpen (9) den främre stolpen (14). Styr främre stolpen (9) mot främre stolpen på huvudramen (71) och anslut kontakten på anslutningskabeln (13) till uttaget på motorkabeln (15).
2. För in den främre stolpen (9) i huvudramen (71) och fäst den med hjälp av bultar M8x16 (12), fjäderbrickor (6) och brickor (5 + 69). (Observera: Se till att kabelvävstolen inte är knäckt eller klämd under installationen.)

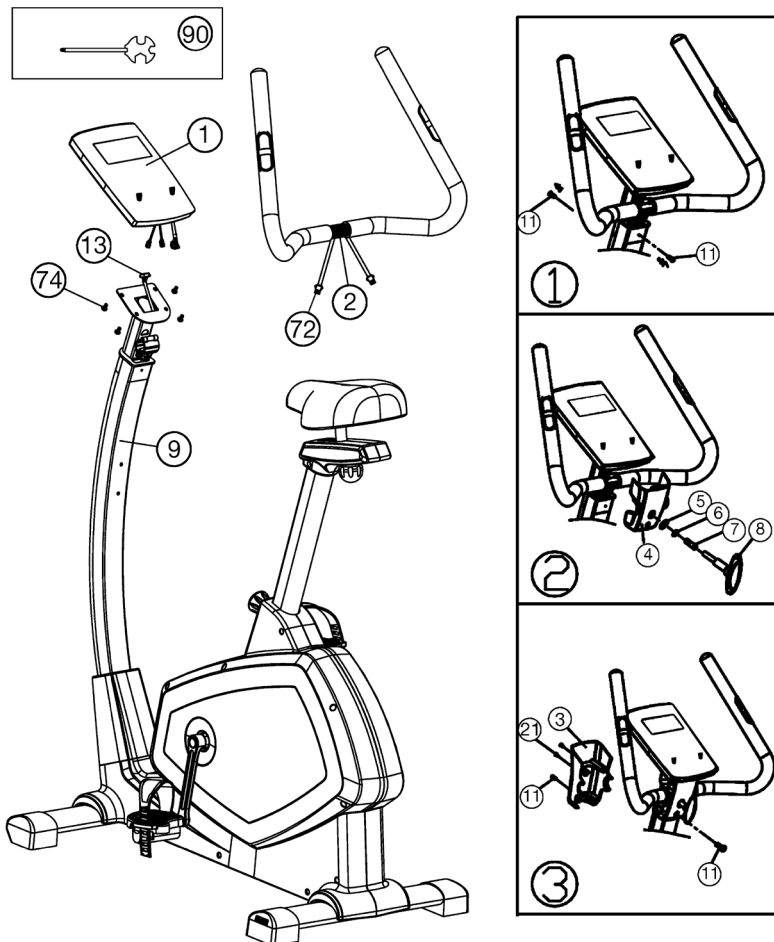


STEG 5:

Fäst styret (2) och datorn (1) vid stödstången (9).

1. För datorn (1) mot datorhållaren vid styrostödet (9) och tryck in kontakten på anslutningskabeln (13) i tillhörande uttag på datorn (1).
2. Lägg datorn (1) på datorhållaren på styrostödet (9), för in den färdiga kabelanslutningen i röret på styrostödet (9) och placera pulskabeln (72) i riktning mot styrets anslutningspunkt. Fäst sedan datorn (1) med skruvarna (74) utan att klämma i en kabel.
3. Ta bort skruvarna (11) från styrostödet

- (2) och styr den förmonterade styrenheten (2) till styrostolpen (9) [Ritning 1]. Anslut pulskablarna (72) med tillhörande uttag på datorn (1).
4. Fäst det främre styrskyddet (4) på styret (2) och skruva fast styret (2) i önskat läge vid styrostolpen (9) och dra åt ordentligt med styrskruven (8), distansen (7), fjäderbricka (6) och bricka (5) [Ritning 2].
5. Sätt i det främre och bakre styrskyddet (3 + 4) tillsammans och fäst det med skruvar (21). Fäst sedan styrskyddet (3 + 4) med skruvar (11) vid styrostödet (9) [ritning 3].

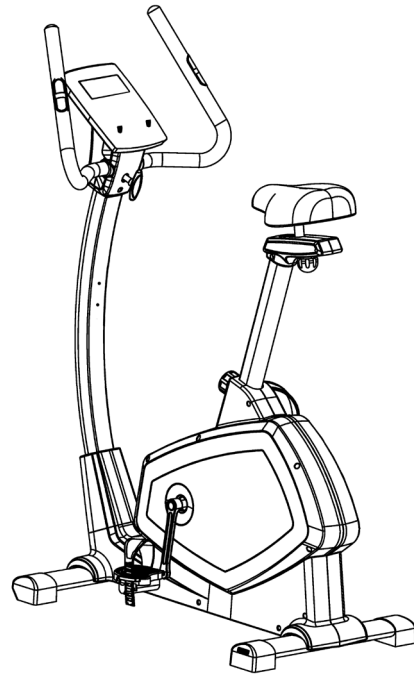


STEG 6:**Checks**

1. Kontrollera korrekt installation och funktion för alla skruv- och plugganslutningar. Installationen är därmed klar.
2. När allt är i ordning, bekanta dig med maskinen vid låg motståndsställning och gör dina individuella justeringar.

Notera:

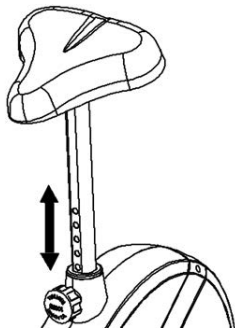
Förvara verktygssatsen och instruktionerna på ett säkert ställe eftersom dessa kan behövas för att reparationer eller reservdelsbeställningar blir nödvändiga senare.

**MONTERING, ANVÄNDNING OCH RENGÖRING****Transport av utrustning:**

Det finns två rullar utrustade på framfoten. För att flytta kan du lyfta upp den bakre foten och köra den dit du vill lokalisera eller förvara den.

Justering - sittplats

För en effektiv träning måste sätet justeras ordentligt. När du trampar bör dina knän vara något böjda när pedalerna befinner sig längst bort. För att justera sätet, skruva loss ratten några varv och dra ut den något. Justera sätet till rätt höjd, släpp sedan ratten och dra åt den hela vägen.

**Viktig:**

Se till att sätta tillbaka ratten i sadelstolpen och dra åt den helt. Överskrid aldrig sitsens maximala höjd. Gå alltid av cykeln innan du gör några justeringar.

En biomekaniskt optimal sittställning säkerställer optimal kraftöverföring. Målet är att den befintliga kraften så stor som möjligt kommer fram på pedalerna och musklerna med optimal effekt fungerar. Sittpositionen påverkar vilka muskler som används främst i essensen. Höger styrposition är ansvarig för att hålla överkroppen. Är styrets inställningar valda horisontellt så att du får en atletisk hållning. Med varje ytterligare steg mot kroppen ad-bara en mer avslappnad attityd. För att justera styret, lossa helt enkelt skruvstyret tills styret kan komma i önskad position och dra åt dem efter justering igen ordentligt.

För att undvika problem som rygg- / knäsmärta eller domningar i fötterna genom dålig sittställning på cykeln, rekommenderar vi starkt att man upprätthåller en korrekt justering av sadeln och styret.

Montering, användning**och demontering:**

- a. När sätet har ställts in i rätt läge ska du föra en fot över den nedre enheten och hålla dig tätt vid styret.
- b. Placera en pedal i lägsta läge och skjut foten på pedalen under pedalremmen för att få en stabil fotposition.
- c. Nu kan du sitta, skjuta den andra foten i den andra pedalen och börja träna.

Använda sig av:

- a. Håll händerna på styret, och båda fötterna sitter ordentligt i fästbanden på båda pedalerna.
- b. Trampa din träningscykel växelvis med båda fötterna.
- c. Då kan du öka tramphastigheten gradvis och justera motståndsnivåerna för bra-king för att öka träningsintensjonen.

Sitta av:

- a. Sakta ner tramphastigheten tills den vilar.
- b. Håll den vänstra handen ordentligt i det vänstra styret, lägg fötterna över utrustningen och landa på golvet och landa sedan den andra.

Notera:

Denna träningsutrustning är en stationär träningsmaskin som används för att simulera utan att orsaka överdrivet tryck på lederna, vilket minskar risken för stötskador.

Motionscykel erbjuder en kardiovaskulär träning utan påverkan som kan variera från ljus till hög intensitet baserat på användarens motståndsprefrens. Det kommer att stärka dina benmuskler och öka kardiokapaciteten och upprätthålla din kropps kondition.

DATORINSTRUKTIONER



FUNGERA

RPM: 0 ~ 15 ~ 999

HASTIGHET: 0,0 ~ 99,9 km / h

TID: 00: 00 ~ 99: 59.

AVSTAND: 0,00 ~ 99,99 km

KALORIER: 0 ~ 999.

WATTS CONSTANT: 10 ~ 350

NIVÅ: 1 ~ 24 nivå

PROGRAM: MANUAL, P1 ~ P12, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C. PULS: P ~ 30 ~ 240, maxvärdet är tillgängligt.

HJARTSYMBOL: PÅ / AV blinkar

SCAN: Växlar mellan WATTS / CALORIES och RPM / SPEED. 6 se-conds per display.

ANVÄNDARE: U0 ~ U4 (U1 ~ U4) lagrade användardata
NYCKELFUNKTIONER

1. START / STOP-knapp: Startar eller stoppar program
2. F-tangent: Funktionsval och bekräftelseknapp.
3. + tangent: Ökar värdet eller väljer alternativ.
4. - tangent: Minskar värdet eller välj alternativ. (Endast blinkande värden är justerbara.)
5. L – tangent: Tryck för att återgå för att välja program. Tryck på knappen i 2 sekunder för att återgå till inställning av användardata U0-U4.
6. TEST-tangent: Fitnessstest genom att mäta din återhämtningshastighet.
7. P1-P12 Programknapp: Välj ett av träningsprogrammen P1-P12 direkt.

DRIFT

Använda sig av

1) Sitt på sadeln och börja trampa. Efter några varv startar skärmen i datorn och vi rekommenderar att du tränar ytterligare 30 sekunder så att den första laddningsströmmen laddar batteriet och inställningarna i datorn kan göras utan avbrott. U0 visas på displayen. Använd +/- för att välja vilken användare som helst U0-U4 själv och bekräfta med F-tangenten. Ställ sedan in personuppgifterna en efter en med +/- knapparna: kön, ålder, längd, kroppsvikt och bekräfta var och en med F-tangenten. Personuppgifterna för U1 ~ U4 lagras permanent medan U0 bara förblir gäst för det aktuella träningspasset.

2) Sedan blinkar programvalet. Använd +/- knapparna för att välja en programkategori: MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C. och bekräfta genom att trycka på F-tangenten. Standardvärdena som tid, avstånd, kalorier och puls i det valda programmet kan öppnas med F-tangenten och ändras med +/- tangenterna.

3) När programmet och standardvärdena är inställda, tryck på START / STOP-knappen för att starta träningen.

4) Om du trycker på START / STOP-knappen igen avslutas eller avbryts programmet.

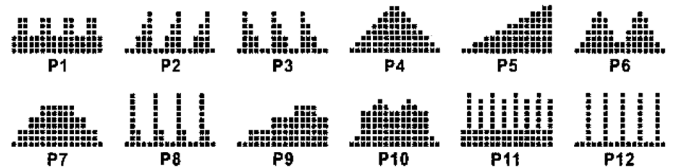
5) Datorn stängs av automatiskt ca. 4 minuter efter tränings slut. Alla värden som nås fram till den tiden sparas tills enheten stängs av och du kan fortsätta träna baserat på dessa värden eller så kan du ställa in alla funktioner till noll med hjälp av „L“ -tangenten.

1. MANUAL: Manuellt program

När du väljer program, välj MANUAL-kategorin med +/- tangenterna och bekräfta med F-tangenten. Hämta inställningsalternativen TID / AVSTAND / KALORIER / PULS genom att trycka på F-tangenten och ställa in tal med +/- knapparna. Använd START / STOP-knappen för att starta det manuella programmet och justera motståndet under träningen med +/- knapparna.

2. PROGRAM: Träningsprogram

När du väljer program väljer du PROGRAM-kategorin med +/- knapparna och bekräftar med F-tangenten. Hämta sedan ett av de 12 olika träningsprogrammen med +/- knapparna och bekräfta med F-tangenten. (Alternativt kan programknapparna P1-P12 användas för att välja önskat program.) Hämta standardalternativen RESISTANCE LEVEL / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE genom att trycka på F-tangenten och ställa in värdena med + / - nycklar. Använd START / STOP-tangenterna för att starta det valda programmet.



3. FITNESS: Fitness test program

När du väljer programmet väljer du FITNESS-kategorin med +/- knapparna och bekräftar med F-tangenten. En specifikation är inte möjlig i detta program. Tiden är inställd på 12 minuter och du trycker på START / STOP-knappen för att starta programmet och träna med pulsmätning. Efter att tiden har förflutit visar programmet en träningsgrad enligt skolprincipen, samt avståndet och förbrukat ca. kalorier.

• Visar resultaten för F1 - F6

Condition	Score	Heart Rate
Excellent	F1	Över 50
Good	F2	40 ~ 49
Average	F3	30 ~ 39
Fair	F4	20 ~ 29
Poor	F5	10 ~ 19
Very Poor	F6	Under 10

4. WATT: oberoende wattprogram:

När du väljer programmet väljer du WATT-kategorin med +/- knapparna och bekräftar med F-tangenten. Hämta standardalternativen WATT / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE genom att trycka på F-tangenten och ställa in värdena med +/- knapparna. Standardinställningen för WATT-värdet är 100, värdet kan ändras från 10 till 350 watt i steg om 5 watt. WATT-värdet ställs in med +/- tangenterna. Det inmatade WATT-värdet förblir oberoende av pedalhastighetskonstanten genom automatisk justering av motståndet. Använd START / STOP-knappen för att starta wattprogrammet.

5. PERSONLIG: enskilda program:

När du väljer programmet, välj kategorin PERSONLIG med +/- knapparna och bekräftar med F-tangenten. Skapa din egen programprofil. Med detta program kan du själv bestämma motståndet för varje sektion (16 staplar). Ställ in önskat motstånd för den första stapeln med +/- knapparna och bekräfta inmatningen med F-tangenten. Fortsätt på samma sätt för alla 16 staplarna och starta programmet efter den senaste stapeln med START / STOP-knappen. Hämta de förinställda alternativen TIME / DISTANCE / CA-LORIES / PULSE genom att avbryta programmet med START / STOP-tangenten, tryck på F-knappen för att ta fram förinställda funktioner. Ställ in värdena med +/- tangenterna. Den inställda programprofilen sparas automatiskt. (UO kan ställas in på samma sätt som U1 ~ U4, endast dessa data kan inte sparas.)

6. H.R.C.: Pulsprogram

När du väljer programmet väljer du H.R.C. kategori med +/- knapparna och bekräftar med F-tangenten. Pulsprogrammen 55%, 75% och 90% baseras på åldersinmatningen för respektive användare (U0-U4) och använder detta för att beräkna den övre pulsgränsen 55%, 75% eller 90% av maxpuls värde. För målpulsprogrammet anger du den önskade övre hjärtfrekvensgränsen direkt med +/- knapparna. PULSE-displayen blinkar så snart den övre pulsgränsen uppnås under träningen.

55% - DIETPROGRAM

75% - HÄLSOPROGRAM

90% - SPORTPROGRAM

TAG - ANVÄNDARINSTÄLLNING MÅL HJÄRTTAL

TEST (ÅTERVINNING):

När du har avslutat träningen trycker du på Test-tangenten. För att RECOVERY ska fungera korrekt behöver den din pulsning. TID räknas ner från 1 minut och sedan visas din konditionsnivå från F1 till F6. (Se tabell under Fitness Test Program)

OBS! Under RECOVERY fungerar inga andra skärmar.

PULSFREKVENNS

1. Handpulsning:

På vänster och höger styrhandtag är två metallkontaktplattor infogade som pulsgivare. Var noga med att båda händerna samtidigt är i normal kraft på sensorerna. Under hjärtslagsmätningen blinkar en hjärtsymbol bredvid pulsdisplayen. (Handpulsning fungerar endast för orientering, eftersom den orsakas av rörelse, friktion, svett etc. kan det komma till avvikelser från den faktiska pulsen. Några personer kan orsaka funktionsstörningar i handpulsning. Om du har problem med handen pulsmätning rekommenderar vi att du använder ett kardiobrustbälte.)

„VARNING“ System för pulsmätare kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvarliga skador eller kanske till döds. Sluta träna omedelbart om du blir yr eller svag.

2. Cardio - Pulsning:

På marknaden finns hjärtpulsning tillgängliga, som består av ett sändarbröstbälte och en klockmottagare eller endast bröstbälte. Datorn på din Ergometer har en inbyggd mottagare (utan avsändare) och med hjälp av ett lämpligt bröstbälte för hjärtpulsning kan datorn visa pulsdatab. Detta fungerar med alla okodade bröstbälten med överföringsfrekvens mellan 5,0 - 5,5 kHz. Sändarnas räckvidd beror på modellen ca .. 1m.

OBS! Om båda pulsmätningarna används samtidigt har handpulsning företräde.

WATT-TABELL

Varvtal och kraft i Watt på nivå 1 - nivå 24 för E 1000 Art.-Nr. 2001

LEVEL	20 RPM WATT	30 RPM WATT	40 RPM WATT	50 RPM WATT	60 RPM WATT	70 RPM WATT	80 RPM WATT	90 RPM WATT	100 RPM WATT
1	8	15	25	36	48	61	75	89	104
2	9	18	29	42	57	72	88	105	122
3	10	20	34	49	65	84	102	122	142
4	11	23	38	55	74	95	116	139	161
5	12	25	42	61	82	105	129	154	179
6	14	28	46	68	91	117	143	173	199
7	15	31	51	75	100	129	158	190	219
8	16	33	56	82	110	141	173	207	240
9	17	36	60	88	119	153	189	224	261
10	18	39	65	94	127	164	201	241	281
11	19	41	68	100	135	174	213	255	295
12	20	43	73	107	144	185	227	272	316
13	22	46	77	114	153	197	241	289	335
14	23	50	83	122	164	212	260	311	361
15	24	52	86	128	173	221	272	326	378
16	26	55	92	136	182	233	290	346	401
17	27	58	97	142	192	247	303	362	419
18	28	61	102	150	201	260	319	380	446
19	30	63	106	156	211	269	331	394	459
20	31	66	110	162	220	279	342	412	473
21	32	69	116	171	230	295	361	430	492
22	33	72	120	177	241	305	375	443	514
23	35	74	125	185	251	318	388	458	531
24	36	78	131	192	260	328	401	477	550

Remarks:

1. Effektförbrukningen (Watt) justeras genom att mäta axelns körhastighet (min-1) och bromsmomentet (Nm).
2. Din utrustning testades för att uppfylla kraven för dess noggrannhetsklassificering före leverans. Om du tvekar på noggrannheten, kontakta din lokala återförsäljare eller skicka den till ackrediterat testlaboratorium för att säkerställa eller kalibrera den. (Observera att en avvikelsetolerans som anges på sidan 14 är tillåten.)

NOTE



1. Operativt har ergometern med generatorm i olika hastigheter fått lite mer eller mindre grovt konstruktionsljud, vilket är normalt.
2. Håll fukt borta från datorn.
3. USB-portuttaget på sidan av datorn kan användas för laddning av små enheter under träning. Lastningsdata är 5V / 0,35A-1A
4. Ett akkumulatorpaket med 6V / 1300mAh finns i batteridelen på datorns baksida. För byte, öppna accu-facket, ta bort accu-packet, koppla bort det och byt ut det mot en identisk modell. Accuens livslängd beror på laddningsfrekvensen.

Kinomap INDOOR TRAININGS APP

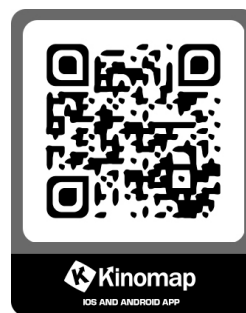
Den här datorn inkluderar gratis användning av Kinomap-appen som en grundläggande version. Detta möjliggör underhållande och interaktiv träning med Android- eller IOS-enheter och sparar träningsdata. Bredvid grundversionen kan du köpa ytterligare funktioner från Kinomap till en extra kostnad.

Sport, coaching, spel och eSport är nyckelorden i Kinomap-appen. Detta innehåller många kilometer riktigt filmmaterial för att träna på sidan som om du var ute; Spåra rutter och analys av din prestation; Coachinginnehåll; Flerspelarläge; nya inlägg dagligen; Officiella inomhustävlingar och mer ... APP: n innehåller därför cirka 100 000 videor inspelade av idrottare och 200 000 km ackumulerade banor för cykling, löpning eller rodd för närvarande ca. 270 000 medlemmar från hela världen.

Ladda ner appen och anslut

Skanna den intilliggande QR-koden med din smartphone / surfplatta eller använd sökfunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) för att ladda ner Kinomap APP. Registrera dig och följ instruktionerna i appen. Aktivera Bluetooth på smarttelefonen eller surfplattan och välj enhetshanteraren via menyn i APP och välj sedan kategorin „Stationär träningscykel“. Välj sedan din typbeteckning via tillverkarens logotyp „Christopeit Sport“ för att ansluta sportutrustningen. Beroende på sportutrustningen spelas olika funktioner in av APP: n via Bluetooth eller data utbyts.

Mer information om Kinomap APP finns på: <https://www.kinomap.com/en/>



RENGÖRING, KONTROLL OCH LAGRING

1. Rengöring

Använd endast en mindre våt trasa för rengöring. Varning: Använd aldrig bensen, thinner eller andra aggressiva rengöringsmedel för ytrensning eftersom denna skada orsakade. Enheten är endast avsedd för privat hemanvändning och för användning lämplig inomhus. Håll enheten ren och fukt från enheten.

2. Förvaring

Skjut sadelglaset mot styret och sätesstödröret så djupt som möjligt i ramen. Välj en torrförvaring internt och lägg lite sprayolja på pedallagren till vänster och höger, på styrbultens gänga och på gängan på snabbkopplingen för sadelstöd. Täck över cykeln för att skydda den mot missfärgning av solljus och smuts genom damm.

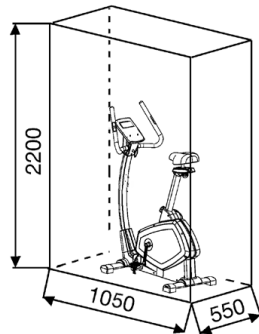
3. Kontroller

Vi rekommenderar var 50: e timme att granska skruvanslutningarna för täthet, som förbereddes i monteringen. Var 100: e driftimme bör du sätta lite sprutolja vid pedallagren till vänster och höger, på styrbultens gänga och till snabbkopplingens gänga för tråkigt stöd.

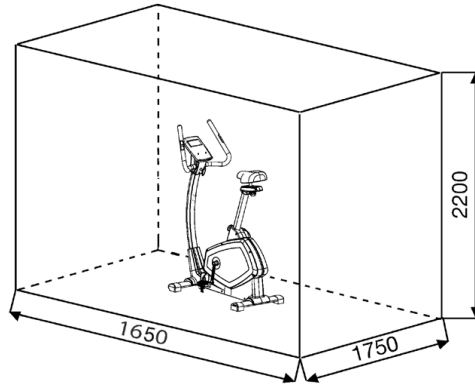
FELSÖKNING

Om du inte kan lösa problemet med följande information, kontakta auktoriserat servicecenter.

Problem	Möjlig orsak	Lösning
Datorn startar inte efter cykling.	Generatorspänning saknas bas på anslutning som inte är ordentligt ansluten.	Kontrollera pluggen på datorn och insidan av styrets stöd. Ta av det vänstra locket vid behov och kontrollera pluggarnas anslutningar där.
Datorn räknar inte data och startar inte efter cykling.	Sensorimpuls saknas på sensorns felaktiga läge.	Kontrollera anslutningarna vid datorn och insidan av styret.
Datorn räknar inte data och startar inte efter cykling.	Sensorimpuls saknas bas på sensorn inte korrekt.	Ta av locket och kontrollera avståndet mellan magneten och sensorn. Magnetens vid vridremhjulet ska ha mindre än <5 mm avstånd mot sensorns position.
Inget pulsvärde	Pulskabeln är inte inkopplad.	Kontrollera att den separata pulskabeln är väl ansluten till datorn.
No pulse value	Pulssensorer är inte väl anslutna	Skruva ut skruven för pulsmätning och kontrollera om pluggarna är ordentligt anslutna och att det inte finns några skador på pulskabeln.



Träningsområde i mm
(för hemtränare och användare)



Fri yta i mm
(Träningsområde och säkerhetsområde (roterande 60 cm))

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST E 1000

Art.-Nr.: **2001**
 Technical data: Issue **28.08.2020**



- ECOENERGY**
- own power generation due to generator
 - no charger, no battery needed
 - location-independent
 - ecologically
 - electricity storage

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

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

Ergometer of Class HA with high accuracy

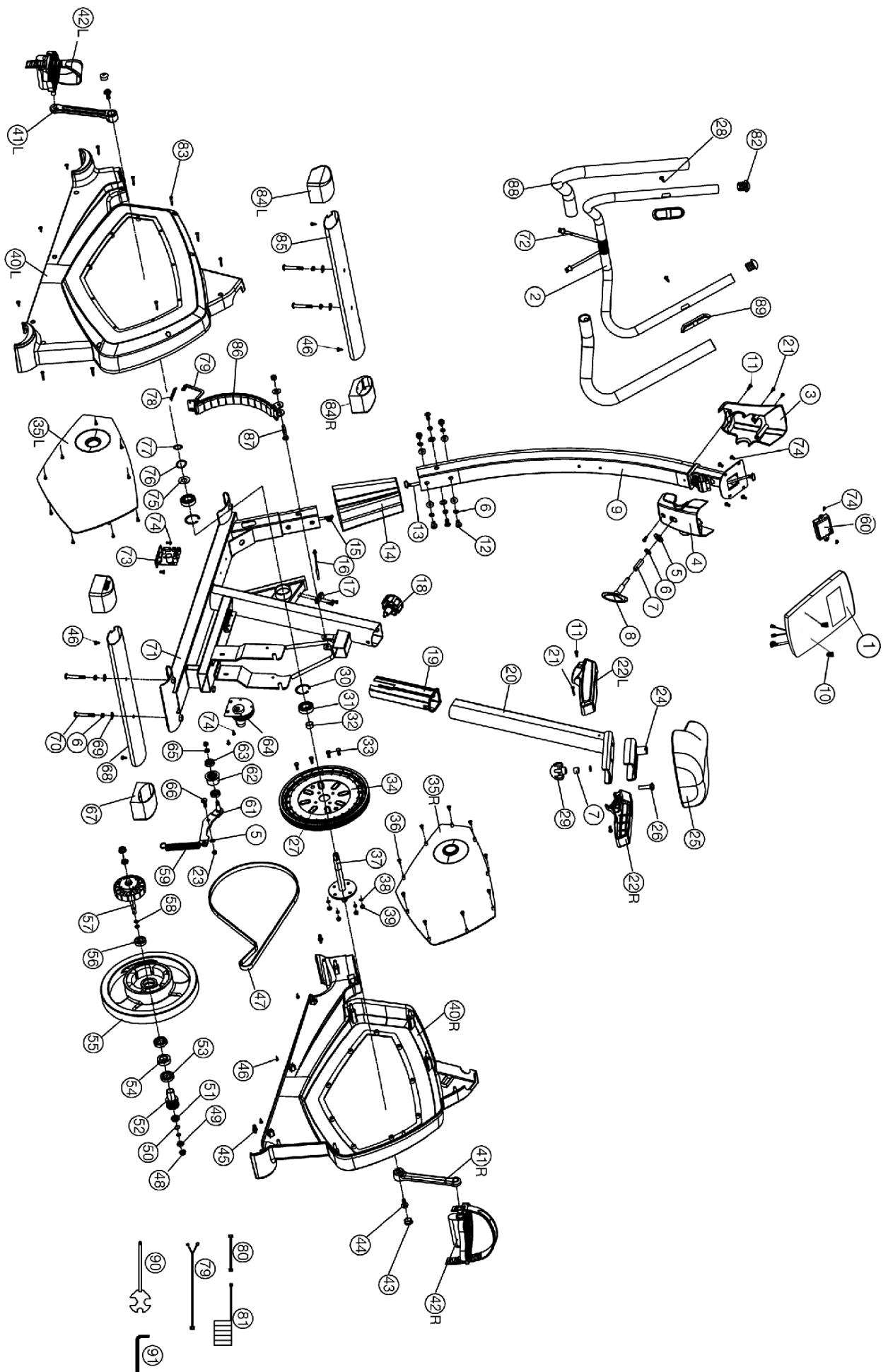
- Very low and comfortable ascend
- 24-stepped Motor – and Computer-controlled magnetic resistance
- Approx. 10 kg flywheel mass
- 12 stored training programs / 4 heart rate programs / 5 individual programs / 1 manual program / 1 speed independent program (10 - 350 Watt, resistance adjustable in 5 Watt steps)
- Hand pulse measurement
- Horizontally and vertically adjustable comfort saddle
- Saddle and handlebar inclination adjustable
- Floor level compensation
- Transport rollers
- Back Light LCD Display, 6 window display shows simultaneously: Time, Speed, Distance, approx. Calorie consumption, RPM, Watt and pulse frequency, Holder for Smartphone / Tablet
- Inputs of limits: Time, Distance, approx. Calories, Pulse frequency and Watt
- Announcement of limits
- Fitness- Test program
- Receiver for wireless pulse belt
- Bluetooth connection for Kinomap (APP for iOS and Android)
- USB port to charge your smartphone etc. during exercising
- Load max. 150 kg (Body weight)

Space requirement approx. [cm]: L 105 x B 55 x H 140
 Items weight [kg]: 36
 Exercise space approx. [m²]: 2,5



Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Computer		1	9	36-2001-03-BT
2	Handlebar		1	9	33-1501-05-SI
3	Rear handlebar cover		1	4+9	36-1501-04-BT
4	Front handlebar cover		1	3+9	36-1501-05-BT
5	Washer	8//16	8	8,12,26,66+87	39-9962
6	Spring washer	for M8	11	8,12+70	39-9864-VC
7	Sleeve	8x12x30	2	8+26	36-9717-36-BT
8	Handlebar knob	M8x65	1	9	36-9103-08-BT
9	Handlebar support		1	71	33-2001-02-SI
10	Smartphone/ Tab holder		2	1	36-2001-05-BT
11	Screw	M5x16	4	3,4,22	39-9851
12	Screw	M8x16	6	9	39-9888
13	Connection cable		1	1+15	36-2001-09-BT
14	Handlebar support cover		1	9	36-2001-04-BT
15	Motor cable		1	13+73	36-2001-10-BT
16	Sensor		1	17+64	36-1501-14-BT
17	Sensor holder		1	71	36-9119-22-BT
18	Quick release	M16	1	71	36-9103-29-BT
19	Plastic insert		1	71	36-1501-15-BT
20	Seat support		1	24+71	33-2001-07-SI
21	Screw	3x20	3	3+22	39-10528
22L	Seat support cover left		1	20+22R	36-1501-06-BT
22R	Seat support cover right		1	20+22L	36-1501-07-BT
23	Nylon nut	M8	2	66+87	39-9818
24	Seat slide		1	20+25	33-1501-06-SI
25	Seat		1	24	36-1501-16-BT
26	Carriage bolts	M8x55	1	24+29	39-9919-CR
27	Magnet		1	34	36-1205-12-BT
28	Screw	3.5x20	2	2+89	39-9909
29	Grip nut	M8	1	26	36-1205-09-BT
30	Safety clip	C40	2	31	36-1505-12-BT
31	Bearing	6203	2	37+71	39-9999
32	Sleeve	17x22x10	2	37	36-1501-17-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
33	Hex screw	M6x16	4	34+37	39-10120-SW
34	Belt pulley		1	37	36-1501-13-BT
35L	Panel insert left		1	40L	36-2001-11-BT
35R	Panel insert right		1	40R	36-2001-06-BT
36	Screw	3x10	18	35+40	39-10127-SW
37	Pedal axle		1	31+34	33-1501-09-SI
38	Spring washer	for M6	4	33	39-9865-SW
39	Nylon nut	M6	4	33	39-9816-VC
40L	Main cover left		1	40R+71	36-2001-01-BT
40R	Main cover right		1	40L+71	36-2001-02-BT
41L	Pedal crank left	170	1	37+42L	33-2001-05-SW
41R	Pedal crank right	170	1	37+42R	33-2001-06-SW
42L	Pedal left	9/16"	1	41L	36-9119-05-BT
42R	Pedal right	9/16"	1	41R	36-9119-06-BT
43	Crank cap		2	41	36-9119-31-BT
44	Axle screw	M8x1.0x20	2	37+41	39-10522
45	Connection piece		2	40	36-9116-13-BT
46	Screw	3,5x16	10	40,67+84	39-10190
47	Belt	430J6	1	34+52	36-1209-07-BT
48	Axle nut	3/8"x7	2	57	39-9820-SW
49	Axle nut small	3/8"x4	1	57	39-9820
50	Wave washer	12//15	1	57	36-1501-14-BT
51	Bearing	6001	1	52	36-9516-27-BT
52	Small belt pulley		1	53	36-1501-15-BT
53	Bearing	6904	2	52+55	36-1506-24-BT
54	Freewheel bearing		1	52+55	36-1501-16-BT
55	Flywheel		1	57	33-1501-08-SI
56	Bearing	6201	1	56+57	36-1501-17-BT
57	Generator unit		1	55+99	36-1501-18-BT
58	Safety clip	C12	3	57	36-9805-36-BT
59	Idle wheel spring		1	61	36-1501-19-BT
60	Accumulator-box		1	1	36-1501-10-BT
61	Idle wheel bracket		1	71	33-1501-10-SI
62	Idle wheel	40	1	61	36-9119-26-BT
63	Bearing	6000	2	62	39-9998
64	Motor		1	73	36-2001-07-BT
65	Sleeve	10x14x3	1	61	39-10498
66	Screw	M8x20	1	61+71	39-10095
67	End cap height adjustable		2	68	36-1501-21-BT
68	Rear stabilizer		1	71	33-2001-04-SI
69	Curved washer	8//19	6	12+70	39-10010
70	Screw	M8x60	4	68+85	39-10436
71	Main frame		1		33-2001-01-SI
72	Pulse cable		2	1+89	36-1501-30-BT
73	Controller board		1	15+71	36-2001-08-BT
74	Screw	M5x12	12	1,17,60,64+73	39-9903-SW
75	Washer	17//25	1	37	39-9991
76	Wave washer	17//25	1	37	36-9918-22-BT
77	C-clip	C17	1	37	36-9504-20-BT
78	Magnetic bracket spring		1	86	36-1501-23-BT
79	Tension wire		1	64+86	36-1501-24-BT
80	Generator cable		1	57+73	36-1501-25-BT
81	Accumulator	6V/1300mAh	1	1+60	36-1501-26-BT
82	End cap	25	2	2	36-1206-13-BT
83	Screw	4x50	9	40	39-10499
84L	End cap with transportation roller left		1	85	36-1501-27-BT
84R	End cap with transportation roller right		1	85	36-1501-28-BT
85	Front stabilizer		1	71	33-2001-03-SI
86	Magnet bracket		1	71	33-1501-07-SI
87	Screw	8x55	1	86	39-10056
88	Handlebar foam		2	2	36-1501-29-BT
89	Hand pulse sensor		2	2	36-9103-05-BT
90	Multi wrench		1		36-9107-28-BT
91	Allan wrench		1		36-9116-14-BT
92	Assembly and exercise instructions		1		36-2001-12-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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com
<http://www.christopeit-sport.com>



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