

# ET6

HEIMTRAINER-ERGOMETER





## VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle TÜV-GS testede og repræsenterer derfor de højeste aktuelle sikkerhedsstandarder. Dette faktum gør det dog ikke unødvendigt at overholde følgende principper strengt.

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i monteringsvejledningen og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, at leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Inden første brug og med jævne mellemrum (ca. hver 50. driftstime) kontrolleres stramheden af alle skruer, møtrikker og andre forbindelser og adgangsaksler og samlinger med lidt smøremiddel, så udstyrets sikre driftstilstand er sikret. Især justeringen af sadlen og styret har brug for jævn funktion og god stand.
3. Opstil maskinen på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal udlignes ved passende foranstaltninger og af de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke opstår kontakt med fugt eller vand.
4. Placer en passende base (f.eks. gummimåtte, træplade osv.) under maskinen, hvis området på maskinen skal beskyttes særligt mod fordybninger, snavs osv.
5. Før du begynder træningen, skal du fjerne alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun det medfølgende værktøj eller eget værktøj til at samle maskinen og til eventuelle nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter endt træning.
7. OBS! Systemer for hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbredsskader eller til døden. Rådfør dig med en læge, før du påbegynder et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du kan udsætte dig selv for og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træningen, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider. Denne genstand er ikke egnet til terapeutiske formål!
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt funktionsdygtig stand. Brug kun originale reservedele til eventuelle nødvendige reparationer. Opmærksomhed! Udskift snekkedelene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det repareres.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du være opmærksom på den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre dig, at den nyjusterede position er korrekt sikret.
10. Medmindre andet er beskrevet i vejledningen, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen. Træningstiden bør ikke overhale 90 min/dagligt.
11. Bær træningstøj og sko, der egner sig til konditionstræning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at det ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. længde). Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.
12. OBS! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, bryst smerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.
13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i overensstemmelse med deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som børn, handicappede og handicappede personer bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan give hjælp og råd. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn. Sørg for, at den person, der udfører træning, og andre personer aldrig flytter eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
15. Det skal sikres, at brugeren og andre personer aldrig går eller står med nogen kropsdele i nærheden af stadig bevægelige dele.
16. Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffes sammen med det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et samlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, på vejledningen eller på emballagen. Materialerne er genanvendelige i overensstemmelse med deres mærkning. Med genbrug, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.
17. For at beskytte miljøet må emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Læg disse i de relevante indsamlingsbeholdere eller bring dem til et passende indsamlingssted.
18. For hastighedsafhængig driftstilstand kan bremsemodstands niveauet justeres manuelt, og effektvariationerne vil afhænge af pedalhastigheden. For hastighedsafhængig driftstilstand kan brugeren indstille ønsket strømforbrugsniveau i Watt, konstant effektiveau vil blive holdt af forskellige bremsemodstands niveauer, som automatisk bestemmes af systemet. Det er uafhængigt af pedalhastigheden.
19. Enheden har en modstands anordning med 24 niveauer. Dette gør det muligt at øge eller reducere bremsemodstanden og dermed mængden af indsats, der kræves i træningen. Ved at trykke på knappen med „-“ reduceres bremsemodstanden og dermed mængden af indsats, der kræves i træningen. Et tryk på knappen „+“ øger bremsemodstanden og dermed mængden af indsats, der kræves i træningen.
20. Denne maskine er blevet testet i overensstemmelse med EN ISO 20957-1:2013 og EN ISO 20957-5:2016 "H/A". Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 150 kg. Klassificeringen af HA betyder, at denne motionscykel kun er designet til hjemmebrug og med god nøjagtighedsklasse, variationerne i strømforbruget er inden for  $\pm 5W$  op til 50W og  $\pm 10\%$  over 50W. Denne genstands computer svarer til de grundlæggende krav i direktivet 2014/53/EU (RED).
21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

## MONTERINGSVEJLEDNING

Før monteringen påbegyndes, skal du sørge for at overholde vores anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner. Fjern hele delen af din cyklus fra kartonen og læg dem forsigtigt på gulvet. Nogle dele er formonteret. Montagetid: 30 - 40 min.  
Del "A" fungerer som en transportsikkerhedsanordning, og det er ikke nødvendigt efter opbygning.

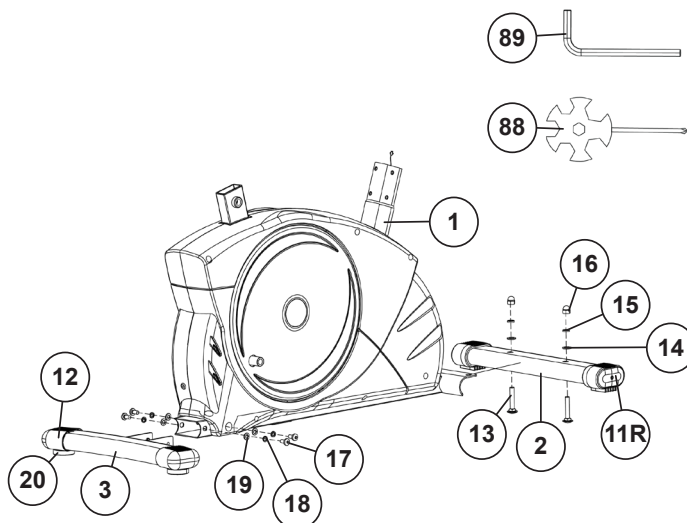


### TRIN 1

Fastgør den forreste og bageste stabilisator (2+3) på hovedrammen (1).

1. Fastgør den bageste stabilisator (3) samlet med 2 baghætter (12) og justerbare fødder (20) til hovedrammen (1) ved hjælp af 2 unbraconbolte (17), 2 spændeskiver (19) og 2 fjederskiver (18). Du kan bruge justerbare fødder (20) til at nivellere cyklen ved ujævnt gulv.

2. Afmonter venligst plastbeskyttelsen fra forsiden af hovedrammen og brug skruematerialet til montering af forfoden. Fastgør den forreste frontstabilisator (2), monteret med 2 fronthætter med transportrulle (11), til bundrammen (1), så transportrullerne peger mod fronten, og skru den fast med slædeboltene (13), spændeskiver (14), fjederskiver (15) og hættetrækker (16).

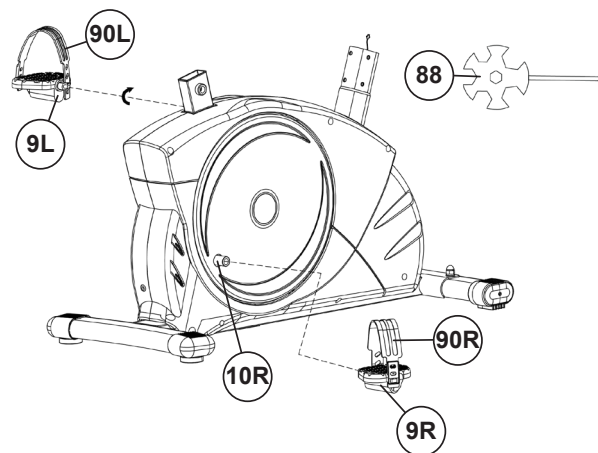


### TRIN 2

Fastgør pedalerne (9R+9L) ved pedalhåndsvinget (10L+10R).

1. Fastgør pedastropperne (90R+90L) til de relevante pedaler (9R+9L). Opmærksomhed! Enden med mange justerbare huller skal sættes udad.

2. Pedalerne (9R+9L) er mærket med "R" & "L". Højre og venstre er angivet som set siddende på maskinen under træning. Tilslut hver pedal (9R+9L) til det matchende pedalhåndsving (10R+10L) (Bemærk! Den højre pedal (9R) skal skrues på med uret. Den venstre pedal (9L) skal skrues på mod uret.)



### TRIN 3

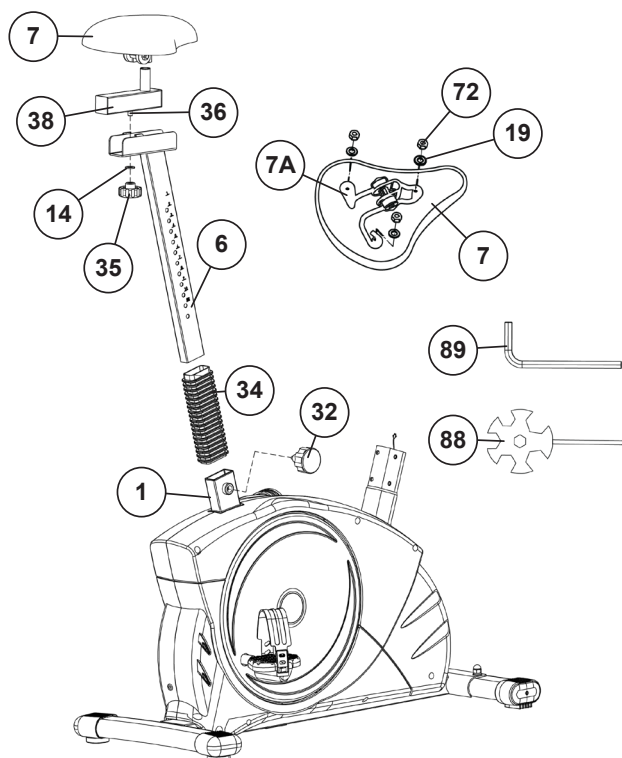
Fastgør sædet (7) og sadelpinden (6).

1. Skub plastikkraven (34) for at dække sadelpinden (6). Sæt sadelpinden (6) i sadelpindens monteringsrør på hovedrammen (1), og fastgør den med sadelpinden hurtigudløser (32).

2. Placer sadlen (7) med sædefladen nedad. Placer sadelbeslaget (7a) på den opadrettede bund af sadlen (7). De gevindskårne stykker på bunden af sadlen skal stikke ud gennem de tilsvarende huller i sadelbeslaget (7a). Placer spændeskiver (19) på gevindstykkerne, skru møtrikker (72) på og spænd dem godt til.

3. Sæt klemmen på sædet (7) til sædeskyderen (38), og spænd sædet fast i den ønskede position. For at gøre dette skal du spænde de sorte møtrikker på begge sider.

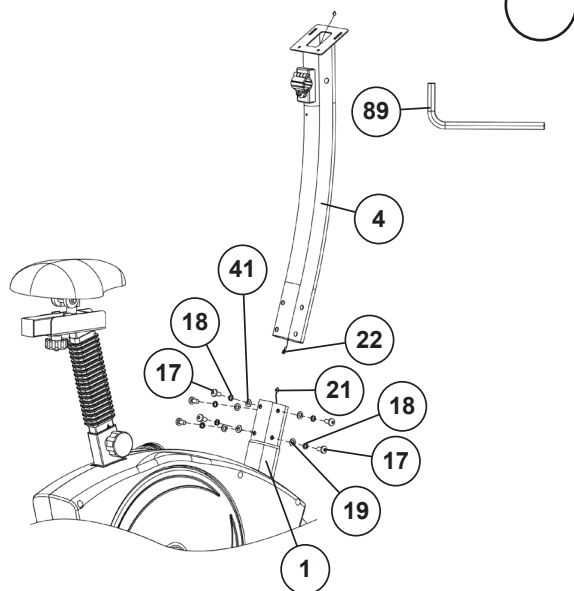
4. Placer sædeskyderen (38) på sadelpinden (6) og juster dit sæde (7) vandret til den ønskede position. Fastgør denne position med skiven (14) og stjernegrebsmøtrikken (35) på det faste beslag (36).



## TRIN 4

### Fastgør styrstangen (4) ved hoveddrammen (1).

1. Fjern de formonterede 6 unbrakonøgler (17), 4 spændeskiver (19), 2 spændeskiver (41) og 6 fjederskiver (18) fra hoveddrammen (1).
2. Fastgør den forreste stolpe (4) til det forreste stolpemonteringsrør på hoveddrammen (1), og tilslut stikket på styrekablet (21) til stikket på forbindelseskablet (22).
3. Indsæt den forreste stolpe (4) til hoveddrammen (1) og fastgør med 6 unbrakonøgler (17), 6 fjederskiver (18), 2 spændeskiver (41) og 4 spændeskiver (19).



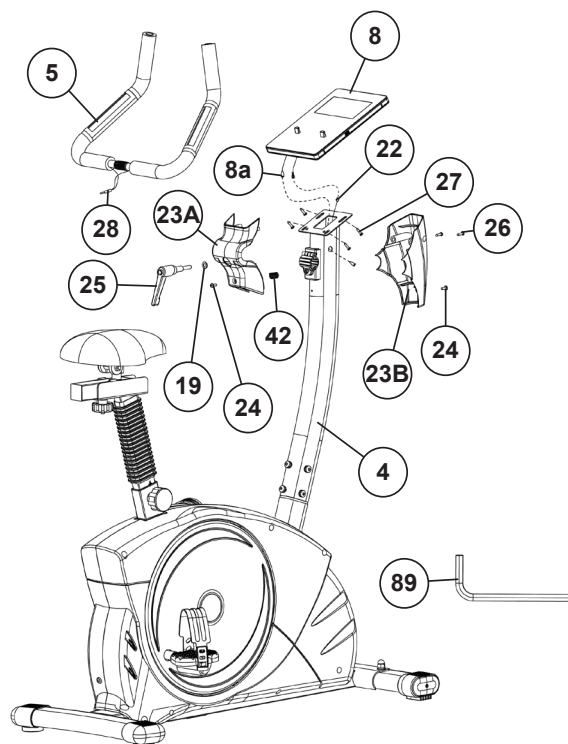
## TRIN 5

### Fastgør computeren (8) og styret (5) ved styrstangen (4).

1. Fjern skruerne (26) fra computerdækslet (23A+23B). Før styret (5) til den åbne styrholder på styrstangen (4), og luk den over styret (5). Skub det forreste computerdæksel (23A) over styrholderen, og skru styret (5) fast på styrstangen (4) ved hjælp af den L-formede knop (25) og skiven (19).
2. Før pulskablet (28) ind gennem åbningen på siden af styrstangen (4) og derefter ud opad.
3. Tag computeren (8) og fjern skruerne (27) på

bagsiden af computeren. Før computeren (8) til styrstangen (4), og sæt forbindelseskablet (22) ind på bagsiden af computeren (8). Sæt pulskablet (28) i stikket (8a) på computeren.

4. Skru computeren (8) til computerholderen på styrstangsstangen (4) ved hjælp af skruerne (27) uden at klemme et kabel.
5. Fastgør derefter computerdækslet (23A) med skruen (24). Spænd også det bagerste computerdæksel (23B) ved hjælp af skruerne (24+26).



## TRIN 6

### Tilslutning af strømadapteren (40).

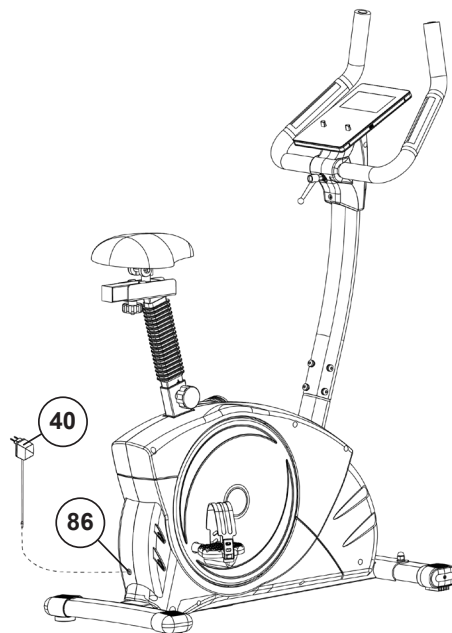
1. Sæt stikket på AC-adapteren (40) i den tilsvarende stikkåse (86) på bagsiden af produktet.
2. Sæt derefter AC-adapteren (40) i en korrekt installeret stikkontakt (230V~50Hz).

## CHECKS

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Når alt er i orden, skal du sætte dig ind i maskine ved en lav modstandsindstilling og lav dine individuelle justeringer.

### Bemærk:

Opbevar venligst værktøjssættet og instruktionerne på et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for reparationer eller reservedelsbestillinger, der bliver nødvendige senere.



## BRUG AF ENHEDEN

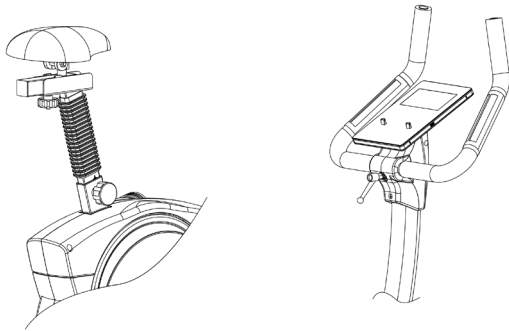
### Justering – Sædeposition

For en effektiv træning skal sædet justeres korrekt. Mens du træder i pedalerne, skal dine knæ være let bøjet, når pedalerne er i den fjerneste position. For at justere sædet skal du skrue knappen af et par omgange og trække den lidt ud. Juster sædet til den rigtige højde, slip derefter knappen og stram den helt.

Opmærksomhed! Sørg for at sætte knappen tilbage på plads i sadelpinden og spænd den helt. Overskrid aldrig sædets maksimale højde. Stå altid af cyklen, før du foretager nogen justering.

### Justering af styr

For at justere styret skal du blot løsne styrskruen, indtil styret kan bringes i den ønskede position, og stramme det igen efter justering.



### Transport

Der er to ruller udstyret på den forreste fod. Til flytning kan du løfte den bagerste fod og køre den til, hvor du gerne vil placere den eller opbevare den.

### Monter

Når sædet er justeret til korrekt position, skal du indsætte din fod i holderremmen på pedaltrinnet på pedalen og holde styret fast. Prøv at lægge hele kropsvægten på din fod og kryds samtidig træneren og land din anden fod på den anden side. Nu er du i stand til at starte din træning.

### Brug

Hold hænderne på styret, og begge fødder sættes korrekt ind i holderremmene på begge pedaler. Træd på din motionscykel ved begge fødder skiftevis. Derefter kan du øge pedalhastigheden gradvist og justere bremsemotstanden for at øge træningsintensiteten.

### Afmontere

Sæt pedalhastigheden ned, indtil den hviler. Hold venstre hånd fast i venstre håndtag, sæt fødderne på kryds og tværs over udstyret og land på gulvet, og land derefter den anden. Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere uden at forårsage for stort tryk på leddene, hvilket mindsker risikoen for stødskafer.

Motionscykel tilbyder en ikke-påvirkende kardiovaskulær træning, der kan variere fra let til høj intensitet baseret på modstandspræferencen indstillet af brugeren. Det vil styrke dine benmuskler og øge cardiokapaciteten og vedligeholde din krops kondition også.

## RPM AND POWER LEVEL

Level ↓ / RPM →	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	6	11	17	25	35	45	56	66	78	90	99
2	8	13	22	32	45	58	72	85	102	118	130
3	9	16	27	40	55	73	88	106	126	145	163
4	10	19	32	48	65	85	104	123	149	172	192
5	11	22	37	55	75	98	120	144	172	197	220
6	12	25	40	62	85	111	137	161	194	221	248
7	13	28	46	70	95	124	153	182	216	249	277
8	15	31	51	77	105	137	169	203	238	273	305
9	16	33	56	84	115	150	185	225	260	299	337
10	17	36	60	91	125	163	201	245	282	324	364
11	18	39	65	98	135	176	217	265	304	348	388
12	19	42	70	105	145	189	233	284	327	373	416
13	21	45	75	112	155	203	249	303	350	398	445
14	22	48	80	119	165	217	265	322	373	424	472
15	24	51	85	126	175	230	282	341	397	450	500
16	25	54	90	134	185	244	299	360	420	475	528
17	26	56	95	142	195	258	314	379	442	500	556
18	27	59	100	149	205	271	330	398	465	524	584
19	28	62	105	156	215	284	346	416	488	548	612
20	29	65	110	163	225	297	362	435	511	572	640
21	31	68	115	170	235	310	378	454	533	595	668
22	33	71	120	177	245	324	394	473	556	620	696
23	35	74	125	185	255	335	410	492	579	646	724
24	36	77	131	193	265	346	426	512	604	672	752

### Bemærkninger

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





## NØGLER

[T-TEST]-tast: Konditionstest ved at måle din restitutionshastighed.

(F1-6)

[E-ENTER]-tast: Funktionsvalg og bekræftelsestast.

[R-RESET]-tast: Tryk for at vende tilbage til valg af program. Nulstil computeren med 3 sek. tryk.

Taster [+ ] - [- ]: Forøger eller formindsker værdi eller vælg mulighed.

(Kun blinkende oplysninger kan ændres/bekræftes.) Ved at trykke på tasterne [+ ] og [- ] samtidigt i 2 sekunder nulstilles ODO-displayet og computeren genstartes.

[START/STOP]-tast: Starter eller stopper/afbryder programmet.

## SKÆRM

[TIME] tid: 00:00~99:59.

[RPM] omdrejninger pr. minut: 0~15~999

(Veksler med SPEED hvert 6. sekund.)

Hastighed [SPEED] i km/t: 0,0~99,9 km/t

(Veksler med RPM hvert 6. sekund.)

[WATT] watt: 0-999 watt

(Veksler med LEVEL hvert 6. sekund.)

[LEVEL] modstandsniveau: 1~24 niveau

(Veksler med WATT hvert 6. sekund.)

[CALORIES] kalorier i Kcal: 0~999kcal

[DISTANCE] afstand i km: 0,00~99,99 km

(ODO-KM Total: Afstanden i km for alle træningsenheder vises.)

[PULSE] puls: P~40~240, max værdi er tilgængelig.

(Hjertesymbolet blinker til/fra, hvis pulsdata overføres.)

Program: MANUEL, PROGRAM (P1-P12), WATT, USER, H.R.C, FAT

U0-U4 Bruger: Valg af bruger (U0-U1-U2-U3-U4) med standardværdier [♂] mand / [♀] kvinde, [ALDER] alder, [HØJDE] højde og [VÆGT] vægt.

Start visning:

## BETJENING

Brug

1. Tilslut strømadapteren til produktet og en korrekt tilsluttet stikkontakt. Displayet inde i computeren vil lyse ledsaget af et bip og kort vise en hastighedsprogrammeringskode, bluetooth identifikationsnummer og ODO. Derefter vises brugernummeret (U0-U4). Ved at trykke på [E]-knappen kan du vælge mellem standardværdierne [♂] mand, [♀] kvinde, [ALDER] alder, [HEIGHT] højde og [WEIGHT] vægt. Du kan ændre værdierne med [+/-]-tasterne og bekræfte med [E]-tasten. Efter specifikationen gemmes værdierne. Ved næste træningssession kan brugerdata blot bekræftes med [E]-tasten for at komme til programvalget eller det manuelle program kan startes direkte ved at trykke på [START/STOP]-tasten.

2. Brug [+/-]-tasterne til at vælge en programkategori: MANUAL, PROGRAM, WATT, USER, H.R.C., FAT og bekræft ved at trykke på [E]-tasten. Standardværdierne som tid, distance, kalorier og puls kan hentes frem i det valgte program ved hjælp af [E]-knappen og ændres med [+/-]-knapperne. Hvis du indstiller en af standardværdierne tid, distance, kalorier, tælles den ned til 0.

3. Når programmet og standardværdierne er indstillet, tryk på [START/STOP] tasten for at starte træningen.

4. Et tryk på [START/STOP]-tasten igen afslutter eller afbryder programmet. Alle værdier, der er nået indtil dette tidspunkt, gemmes, indtil enheden slukker, og du kan fortsætte træningen baseret på disse værdier, eller du kan nulstille alle funktioner ved at bruge [R]-tasten.

5. Computeren slukker automatisk ca. 4 minutter efter endt træning.

1. Kode til hastighedsprogrammering
2. Bluetooth-identifikationsnummer til APP-drift
3. KM i alt (ODO)



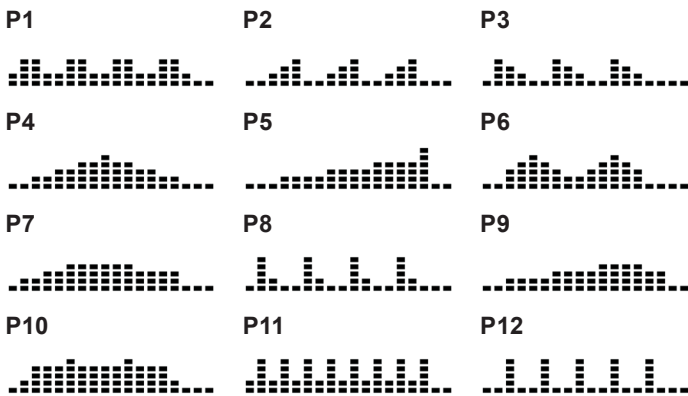
## PROGRAMMER

### 1. MANUEL: manuelt programmering

Når du vælger programmet, skal du vælge MANUEL-kategorien ved hjælp af [+/-]-tasterne og bekræfte med [E]-tasten. Hent indstillingsmulighederne niveau, tid, distance, kalorier og puls ved at trykke på [E]-tasten og indstille værdierne ved hjælp af [+/-]-tasterne. Brug [START/STOP]-tasten 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 [E]-tasten. Kald derefter et af de 12 forskellige træningsprogrammer frem med [+/-]-tasterne og bekræft med [E]-tasten. Hent standardindstillingerne niveau, tid, distance, kalorier og puls ved at trykke på [E]-tasten og indstille værdierne ved hjælp af [+/-]-tasterne. Brug [START/STOP]-tasterne til at starte det valgte program.



### 3. WATT: uafhængigt watt-program

Når du vælger programmet, skal du vælge WATT-kategorien ved hjælp af [+/-]-tasterne og bekræfte med [E]-tasten. Hent standardindstillingerne watt, tid, distance, kalorier og puls ved at trykke på [E]-tasten og indstille værdierne ved hjælp af [+/-]-tasterne. Standardindstillingen for WATT-værdien er 100, værdien kan ændres fra 10 til 300 watt i trin på 5 watt. WATT-værdien indstilles med [+/-]-tasterne. Den indtastede WATT-værdi forbliver uafhængig af pedalhastighedskonstanten gennem automatisk justering af modstand. Brug [START/STOP]-tasten til at starte watt-programmet.

### 4. BRUGER: individuelt program

Når du vælger programmet, skal du vælge BRUGER-kategorien ved hjælp af [+/-]-tasterne og bekræfte med [E]-tasten. Opret din egen programprofil. Med dette program kan du selv bestemme modstanden af hver sektion (18 bar). Indstil den ønskede modstand for den første bjælke ved hjælp af [+/-]-tasterne og bekræft indtastningen med [E]-tasten. Fortsæt på samme måde for alle 18 takter. Tryk derefter på knappen [R] for at indstille tiden. Tryk på tasten [E] for at indstille distance, kalorier og puls. Brug [+/-]-tasterne til at ændre værdien, og bekræft med [E]-tasten. Start programmet ved at trykke på [START / STOP]-tasten. Den indstillede programprofil gemmes automatisk og kan om nødvendigt overskrives. Når du har indstillet BRUGER-programmet, behøver du kun at åbne det, og du kan indstille tid, distance, kalorier og puls direkte ved at trykke på [R]-tasten.

### 5. H.R.C.: Pulsprogrammer

Når du vælger programmet, skal du vælge H.R.C. kategori ved hjælp af [+/-]-tasterne og bekræft med [E]-tasten. Hent de forudindstillede muligheder pulsprogram, tid, distance og kalorier ved at trykke på [E]-tasten og indstille værdierne ved hjælp af [+/-]-tasterne. Pulsprogrammerne 55 %, 75 % og 90 % er baseret på aldersinputtet og bruger dette til at beregne den øvre pulsgrænse 55 %, 75 % eller 90 % af den maksimale pulsværdi. Med pulsprogrammet ♥ kan du selv indstille den øvre pulsgrænse. PULSE-displayet blinker, så snart den øvre pulsgrænse nås under træning.  
55 % -- diætprogram  
75 % -- sundhedsprogram  
90% -- sportsprogram  
♥ - target heartrate

### 6. FEDT: kropsfedtprogram

Her kan du analysere et BMI og få et individuelt træningsforslag. Tag fat i håndpulssensorerne for at måle dit kropsfedt. Efter ca. 10 sekunder vises resultatet: BMI-værdi og den resulterende kropsfedttype (1-4). Et træningsprogram foreslås, efter at BMI og kropsfedttypen er vist to gange. Tryk på knappen [START / STOP] for at starte træningsprogrammet. Opmærksomhed! Hvis computeren viser en fejlmeddelelse "Err1", er der en signalinterferens med pulssensoren. I dette tilfælde skal du køre kropsfedtprogrammet igen og tage fat i pulssensorerne.

Bodyfat-Type →	Under-weight	Normal-weight	Slightly Overweight	Over-weight
Gender ↓	Body-fat-Type 1	Body-fat-Type 2	Body-fat-Type 3	Body-fat-Type 4
man	< 10%	10%~19,9%	20%~24,9%	≥ 25%
woman	< 20%	20%~29,9%	30%~34,9%	≥ 35%

### FITNESS-TEST

Når du er færdig med din træning, skal du trykke på [T]-tasten. For at restitutionen kan fungere korrekt, har den brug for dit pulsinput. Efter 60 sekunder sammenlignes startpuls og slutpuls og afhængigt af pulsforskellen vises i en konditionsgrad fra F1 til F6. Opmærksomhed! Under gendannelse vil ingen andre skærme fungere.

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



## BLUETOOTH-FORBINDELSE TIL APP-BETJENING

Produktet kan bruges med Kinomap-appen. Dette muliggør underholdende og interaktiv træning med Android- eller IOS-enheder og gemmer træningsdata.

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

Download appen og tilslut

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

Aktiver Bluetooth på din smartphone eller tablet og vælg enhedshåndtering via menuen i APP'en og vælg derefter kategorien "motionscykel". Vælg derefter din typebetegnelse via producentens logo "Christopeit Sport" for at tilslutte sportsudstyret. Afhængigt af sportsudstyret optages forskellige funktioner af APP'en via Bluetooth, eller der udveksles data. Opmærksomhed! Kinomap APP tilbyder en gratis prøveversion i 14 dage. Derefter vil gebyrer pålægges, som er opført på Kinomap-hjemmesiden. Yderligere information kan findes på: <https://www.kinomap.com/en/>

## PULS

### 1. Håndpulsmåling

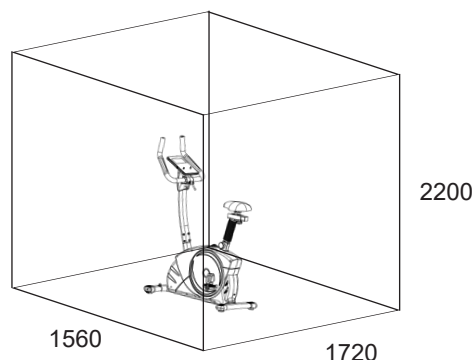
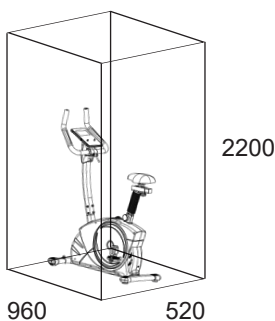
På venstre og højre håndtagsdel er to metalkontaktplader indsat som pulssensorer. Vær venligst opmærksom på, at begge hænder på samme tid med normal kraft på sensorerne. Under hjerteslagsmålingen blinker et hjertesymbol ved siden af pulsdisplayet. (Håndpulsmålingen tjener kun til orientering, da den er forårsaget af bevægelse, friktion, sved etc. kan det komme til afvigelser fra den faktiske puls. Enkelte personer kan forårsage fejl i håndpulsmålingen. Skulle du have problemer med hånden pulsmåling, vi anbefaler brug af et cardio-brystbælte.) Opmærksomhed! Pulsmålersystemer kan være unøjagtige. Overdreven motion kan føre til alvorlige skader eller måske til døden. Hvis du mærker svimmelhed eller svaghed, skal du straks stoppe med at træne.

### 2. Pulsbåndets pulsmåling

Du kan eventuelt bruge en kompatibel Bluetooth-pulsmåler til at måle din puls (Christopeit-Sport-pulsmåler 2209). Den målte pulsværdi vises i pulsdisplayet. Svartiden er op til 60 sekunder. Hvis begge pulsmålingsmetoder bruges samtidigt, har håndpulsmålingen prioritet. Opmærksomhed! Pulsmålingen er ikke egnet til medicinske formål.



## TRÆNINGSPLADSKRAV



Træningsareal i mm  
(til hjemmetræner og bruger)

Frit areal i mm  
(Træningsområde og sikkerhedsområde (cirkulerer 600 mm))





## RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

### 1. Rengøring

Brug kun en mindre våd klud til rengøring. Opmærksomhed! 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 indendørs. Hold enheden ren og fugt fra enheden.

### 2. Opbevaring

Tilslut strømforsyningsenheden, mens du har til hensigt, at enheden ikke skal bruges i mere end 4 uger. Skub sadelglideren mod styret og sædestøtterøret så dybt som muligt ind i stellet. Vælg en tør opbevaring internt, og kom lidt sprayolie på pedallejerne til venstre og højre, på gevindet på styrbolten og på gevindet på hurtigudløseren til sadelstøtte. Dæk cyklen til for at beskytte den mod at blive misfarvet af sollys og snavset gennem støv.

### 3. Checks

Vi anbefaler hver 50. time at gennemgå skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i montagen. Hver 100. driftstime bør du hælde lidt sprayolie på pedallejerne til venstre og højre, på gevindet på styrbolten og på gevindet på quick release for sadelstøtte.

## FEJLFINDING

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

Problem	MULIG ÅRSAG	LØSNING
Computeren har ingen værdi på Display, hvis du trykker på tast.	Ingen strømadapter er godt tilsluttet, eller strømmen er uden strøm.	Tjek at strømadapteren er sat korrekt i, eventuelt med en anden elektrisk enhed tjek om vægstrømmen er i orden.
Computeren tæller ikke data og tænd ikke efter start af cykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke godt tilsluttet forbindelse	Kontroller stikforbindelserne på computeren og indersiden af styrstøtten.
Computeren tæller ikke data og tænd ikke efter start af cykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke korrekt position af sensor.	Tag dækslet af og kontroller afstanden mellem magnet og sensor. Magneten ved det drejende remhjul bør kun have mindre end < 5 mm afstand til sensorpositionen.
Ingen pulsværdi	Pulskabel er ikke sat i.	Kontroller, at det separate pulskabel er godt forbundet med computeren.
Ingen pulsværdi	Pulssensorer er ikke godt forbundet.	Skru skruen ud for pulsmåling og kontroller, om stik er godt tilsluttet og ingen skader på pulskablet.

## PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type: **ET6**  
 Order-Nr.: **2207**  
 Date of technical data: **21.04.2023**  
 Dimensions approx. [cm]: L 96 x B 52 x H 140  
 Space requirements [m<sup>2</sup>]: 2,5  
 Weight approx. [kg]: 36  
 Load max. (User weight) [kg]: 150

- Announcement of higher limits
- Bluetooth connection for Kinomap APP
- Input of Limits of Time , Distance Calories, Watt and Pulse
- Fitness – Test
- Suitable for a height of 160-200cm

### FEATURES

- Magnetic resistance with approx. 12 kg flywheel
- Motor- and Computer-controlled with 24 steps adjustable load
- 20 stored training programs
- 5 user data store
- Hand pulse measurement, optionally Bluetooth pulse belt
- Horizontally and vertically adjustable saddle (quick release)
- Saddle and handlebar inclination adjustable
- Floor level compensation and transportation rollers
- Back Light LCD Display with, speed, distance, time, approx. calorie consumption, pedal revolutions per minute, pulse frequency, exercise profile, level and Watt.
- Holder for smartphone / tablet

### NOTE

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

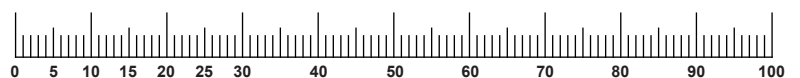
### Top-Sports Gilles GmbH

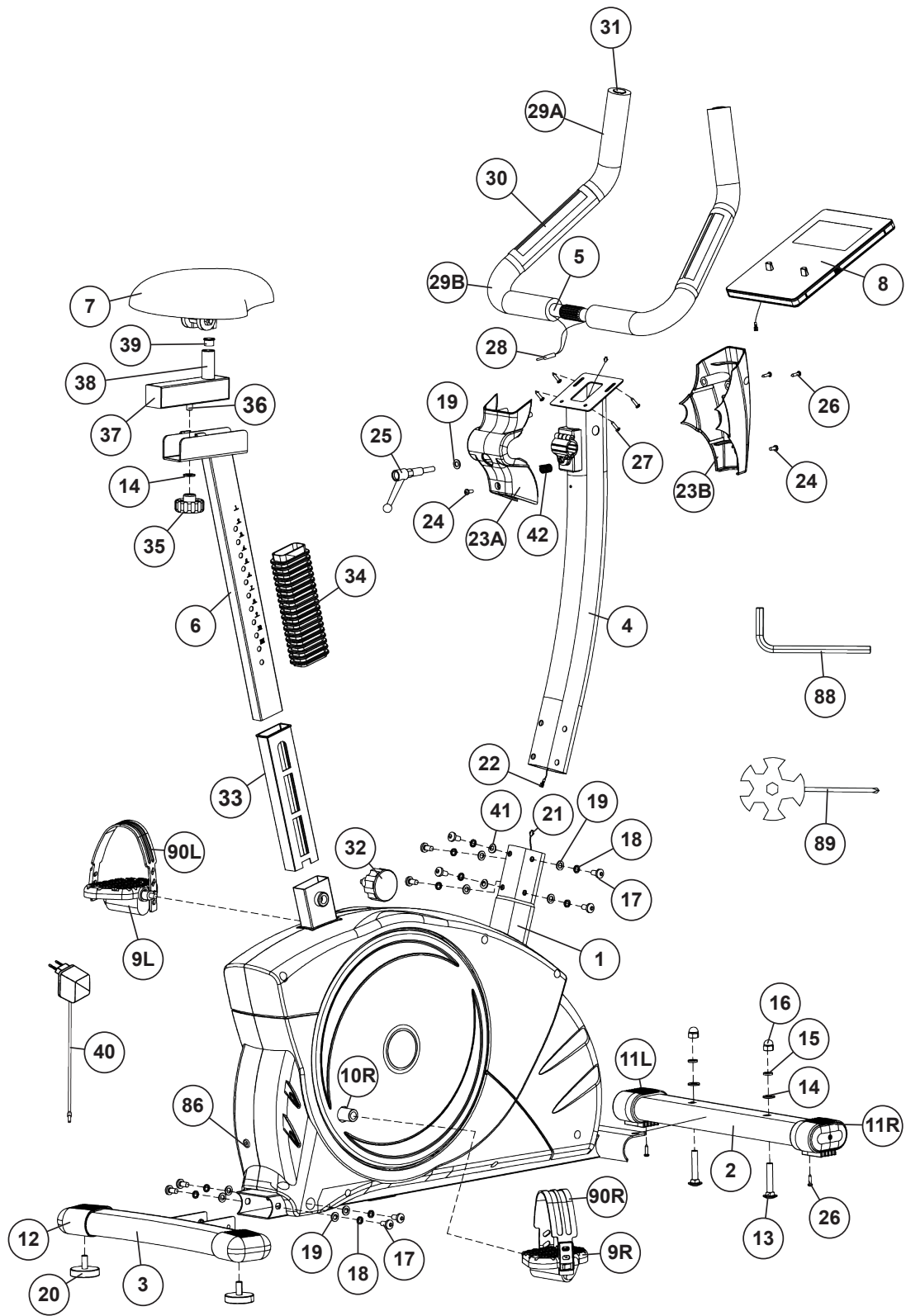
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert  
 www.christopeit-sport.com  
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0  
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44  
 e-mail: info@christopeit-sport.com

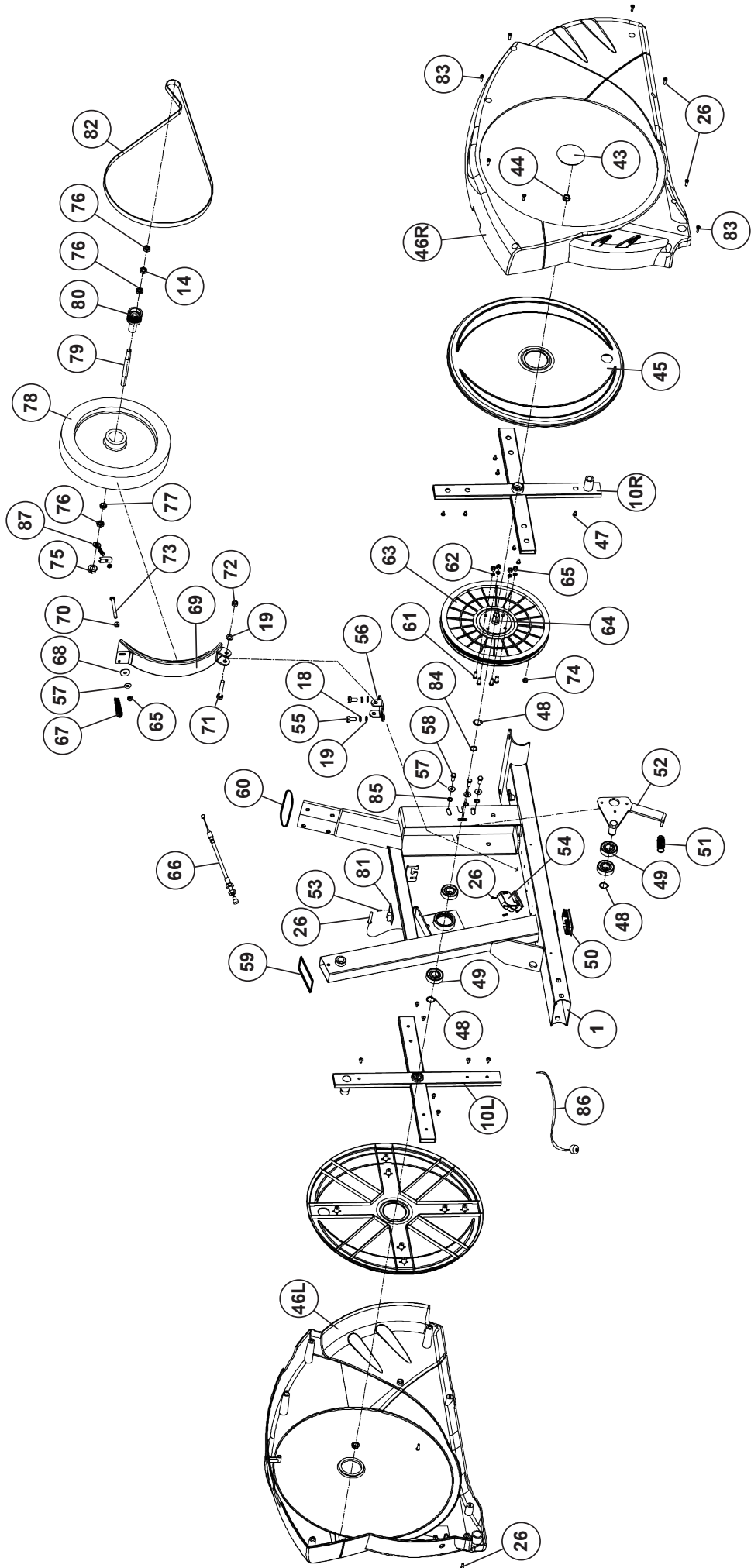
**This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H/A.**

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number
1	Main frame		1		33-2207-01-ANT
2	Front bottom tube		1	1	33-2003-02-ANT
3	Rear bottom tube		1	1	33-2003-03-ANT
4	Handlebar post		1	1	33-2003-04-ANT
5	Handlebar		1	4	33-2003-05-SW
6	Saddle Post		1	1+38	33-2003-06-ANT
7	Saddle		1	38	36-9107-06-BT
7a	Saddle bracket		1	38	36-9814-12-BT
8	Computer		1	4	36-2207-03-BT
9L	Pedal left	9/16"L	1	10L	36-9109-84-BT
9R	Pedal right	9/16"R	1	10R	36-9109-85-BT
10L	Crank left		1	64	33-9109-82-ANT
10R	Crank right		1	64	33-9109-83-ANT
11L	Front end cap left		1	2	36-9108-54-BT
11R	Front end cap right		1	2	36-9108-55-BT
12	End cap with height adjustment		2	3	36-9108-56-BT
13	Carriage bolt	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Washer	10//20	4	13,35+79	39-10206-CR
15	Spring washer	for M10	2	13	39-9995-CR
16	Cap nut	M10	2	13	39-10021
17	Inner hex screw	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Spring washer	for M8	10	17+55	39-9864-VC
19	Washer	8//16	15	7,17,25,55+71	39-10018-CR
20	Adjustable foot		2	3	36-9805-24-BT
21	Motor cable		1	22+54	36-2207-05-BT
22	Connection cable		1	8+21	36-2207-06-BT
23 a	Computer cover a		1	4+23b	36-9108-57-BT
23 b	Computer cover b		1	4+23a	36-9108-58-BT
24	Crosshead screw	M5x12	2	23	39-9988
25	L-shaped knob		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Crosshead screw	4.2x18	13	11,23,53,54+46	36-9111-38-BT
27	Screw	M5x10	4	8	39-9903-SW
28	Pulse cable		1	5+30	36-2207-10-BT
29 a	Handlebar foam a		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Handlebar foam b		2	5	36-9805-15-BT
30	Pulse unit		2	5+28	36-9107-08-BT
31	Round plug		2	5	36-9211-21-BT
32	Quick release		1	1+6	36-9211-18-BT
33	Plastic bushing		1	1	36-9109-60-BT
34	Saddle support wrapping		1	6	36-9805-11-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number
35	Handgrip knob		1	36	36-9211-19-BT
36	Fixed bracket		1	38	33-9211-08-SI
37	Square plug		2	38	36-9211-23-BT
38	Saddle slide		1	6+7a	33-2207-05-ANT
39	Round plug		1	38	36-9109-61-BT
40	AC adapter	9V=DC/1A	1	86	36-1420-17-BT
41	Curved washer	8//19	2	17	39-9966-CR
42	Spring		1	4	36-9109-62-BT
43	Plug		1	45	36-2207-09-BT
44	Axle nut	M10x1.25	2	64	39-9820-SI
45	Turn plate		2	10	36-2207-04-BT
46L	Chain cover left		1	1+46R	36-2207-01-BT
46R	Chain cover right		1	1+46L	36-2207-02-BT
47	Crosshead Screw	4,2x8	14	10+45	36-9836-22-BT
48	C-clip	C17	2	64	39-9805-32-BT
49	Bearing	6203Z	4	1+52	36-9805-31-BT
50	Square plug		1	1	36-9109-64-BT
51	Idle wheel spring		1	1+52	36-9109-65-BT
52	Idle wheel bracket		1	1+51	33-9109-18-SI
53	Sensor		1	21+81	36-2207-08-BT
54	Serve motor		1	1+21	36-2207-07-BT
55	Screw	M8x15	2	56	39-9911
56	Bracket for magnet holder		1	1+69	33-9107-12-SI
57	Washer	6//16	4	58+73	39-10013-VC
58	Screw	M6x12	3	1+52	39-10120
59	Rubber ring square		1	1	36-9109-68-BT
60	Rubber ring oval		1	1	36-9109-69-BT
61	Screw	M6x15	4	63+64	39-10120-SW
62	Spring washer	for M6	4	61	39-9865-SW
63	Belt wheel		1	64	36-9107-60-BT
64	Axle		1	63	33-9109-20-SI
65	Nylon nut	M6	4	61+73	39-9861-VZ
66	Tension cable		1	54+69	36-2207-11-BT
67	Spring for magnet holder		1	69	36-9107-62-BT
68	Plastic washer		1	73	36-9107-63-BT
69	Magnet holder		1	56	33-9107-13-SI
70	Nut	M6	1	73	39-9861
71	Screw	M8x50	1	69	39-9811-CR
72	Nylon nut	M8	4	7+71	39-9918-CR
73	Screw	M6x60	1	69	39-10141
74	Magnet		1	63	36-1122-23-BT
75	Axle nut	M10x1	1	79	39-9820
76	Axle nut flat	M10x1	3	79	39-9820-SW
77	Distance tube		1	79	36-9211-15-BT
78	Flywheel mass		1	79	33-9107-14-SI
79	Flywheel axle		1	78	33-2207-07-SI
80	Freewheel belt wheel		1	78	33-9107-16-SI
81	Sensor holder		1	1+53	36-9814-21-BT
82	Flat belt	470J	1	63+80	36-9107-64-BT
83	Screw	4.2x25	6	46	39-9909-SW
84	Wave washer		1	64	36-9918-22-BT
85	Distance piece		3	58	36-9107-65-BT
86	DC cable with socket		1	46L	36-2207-12-BT
87	Belt tension screw	M6x50	1	79	39-10000
88	Multi tool	13,14,17	1		36-9107-27-BT
89	Inner hex tool	6mm	1		36-9107-28-BT
90L	Pedal strap left		1	9L	36-9916-13-BT
90R	Pedal strap right		1	9R	36-9916-14-BT
91	Assembly and exercise instruction		1		36-2207-13-BT









**Service / Hersteller**

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

**Top-Sports Gilles GmbH**

Friedrichstrasse 55  
D - 42551 Velbert

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

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

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

[info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)



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