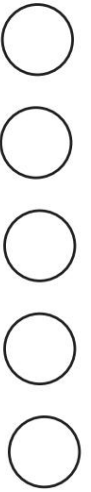


RS4000

LIEGE-ERGOMETER



INDHOLD

Sideindhold

16	Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner
17-19	Monteringsvejledning
20	Brug af enheden
21-23	Computer
24	Rengøring, kontrol og opbevaring
24	Fejlfinding
25	Generelle træningsinstruktioner
26-28	Deleliste – Reservedelsliste
69	Overensstemmelseserklæring
70-71	Eksploderet tegning

KÆRE KUNDE,

Vi ønsker dig tillykke med købet af dette hjemmetræningsapparat og håber, at vi får stor glæde af det. Vær venligst opmærksom på de vedlagte anvisninger og instruktioner, og følg dem nøje vedrørende montering og brug. Tøv ikke med at kontakte os når som helst, hvis du har spørgsmål.

Top-Sport Gilles GmbH

Opmærksomhed!
Før brug
læs
brugsanvisningen!



VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle testet og repræsenterer derfor de gældende sikkerhedsstandards. Dette gør det dog ikke unødvendigt at overholde følgende principper nøje.

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere leverancens fuldstændighed i henhold til leveringseddelen og kartonens fuldstændighed i henhold til monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.

2. Før første brug og med jævne mellemrum (ca. hver 50. driftstimer) skal alle skruer, møtrikker og andre forbindelser samt adgangsaksler og samlinger kontrolleres med lidt smøremiddel, så udstyrets sikre driftstilstand sikres. Især skal justeringen af sadlen fungere problemfrit og i god stand.

3. Opstil maskinen på et tørt og plant sted, og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal udlignes med egnede foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele på maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at den ikke kommer i kontakt med fugt eller vand.

4. Placer et passende underlag (f.eks. gummimåtte, træplade osv.) under maskinen, hvis maskinens område skal beskyttes særligt mod indrykninger, snavs osv.

5. Fjern alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen, før træningen påbegyndes.

6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun det medfølgende værktøj eller dit eget egnede værktøj til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter endt træning.

7. Advarsel! Systemer til overvågning af hjertefrekvens kan være uøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlig helbredsskade eller død. Kontakt en læge, før du påbegynder et planlagt træningsprogram. Lægen kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du må udsætte dig selv for, og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider. Denne vare er ikke egnet til terapeutiske formål!

8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt driftsklar stand. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. **Bemærk!** Udskift snekkedelene med det samme, og hold udstyret ude af brug, indtil det er repareret.

9. Ved indstilling af de justerbare dele skal du være opmærksom på den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner, og sørg for, at den nyjusterede position er korrekt fastgjort.

10. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen. Træningstiden bør ikke overstige 75 minutter/dagligt.

11. Brug træningstøj og sko, der er egnet til fitnessstræning med maskine. Dit tøj skal være af en sådan form (f.eks. længde), at det ikke kan sætte sig fast under træningen. Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.

12. Advarsel! Hvis du oplever svimmelhed, kvalme, brystsmerte 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 andre personer med nedsat mobilitet bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan hjælpe og rådgive. Tag passende foranstaltninger for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn. Sørg for, at den person, der udfører træningen, og andre personer aldrig bevæger 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 kropsdele i området omkring bevægelige dele.

16.  Når dette produkt er udtjent, må det ikke bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald, men skal afleveres på et genbrugssted for 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, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg venligst de lokale myndigheder om det ansvarlige bortskaffelsessted.

17. For at beskytte miljøet må emballage, brugte batterier eller maskindele ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Smid disse i de dertil indrettede beholdere eller aflever dem på et egnet indsamlingssted.

18. I hastighedsafhængig driftstilstand kan bremsemodstandsniveauet justeres manuelt, og variationerne i effekten afhænger af pedalhastigheden. I hastighedsuafhængig driftstilstand kan brugeren indstille det ønskede strømforbrug i watt. Effektniveauet holdes konstant af forskellige bremsemodstandsniveauer, som bestemmes automatisk af systemet. Dette er uafhængigt af pedalhastigheden.

19. Maskinen er udstyret med 32-trins modstandsjustering. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Ved at trykke på knappen "-" for modstandsindstillingen mod trin 1 reduceres bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Ved at trykke på knappen "+" for modstandsindstillingen mod trin 32 øges bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen.

20. Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 150 kg. Klassificeringen HA betyder, at denne motionscykel kun er designet til hjemmebrug og med en god nøjagtighedsklasse. Variationerne i strømforbruget er inden for ± 5 W op til 50 W og ± 10 % over 50 W.

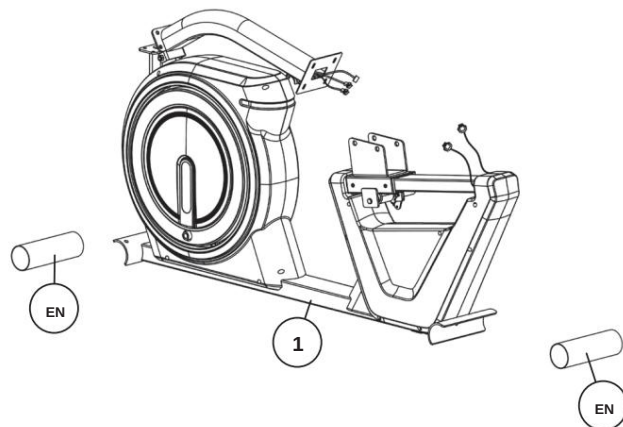
21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller overdragelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

SAMLEVEJLEDNING

Tag alle separate dele ud af emballagen, læg dem på gulvet, og kontroller groft, at alle er på plads på bunden af monteringsstrinnene. Bemærk venligst, at en række dele er blevet forbundet direkte til hovedrammen og formonteret. Det nødvendige skruemateriale til monteringen findes på de komponenter, der skal samles. Dette vil gøre det nemmere og hurtigere for dig at samle udstyret.

Samlingstid: 35-40 min.

Komponenterne "A" fungerer som transportsikringer og er ikke længere nødvendige efter montering.



TRIN 1

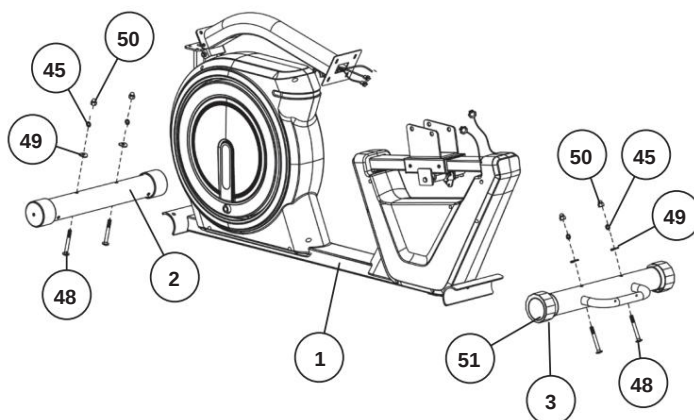
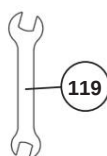
Montering af for- og bagfod (2+3) på hovedrammen (1).

1. Placer to skruer (48), fjederskiver (45), buede skiver (49) og møtrikker (50) let tilgængelige ved siden af hovedrammens (1) forreste og bageste del.

2. Sæt fodstængerne (2+3) i holderen på hovedrammen (1), og juster dem, så holdernes og fodstængernes (2+3) hulmønstre flugter. Den bagerste fod (3) har formonterede excentriske hætter (51).

3. Skub en skrue (48) gennem hvert hul. Monter en skive (49) og en fjederskive (45) i hver af skrueenderne på (48), og fastgør dem med en møtrik (50).

(Bemærk!) Hvis maskinen er placeret til træning på et ujævn gulv, kan dette kompenseres hvor som helst ved at dreje de excentriske hætter (51)).



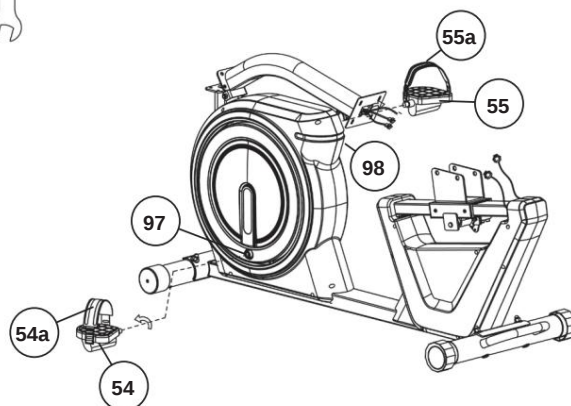
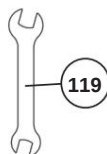
TRIN 2

Fastgør pedalen (54+55) på pedalhåndtaget (97+98).

1. Skru den højre pedal (55) ind i positioneringsmekanismen i højre side (set i drift) til pedalhåndtaget (98). (Advarsel! Skruen drejer med uret).

2. Skru venstre pedal (54) fast i positioneringsmekanismen i venstre side (set i drift) til pedalhåndtaget (97) (Advarsel! Skruen drejer mod uret).

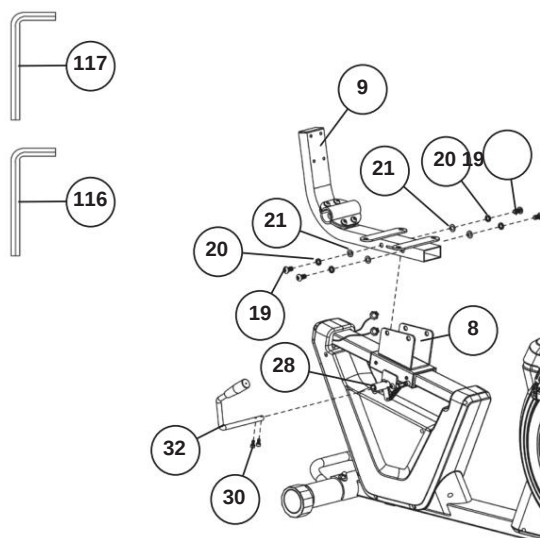
3. Monter derefter pedaltropperne til venstre og højre (54a+55a) på de tilhørende pedaler (54-55). (Pedalerne er mærket med "L" for venstre og "R" for højre.)



TRIN 3

Monter sædestellet (9) og sædejusteringsanordningen (32) på sædeglideren (8).

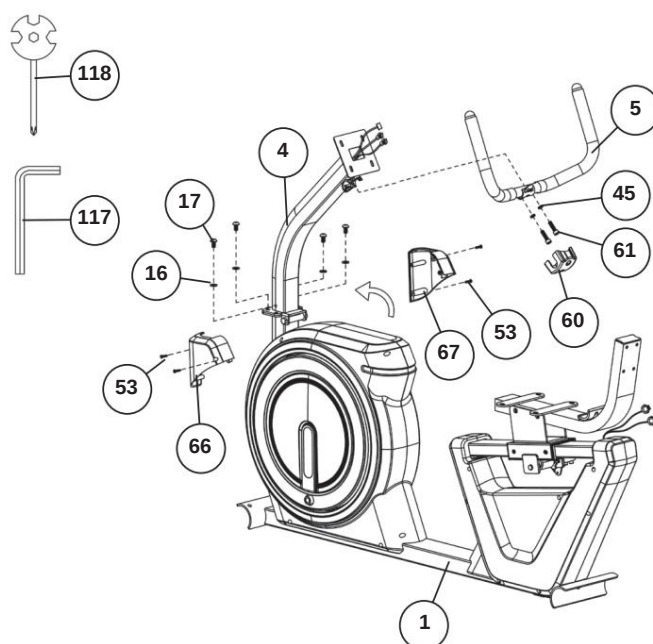
1. Sæt sædestellet (9) ind i beslagene på sædeglideren (8), og juster det, så hullerne i beslagene og sædestellet flugter.
2. Skru sædestellet (9) fast på sædeglideren (8) med skruerne (19), fjederskiverne (20) og skiverne (21).
3. Sæt sædejusteringen (32) ind i holderen (28) på sædeglideren (8), og spænd den med to skruer (30).



TRIN 4

Monter håndtaget (5) på støtterøret (4).

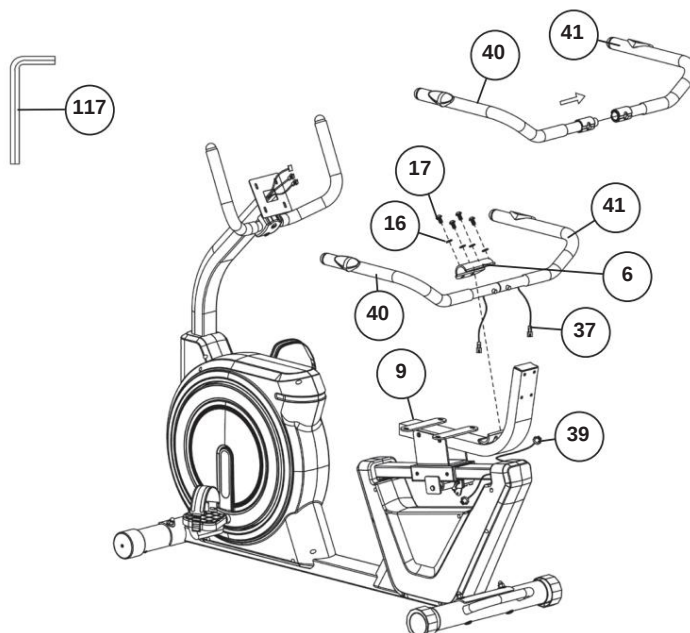
1. Fold støtterøret (4) op, og skru det fast på bundrammen (1) med skruerne (17) og skiverne (16). Sørg for, at ingen kabler kommer i klemme.
2. Monter venstre og højre støtterørsdæksler (66+67) på støtterøret (4) ved hjælp af skruerne (53).
3. Før håndtaget (5) til støtterøret (4). Placer en fjederskive (45) på hver skrue (61), og monter håndtaget (5) fast på støtterøret (4).
4. Dæk derefter håndtagsskrueforbindelsen med håndtaget dæksel (60).



TRIN 5

Monter pulshåndtagene (40+41) på sædestellet (9).

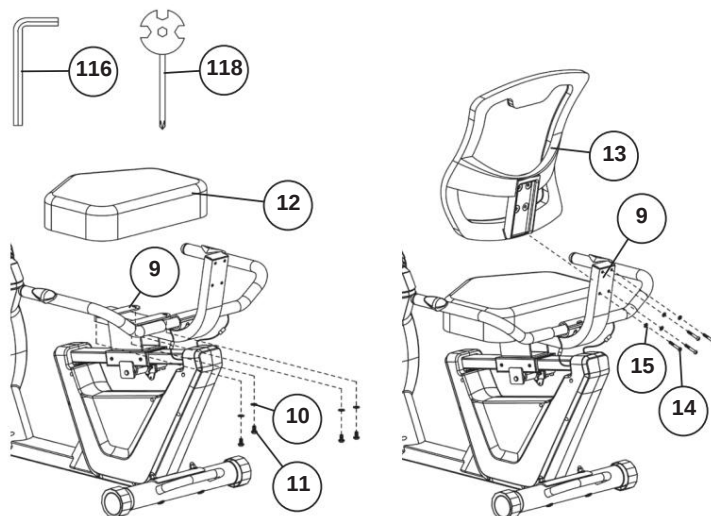
1. Sæt pulshåndtagene (40+41) sammen.
2. Før pulshåndtagene (40+41) til sædestellet (9), og skru pulshåndtagene (40+41) fast på sædestellet (9) ved hjælp af skruerne (17), skiverne (16) og monteringspladen (6). (Bemærk: Pulshåndtagene kan stadig drejes en smule bagud for at gøre det lettere at komme på og af.)
3. Tilslut stikkene på pulsspolekablerne (39) og håndpulssensorerne (37).



TRIN 6

Fastgør sædet (12) og ryghynden (13) ved sædestøtten (9).

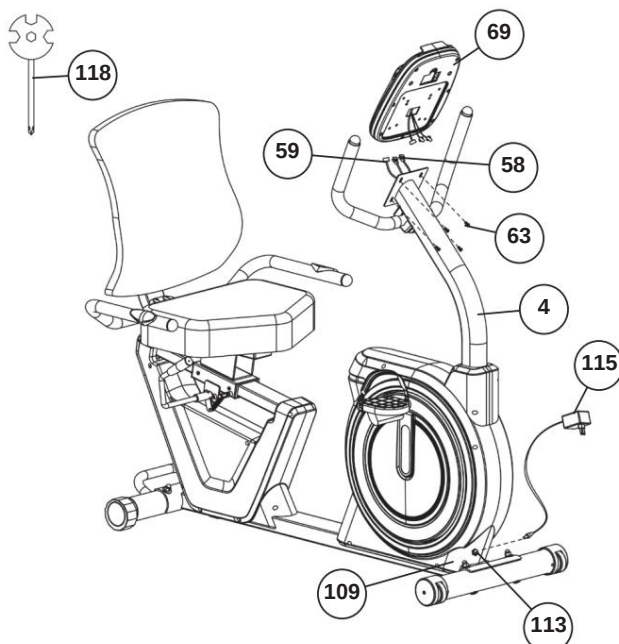
1. Placer sædet (12) med bagsiden på sædestøtten (9), så hullerne flugter.
2. Sæt en skive 6//18 (10) på hver skrue M6x20 (11), og spænd sædet (12) fast ved sædestøtten (9).
3. Placer bagsiden af ryghynden (13) mod sædeholderen (9), så hullerne flugter.
4. Skru ryghynden (13) fast på sædeholderen (9) ved hjælp af skruer (14) og skiver (15).



TRIN 7

Montering af computeren (69) på støtterøret (4).

1. Sæt stikket fra pulsforbindelseskablet 2 (58) og forbindelseskablet (59) i kabelstikkene fra computeren (69).
2. Fastgør computeren (69) til støtterøret (4), og spænd den med skruer M5x10 (63). (Advarsel: Sørg for, at kabelvævet ikke bliver klempt eller klempt under installationen.) Skruerne (63) er placeret på bagsiden af computeren (69).



TRIN 8

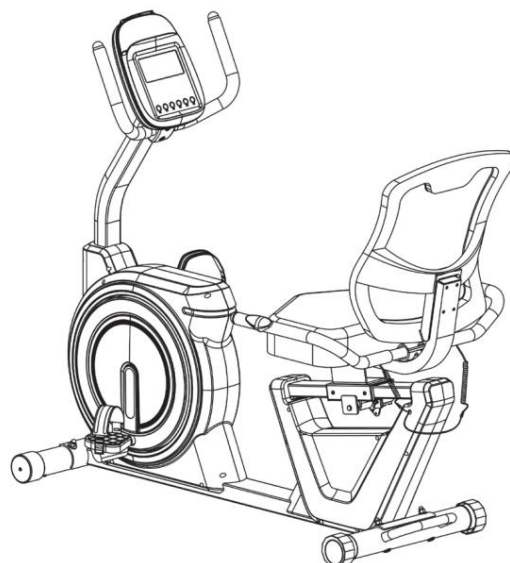
Tilslut strømmen med adapteren (115).

1. Sæt venligst adapterens kabelstik (115) i DC-kabelstikket (89) for enden af kædeskærmen (113).
2. Sæt adapteren (115) i en korrekt installeret stikkontakt med strøm (230V~50Hz).

CHECK

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skruede dele og stikforbindelser. Installationen er dermed fuldført.
2. Når alt er i orden, skal du gøre dig bekendt med maskinen ved en lav modstandsindstilling og foretage dine individuelle justeringer.

Bemærk: Opbevar venligst værktøjssættet og instruktionerne et sikkert sted, da de kan være nødvendige i forbindelse med reparationer eller senere bestilling af reservedele.





BRUG AF ENHEDEN

Sædejustering

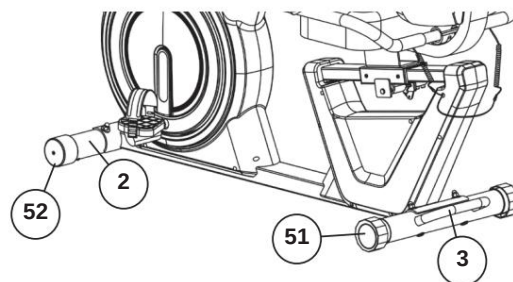
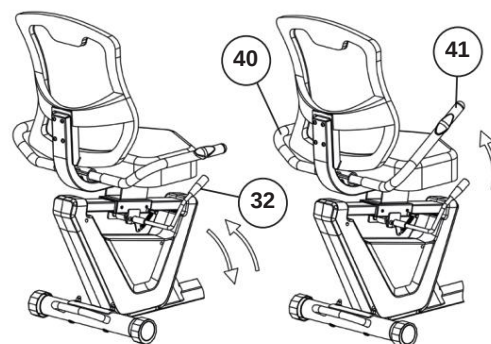
Tryk sædejusteringen (32) ned for at udløse sædeglideren (8). Juster den ønskede position, og træk sædejusteringen (32) op for at låse sædeglideren (8).

Pulshåndtag

Venstre og højre pulshåndtag (40+41) kan hæves for at gøre det nemmere at komme ind og ud af maskinen og dermed gøre den lettere at bruge.

Transport

Der er to ruller monteret på den forreste fod (2). For at flytte den kan du løfte den bagerste fod og køre den hen til det sted, hvor du vil placere eller opbevare den.



Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere belastninger uden at forårsage for stort tryk på leddene, hvilket reducerer risikoen for stødskafer. Motionscykler tilbyder konditionstræning uden stød, der kan variere fra let til høj intensitet baseret på brugerens foretrukne modstand. Det vil styrke dine benmuskler, øge din kondition og samtidig opretholde din krops kondition.

WATT - TABEL

Omdrejninger i minuttet og watt

Omdrejninger i minuttet y Niveau y	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110
1	7	14	21	30	39	50	61	73	80	102
2	7	15	23	31	41	55	67	79	85	105
3	8	16	24	34	45	60	73	87	89	108
4	8	17	26	36	48	64	78	94	97	112
5	9	18	28	40	52	69	85	100	105	114
6	9	19	29	41	55	73	90	106	115	120
7	9	20	31	44	58	76	95	113	121	127
8	10	20	32	46	60	78	99	119	128	134
9	10	21	33	48	63	82	103	124	133	142
10	11	22	34	49	66	86	109	130	140	148
11	11	23	36	51	68	90	113	135	148	152
12	12	24	38	54	73	97	122	145	158	162
13	12	25	39	55	75	100	125	148	163	169
14	12	26	41	59	79	105	133	157	168	176
15	13	27	43	60	81	108	136	163	178	183
16	13	28	45	63	84	113	142	170	181	192
17	14	29	46	66	88	121	150	178	191	200
18	14	30	47	68	91	124	153	183	206	211
19	14	30	48	70	93	127	157	188	211	218
20	15	31	50	71	96	131	162	193	217	221
21	15	32	51	73	98	134	166	200	223	230
22	15	33	52	76	101	139	171	205	230	236
23	16	34	54	78	104	143	177	211	237	245
24	16	35	55	80	107	147	182	218	243	252
25	17	36	57	82	110	152	187	225	250	260
26	17	37	59	86	113	157	194	232	257	270
27	18	38	61	88	117	161	200	238	268	275
28	18	39	62	91	121	157	205	246	275	281
29	19	40	65	94	125	173	211	254	286	288
30	20	41	67	96	127	177	215	260	291	302
31	21	42	69	97	130	180	220	265	299	325
32	22	43	70	99	131	182	225	269	310	355

Bemærkninger:

Effektforbruget (Watt) kalibreres ved at måle akslens kørehastighed (min-1) og bremsemomentet (Nm). Dit udstyr blev kalibreret til at opfylde kravene i dets nøjagtighedsklassificering før forsendelse. 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 3 er tilladt.)



FUNKTIONSBESKRIVELSE

Opstart

1. Tilslut strømadapteren til produktet og en korrekt tilsluttet stikkontakt. Computerens display lyser op, ledsaget af et bip. Programvalget vises derefter, og computeren er klar til at starte. Programmeringskoden 78.0 vises i 1 sekund.

2. Tryk på [+/-]-knapperne for at vælge et af programmerne P1-P24 og bekræft dit valg ved at trykke på knappen [E]. De forudindstillede værdier såsom tid, distance, kalorier og alder (for den øvre pulsgrænse) kan tilgås i det valgte program ved hjælp af knappen [E] og ændres ved hjælp af knapperne [+/-]. Hvis du indstiller en af de forudindstillede værdier (tid, distance eller kalorier), tæller den ned til 0.

3. Når programmet og de forudindstillede værdier er indstillet, skal du trykke på knappen [START/STOP] for at starte træningen.

4. Ved at trykke på [START/STOP]-knappen igen afbrydes programmet. Alle opnåede værdier indtil da gemmes i 4 minutter, og du kan fortsætte træningen fra disse værdier. Hvis du trykker på [R]-knappen og holder den nede, nulstilles alle funktioner til 0. (Bemærk: Så længe modstandsjusteringen er aktiv, er det ikke muligt at trykke på knapperne.)

5. Computeren slukker automatisk i standbytilstand cirka 4 minutter efter træningens afslutning.

SKÆRME

[START/STOP] Træningsstatus

[PROGRAM] Programkategorier: P1 Manuelt program, P2-P13 Træningsprogrammer, P14 Wattprogram, P15 Kropsfedtprogram, P16-P20 Pulsprogrammer, P21-P24 Individuelle programmer (U1-U4).

[NIVEAU] Modstandsniveau: 1-32 niveauer.

[RPM-GRAFIK] Omdrejninger pr. minut - grafik:

Vist i farvede områder: 10-40 grøn, 41-80 gul, 81-120 rød.

[O/min] Omdrejninger pr. minut: 0-15-999 o/min.

[HASTIGHED] Hastighed i km/t: 0,0-99,9 km/t.

[PROGRAMGRAFIK] Programgrafik: Grafisk repræsentation af programmernes modstandsprofiler.

[PULS] Pulsvisning: P ~40-240 maks. mulig værdi. Hjertesymbolet blinker, når der modtages pulsdata.

[PULS-GRAFIK] Pulsvisning - grafik:

Vist i farvede områder: 60-100 grøn, 101-140 gul, 141-180 rød.

[TID] Tid: 00:00-99:59.

[AFSTAND] Afstand i km: 0,00-999,9 km.

[ODO] Total km: Distancen i km for alle træningspas vises.

[CAL] Kalorier i kcal: 0-999 kcal.

[WATT] Watt: 0-999 watt.

[MÅLPULS] Målpuls: Øvre pulsgrænse.

[ALDER] Alder: 10-99 år.

KNAPPER

[T-TEST]-knap: Fitnesstest med karakterer (F1.0-F6.0).

[E - ENTER]-knap: Bekræfter et programvalg, aktiverer og bekræfter inputfunktioner.

[R - RESET]-knap: Langt tryk nulstiller værdierne. Skifter mellem displayet i træningstilstand (HASTIGHED-OMDR./min., DIST-ODO, CAL-WATT).

[START/STOP]-knap: Starter, sætter på pause eller stopper [træningsprogram.]

[+] - [-] Knapper: Øger eller mindsker en forudindstillet værdi eller kalder den næste eller forrige funktion i valget frem. (Kun blinkende værdier kan ændres/bekræftes.)

PROGRAMMER

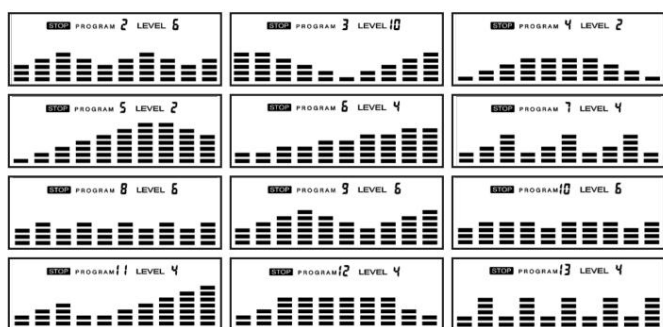
P1: Manuelt program

Når du vælger et program, skal du vælge P1 ved hjælp af knapperne [+/-] og bekræfte med knappen [E]. Få adgang til de forudindstillede indstillinger for tid, distance, kalorier og alder ved at trykke på knappen [E], og indstil værdierne ved hjælp af knapperne [+/-]. Tryk på knappen [START/STOP] for at starte det manuelle program, og juster modstanden under træningen ved hjælp af knapperne [+/-].



P2 - P13: Træningsprogrammer

Når du vælger et program, skal du vælge P2 - P13 ved hjælp af [+/-] knapperne og bekræft med knappen [E]. Få adgang til de forudindstillede indstillinger for tid, distance, kalorier og alder ved at trykke på knappen [E], og indstil værdierne med knapperne [+/-]. Tryk på knappen [START/STOP] for at starte det valgte program. Under træningen kan hele profilen justeres højere eller lavere med knapperne [+/-].



P14: Uafhængigt wattprogram

Når du vælger et program, skal du vælge P14 ved hjælp af knapperne [+/-] og bekræfte ved at trykke på knappen [E]. Få adgang til de forudindstillede indstillinger for tid, distance, kalorier og alder ved at trykke på knappen [E], og indstil værdierne ved hjælp af knapperne [+/-]. Standardeffekten er 100; værdien kan justeres i intervaller af 5 watt fra 25 til 350 watt i træningstilstand. Brug knapperne [+/-] til at indstille effekten. Den indtastede effekt forbliver konstant uanset pedalhastigheden ved automatisk at justere modstanden. Tryk på knappen [START/STOP] for at starte effektprogrammet.



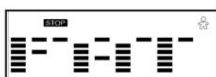
P15: Kropsfedtprogram (FAT)

Her kan du udføre en beregning af kropsfedt. Få adgang til de forudindstillede indstillinger for køn [/], højde [HEIGHT], vægt [WEIGHT] og alder [AGE] ved at trykke på knappen [E] og indstil værdierne med knapperne [+/-]. Tryk på knapperne [START/STOP], og berør derefter håndpulsensorerne for at udføre målingen af kropsfedt. Efter cirka 10 sekunder vises resultaterne som [BODY TYPE] Kropstype, [FAT%] Fedt%, [BMR]

Basalstofskifte og [BMI] kropsmasseindeks.

Forsigtig! Hvis computeren viser fejlmeddelelsen "E4", er der et problem med pulsoverførslen. I dette tilfælde skal du køre kropsfedtprogrammet igen og berøre pulssensorerne igen.

Type 1: 5%-9%	Type 2: 10%-14%	Type 3: 15%-19%
Type 4: 20%-24%	Type 5: 25%-29%	Type 6: 30%-34%
Type 7: 35%-39%	Type 8: 40%-44%	Type 9: 45% - 50%



P16 - P20: Pulsprogrammer

Når du vælger programmer, skal du vælge P16 - P20 ved hjælp af [+/-] knapperne og bekræft med knappen [E]. Få adgang til de forudindstillede indstillinger for tid, distance, kalorier, målpuls/alder ved at trykke på knappen [E], og juster værdierne med knapperne [+/-]. Med THR-pulsprogrammet kan du indstille den øvre pulsgrænse direkte. Pulsprogrammerne 55%, 65%, 75% og 85% er baseret på den indtastede alder og beregner den øvre pulsgrænse på 55%, 65%, 75% eller 85% af den maksimale puls. PULS-displayet blinker, så snart den øvre pulsgrænse er nået under træning.

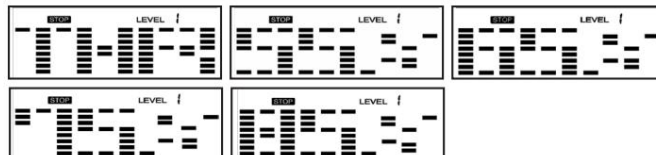
THR - Målpuls

55% - Diætprogram

65% - Sundhedsprogram

75% - Udholdenhedsprogram

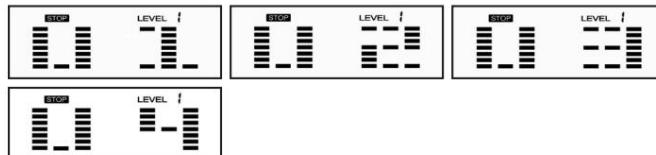
85% - Sportsprogram



P21 - P24: Individuelle programmer (U1-U4)

Når du vælger programmer, skal du vælge P21 - P24 ved hjælp af knapperne [+/-] og bekræft med knappen [E]. For at angive tid, distance, kalorier og alder skal du trykke på knappen [E]. Brug knapperne [+/-] til at ændre værdien, og bekræft med knappen [E].

Opret din egen programprofil. Med dette program kan du indstille modstanden for de 10 streger. Indstil den ønskede modstand for den første streg ved hjælp af [+/-] knapperne, og bekræft din indtastning med [E]-knappen. Gentag denne proces for alle 10 streger. Start programmet ved at trykke på [START/STOP]-knappen. Den valgte programprofil gemmes automatisk og kan om nødvendigt overskrives.



FITNESS-TEST

Efter en træning med pulsvisning i et hvilket som helst program kan du trykke på knappen [T] for at starte en fitnesstest. For at programmet fungerer korrekt, skal du placere begge hænder på håndpulsensorerne i 60 sekunder. Efter 60 sekunder sammenlignes den indledende og den endelige pulsværdi, og en fitnessvurdering fra F1.0 til F6.0 vises afhængigt af pulsforskellen. Bemærk! Ingen andre visninger vil fungere under fitnesstesten.

Tilstand	Resultat
Meget god	F1.0
God	F2.0
Gennemsnit	F3.0
Tilstrækkelig	F4.0
Dårlig	F5.0
Meget dårlig	F6.0

MODSTANDSPROFIL

Modstandsprofil: Den ønskede træningsvarighed kan forudindstilles i [TIME]-displayet. Systemet opdeler denne forudindstillede tid i 10 delintervaller. Hver bjælke på tidsaksen (horisontal) = 1/10 af den angivne tid, f.eks.: træningstid = 5 min = hver bjælke er 30 sekunder, træningstid = 10 min = hver bjælke = 1 min. Hver af de 10 bjælker svarer til et sådant tidsinterval. Den aktuelle tidsbjælke angives med BLINKENDE. Hvis der ikke er angivet nogen tid, betyder hver tidsbjælke 3 minutters træning, dvs. efter 3 minutter springer den blinkende visning fra bjælke 1 til bjælke 2 osv. op til i alt 30 minutter. Hvis programmet i mellemtiden stoppes med [Start/Stop]-tasten, fortsætter tiden med at tælle derfra efter at have trykket på [Start/Stop]-tasten igen.

Pedalmodstand: Du kan til enhver tid justere pedalmodstanden med [+/-]-tasten - i alle programmer undtagen i watt-programmet. Du kan se ændringen i stangens højde - jo højere stangen er, desto højere modstand, og omvendt.

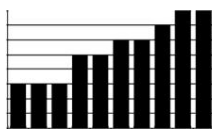
Hvert stregsegment står for 4 niveauer (f.eks. står 4 segmenter for niveauerne 13, 14, 15 + 16 segmenter står for niveauerne 25, 26, 27 + 28). Den valgte værdi vises på [LEVEL]-displayet.

Ændringen påvirker den aktuelle og efterfølgende tidsposition.

Stængernes højde angiver belastningen, ikke en terrænprofil.

Programforløb vises grafisk på displayet. De enkelte programmer kører som vist i søjlediagrammet i displayfeltet, f.eks. program 3 = bjerg / program 2 = dal osv. (hvor søjlehøjden = modstand, tiden er fordelt over søjlebredden)

Efter indstilling af programmet er det vigtigt at trykke på [Start/Stop]-tasten, hvis du vil starte træningen. I princippet er alle målte og viste værdier ikke egnede til medicinske evalueringer.



Høj bjælke = høj pedalmodstand
Nærlys = lav pedalmodstand
Hvert søjlesegment indeholder 4 niveauer
Hver af de 10 tidsstråler svarer til 1/10 af den givne træningstid

PULSMÅLING

Pulsmåling med et pulsbælte:

For pålidelig pulsmåling under træning anbefaler vi at bruge et passende brystbælte. Computeren har en indbygget modtager, så du kan bruge et Bluetooth-pulsbælte, såsom Christopeit Sport BT-pulsbæltet (varenummer: 2209). Hvis du fugter pulsbæltet lidt, inden du tager det på, burde computeren registrere og vise pulsdatabe inden for 60 sekunder. Pulsbælternes rækkevidde er 10 m afhængigt af modellen.

Håndpulsmåling:

Håndpulssensorerne er placeret på venstre og højre håndgreb. Sørg for, at begge håndflader altid hviler på sensorerne samtidigt med normal kraft. Så snart

Når pulsen falder, vises en værdi i pulsdisplayet.

(Håndpulsmålingen er kun til orientering, da bevægelse, friktion, sved, hudtekstur og blodcirkulation osv. kan føre til individuelle afvigelser fra den faktiske puls.)

Bemærk: Hvis begge pulsmålingsmetoder anvendes samtidig, har håndpulsmålingen prioritet.

Advarsel! Pulsmålingssystemer kan være unøjagtige.

Overdreven motion kan forårsage alvorlig skade eller død. Hvis du føler dig svimmel eller svag, skal du stoppe træningen med det samme. Puls værdierne er ikke egnede til medicinske formål.

APP-FORBINDELSE

KINOMAP-APPEN

Sport, coaching, gaming og eSport er nøgleordene for Kinomap-appen. Den indeholder mange kilometer med rigtigt filmateriale, så du kan træne indendørs, som om du var udenfor; Sporing af ruter og analyse af din præstation; Coachingindhold; Multiplayer-tilstand; nye opslag dagligt; Officielle indendørsløb og

mere ...

Download appen og opret forbindelse

Scan den ved siden af QR-kode med din smartphone/tablet, eller brug søgefunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) for at downloade Kinomap APP'en. Registrer dig, og følg instruktionerne i APP'en. Aktiver Bluetooth på telefonen eller tabletten, og vælg enhedshåndteringen i appen og derefter den relevante produktkategori der. Vælg derefter din typebetegnelse ved hjælp af producentlogoet "Christopeit Sport" for at forbinde sportsudstyret. Afhængigt af sportsudstyret registreres forskellige funktioner af APP'en via Bluetooth, eller der udveksles data.

OBS! Kinomap-appen tilbyder en gratis prøveversion i 14 dage. Du kan derefter beslutte, om du vil fortsætte træningen gratis med basisversionen eller bruge hele Kinomap-appen mod et gebyr.

Aktuelle oplysninger og gebyrer kan findes på:



kinomap
IOS / ANDROID-APP



RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

1. Rengøring

Brug kun en mindre våd klud til rengøring. **Advarsel!** Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da disse kan forårsage skader. Apparatet er kun til privat brug i hjemmet og egnet til indendørs brug. Hold apparatet rent og fjern fugt.

2. Opbevaring

Fjern batterierne fra computeren, hvis du ikke har til hensigt at bruge enheden i mere end 4 uger. Skub sadelskinnen mod styret og sadelstøtterøret så dybt ind i stellet som muligt. Vælg et tørt opbevaringssted, og spray pedallejerne i venstre og højre side samt gevindet på hurtigudløseren for at give sadelstøtte.

Dæk cyklen til for at beskytte den mod misfarvning fra sollys og snavs fra støv.

3. Kontroller

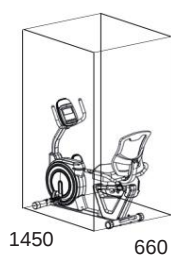
Vi anbefaler at kontrollere skrueforbindelserne for tæthed hver 50. time, som blev forberedt under samlingen. For hver 100. driftstime bør du spraye pedallejerne til venstre og højre samt gevindet på quick release for sadelstøtte.

FEJLFINDING

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

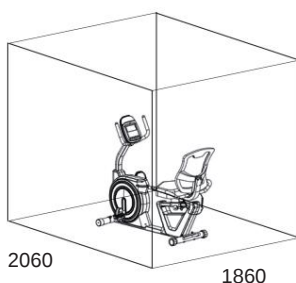
Problem	Mulig årsag	Løsning
Computeren har ingen værdi ved skærm, hvis du trykker på en tast.	Ingen batterier ilagt eller batterierne er tomme	Kontroller batteriernes placering i batterirummet eller udskift batterierne.
Computeren tæller ikke data og skift ikke tændt efter cyklings start.	Sensorimpuls mangler baseret på ikke godt tilsluttet forbindelse	Kontroller stikforbindelserne på computeren og indersiden af styret støtte.
Computeren tæller ikke data og skift ikke tændt efter cyklings start.	Sensorimpuls mangler baseret på ikke korrekt position af sensor.	Tag dækslet af og kontroller afstanden mellem magneten og sensor. Magneten ved det drejende remhjul skal have kun mindre end < 5 mm afstand til sensorpositionen.
Ingen pulsværdi	Pulskablet er ikke tilsluttet.	Kontroller, at det separate pulskabel er korrekt forbundet med computer.
Ingen pulsværdi	Pulssensorer ikke godt forbundet	Skrue skruen ud til pulsmåling, og kontroller om stikkene er godt tilsluttet, og der er ingen skader på pulskablet. Det samme gælder for andre pulsstik.

KRAV TIL TRÆNINGSPLADS



2000

Træningsareal i mm
(til hjemmetræner og bruger)



2000

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

GENERELLE TRÆNINGSSINSTRUKTIONER

Du skal overveje følgende faktorer, når du skal bestemme den mængde træningsindsats, der kræves for at opnå håndgribelige fysiske og sundhedsmæssige fordele.

INTENSITET

Niveauet af fysisk anstrengelse under træning skal overstige punktet for normal anstrengelse, uden at gå ud over punktet for åndenød og/eller udmattelse. En passende referenceværdi kan være pulsen. Med hver træningssession stiger konditionen, og derfor bør træningskravene justeres. Dette er muligt ved at forlænge træningens varighed, øge sværhedsgraden eller ændre træningstypen.

TRÆNINGSPULS

For at bestemme træningspulsen kan du gå frem på følgende måde. Bemærk venligst, at disse værdier er vejledende. Hvis du har helbredsproblemer eller er usikker, skal du kontakte en læge eller fitnessstræner.

01 Beregning af maksimal puls

Den maksimale pulsværdi kan bestemmes på mange forskellige måder, da den maksimale puls afhænger af mange faktorer. Du kan bruge hovedformlen til beregningen (maksimal puls = $220 - \text{alder}$). Denne formel er meget generel. Den bruges i mange hjemmesportsprodukter til at bestemme den maksimale puls. Vi anbefaler Sally-Edwards-formlen. Denne formel beregner den maksimale puls mere præcist og tager højde for køn, alder og kropsvægt.

Sally-Edwards-formel:

Mænd:

Maksimal puls = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kropsvægt})$

Kvinder:

Maksimal puls = $210 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kropsvægt})$

02 Beregning af træningspuls

Den optimale træningspuls bestemmes af træningsmålet. Der blev defineret træningszoner til dette.

Sundhed - Zone: Regenerering og kompensation

Velegnet til: Begyndere

Træningstype: meget let konditionstræning **Mål:**

restitution og sundhedsfremme. Opbygning af grundformen.

Træningspuls = 50 til 60% af den maksimale puls

Fedtstofskifte - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1

Velegnet til: begyndere og avancerede brugere

Træningstype: let konditionstræning

Mål: aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding), forbedring af udholdenhedspræstationen

Træningspuls = 60 til 70% af den maksimale puls

Aerobic - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1 til 2

Velegnet til: begyndere og øvede

Træningstype: moderat konditionstræning.

Mål: Aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding), forbedring af den aerobe præstation, stigning i udholdenhedspræstationen.

Træningspuls = 70 til 80% af den maksimale puls

Anaerob - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 2

Velegnet til: avancerede og konkurrenceatleter

Træningstype: moderat udholdenhedstræning eller intervaltræning

Mål: forbedring af laktattolerance, maksimal præstationsforøgelse.

Træningspuls = 80 til 90% af den maksimale puls

Konkurrence - Zone: Præstations-/konkurrencetræning

Velegnet til: atleter og højtydende atleter

Træningstype: intensiv intervaltræning og konkurrencetræning / **Mål:** forbedring af maksimal hastighed og kraft.

Advarsel! Træning på dette område kan føre til overbelastning af det kardiovaskulære system og skader helbredet.

Træningspuls = 90 til 100% af den maksimale puls

Eksempelberegning

Mand, 30 år gammel og vejer 80 kg. Jeg er nybegynder og vil gerne at tabe mig lidt og øge min udholdenhed.

01: Maksimal puls - beregning

Maksimal puls = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kropsvægt})$

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

Maksimal puls = ca. 190 slag/min

02: Beregning af træningspuls

På grund af mine mål og træningsniveau, fedtstofskiftezone passer mig bedst.

Træningspuls = 60 til 70% af den maksimale puls

Træningspuls = $190 \times 0,6$ [60%]

Træningspuls = ca. 114 slag/min

Når du har indstillet din træningspuls til din træningstilstand, eller når du har identificeret dine mål, kan du begynde at træne. Det meste af vores udholdenhedstræningsudstyr har pulssensorer eller er kompatibelt med pulsbælte. Så du kan tjekke din puls på skærmen under træningen. Hvis pulsen ikke vises på computerskærmen, eller du vil være på den sikre side og ønsker at tjekke din puls, som kan vises forkert på grund af mulige applikationsfejl eller lignende, kan du bruge følgende værktøjer:

a. Pulsmåling på konventionel måde (måling af pulsslaget, f.eks. på håndledet, og tælling af slagene inden for et minut).

b. Pulsmåling med egnede og kalibrerede pulsmålere (fås i medicinske forretninger).

c. Pulsmåling med andre produkter såsom pulsmålere, smartphones....

FREKVENS

De fleste eksperter anbefaler kombinationen af en sundhedsbevidst kost, som skal justeres i henhold til træningsmålet, og fysisk træning tre til fem gange om ugen. En normal voksen har brug for motion to gange om ugen for at opretholde sin nuværende tilstand. For at forbedre sin tilstand og ændre sin kropsvægt har vedkommende brug for mindst tre træningssessioner om ugen. Ideelt set er det selvfølgelig en hyppighed på fem træningssessioner om ugen.

TRÆNINGSPLAN

Hver træningssession bør bestå af tre træningsfaser: "opvarmning fase", "træningsfase" og "nedkølingsfase". I "opvarmningsfasen" bør kropstemperaturen og iltforsyningen øges langsomt. Dette er muligt gennem gymnastiske øvelser over en periode på fem til ti minutter. Derefter starter du med den egentlige træningsfase.

Træningsbelastningen bør tilpasses træningspulsen. For at understøtte blodcirkulationen efter træningsfasen og for at forebygge ømme eller forstrakte muskler senere, er det nødvendigt at følge træningsfasen op med en nedkølingsfase. Denne bør bestå af strækøvelser og/eller lette gymnastiske øvelser i en periode på fem

til ti minutter.

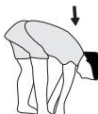
Eksempel - strækøvelser til opvarmning og nedkøling

faser

Start din opvarmning ved at gå på stedet i mindst 3 minutter, og udfør derefter følgende gymnastiske øvelser for kroppen i træningsfasen for at forberede dig derefter. Overdriv ikke øvelserne, og løb kun så langt, indtil du mærker et let træk. Denne position vil holde et stykke tid.



Ræk med venstre hånd bag hovedet til højre skulder og træk let med højre hånd til venstre albue. Skift arm efter 20 sekunder.



Bøj dig så langt frem som muligt, og lad dine ben næsten strække sig. Vis det med fingrene i retning af tåen. 2 x 20 sek.



Sid ned med det ene ben strakt ud på gulvet, bøj dig fremad og prøv at nå foden med hænderne. 2 x 20 sek.



Knæl i et bredt lunge fremad og støt dig selv med hænderne på gulvet. Tryk bækkenet ned. Skift ben efter 20 sekunder.

MOTIVERING

Nøglen til et vellykket program er regelmæssig træning. Du bør fastsætte et fast tidspunkt og sted for hver træningsdag og forberede dig mentalt på træningen. Træn kun, når du har lyst til det, og hav altid dit mål for øje. Med kontinuerlig træning vil du kunne se, hvordan du udvikler dig dag for dag, og hvordan du nærmer dig dit personlige træningsmål lidt efter lidt.

RESERVEDELE – RESERVEDELE

Type - Ordrenr.:	RS4000 - 2529
Dato for tekniske data:	22.12.2025
Mål ca.: [cm]:	L 145 x B 66 x H 116 cm 2,5
Pladskrav [m2]:	m2
Vægt ca. [kg]:	42 kg
Maks. belastning (brugervægt) [kg]:	150 kg

- Modtager til BT-Pulse-bælte inkluderet computer
- Holder til smartphone/tablet
- Indtastning af grænser for tid, distance, ca. kalorier, watt og puls ved programmer
- Meddelelse om højere grænser og fitnessstest bekendtgørelse
- Gendannelsestestfunktion

FUNKTIONER

- Motor- og computerstyret magnetisk bremsesystem
- ca. 10 kg svinghjulsmasse
- 32 justerbare belastningstrin
 - 1 manuelt programmering
- 12 installerede programmer
- 4 pulsprogrammer
- 5 individuelle programmer
 - 1 hastighedsuafhængigt program, effektregulering i trin på 5 watt (25 – 350 watt)
 - 1 Kropsfedtprogram
- Håndpulsmåling
- Sadlen er justerbar vandret ca. 25 cm
- Hjul for nemmere transport og gulvniveauudligning
- Strømskik (adapter)
- Baggrundsbelyst computer med 7 segmenter, der viser: Hastighed, tid, distance, ca. kalorier, omdrejninger/min., watt, puls og ODO.

NOTE

Kontakt os venligst, hvis der mangler eller mangler komponenter, eller hvis du har brug for reservedele eller udskiftninger i fremtiden.

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

Dette produkt er kun fremstillet til privat hjemmesportsaktivitet og er ikke tilladt i kommercielle eller professionelle områder. Hjemmesportsbrugsklasse H/C.

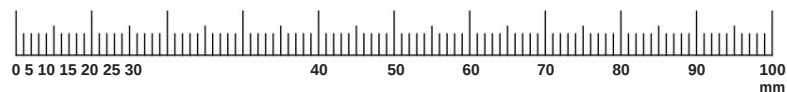
Illustration nr.	Betegnelse	Dimension mm	Antal	Vedhæftet til	ET-nummer
1	Hovedramme		1	2+3	33-2529-01-SW
2	Forreste stabilisator		1	1	33-2529-02-SW
3	Bagerste stabilisator		1	1	33-2529-03-SV
4	Håndgrebsstøtterør		1	1	33-2529-04-SW
5	Håndgreb		1	4	33-2529-05-SV
6	Fast plade		1	9	33-2529-06-SW
7	Gliderør		1	1	33-2529-07-CR
8	Sædeglider		1	7+9	33-2529-08-SV
9	Sædeholder		1	8	33-2529-09-SV
10	skive	6//18	4	11	39-10013-VC
11	Unbrakobolt	M6x20	4	9+12	39-10128
12	Sæde		1	9	36-2529-10-BT
13	Rygpude		1	8	36-2529-06-BT
14	Unbrakobolt	M6x45	4	9+13	39-10410-CR
15	skive	6//12	11	14,79+92	39-10013-VC
16	skive	8//16	13	17,44+93	39-9962-SV
17	Unbrakobolt	M8x15	8	4+6	39-10247
18	Firkantet hætte		1		36-2529-15-BT
19	Sekskantbolt	M10x20	4	9 8+9	39-9974
20	Fjederskive	til M10	4	19	39-9995
21	skive	10//20	4	19	39-9989-SV
22	Plastkruttschebane		2	8	36-2529-13-BT
23	Philips-skrue	4,2x6	4	8+22	36-9836-22-BT
24	Bremsefastgørelsesplade		1		36-2529-14-BT
25	Sikker klips	C12	3	8 28+112	36-9514-26-BT
26	Grænseblok		1	28	36-2529-16-BT
27	Aksel		1	28	36-2529-17-BT
28	Håndtagsstøtte		1	8+32	33-2529-18-SI
29	Unbrakobolt	M8x12	1	28	39-9888
30	Unbrakobolt	M6x15	2	28	39-10120-VC
31	Unbrakobolt	M6x15	2	28	39-10120-VC
32	Bremsehåndtag		1	28	33-2529-19-SV
33	Håndtagsfjeder		1	34	36-2529-18-BT
34	Sekskantbolt	M6x35	1	8	39-10085
35	Møtrik	M6	3	34+95	39-9861-VZ
36	Pulsgrebsskum		2	40+41	36-2529-19-BT
37	Pulssensor med kabel		2	39,40+41	36-2529-20-BT



Illustration nr.	Betegnelse	Dimension mm	Antal	Vedhæftet til	ET-nummer
38	Kabelsikker		3	1,37+56	36-9821-13-BT
39	Puls spiralkabel		2	37+56	36-2529-21-BT
40	Pulsgreb venstre		1	9+41	33-2529-16-SV
41	Pulsgreb højre		1	9+40	33-2529-17-SV
42	Plastikærme		2	40+41	36-2529-22-BT
43	Endekappe	25	4	5, 40+41	36-1206-13-BT
44	Unbrakobolt	M8x40	4	7	39-10132-SV
45	Fjederskive	til M8	10	7,48+61	39-9864-SV
46	Kugleleje	6203z	2	75	36-9805-31-BT
47	Firkantet endekappe	60x30	2	7	36-2529-23-BT
48	Vognbolt	M8x75	4	2+3	39-10019-SV
49	Buevasker	8//19	4	48	39-9966-SV
50	Hættemøtrik	M8	4	48	39-9900-SV
51	Excentrisk kasket		2	3	36-1321-07-BT
52	Endekappe med transportrulle		2	2	36-2561-10-BT
53	Philips-skrue	4,2x20	21	37,52,68,71+108 39-10253-VC	
54	Pedal til venstre	9/16"L		97	36-9109-84-BT
54a	Pedalrem venstre		11	44	36-9916-13-BT
55	Pedal til højre	9/16"R	1	98	36-9109-85-BT
55a	Pedalrem højre			55	36-9916-14-BT
56	Pulsforbindelseskabel 1		11	39+58	36-2529-24-BT
57	Sensorkabel		1	111	36-2529-25-BT
58	Pulsforbindelseskabel 2		1	56+69	36-2529-26-BT
59	Forbindelseskabel		1	69+86	36-2529-07-BT
60	Styrbetræk		1	5	36-9110-13-BT
61	Unbrakobolt	M8x30	2	5	39-10041
62	Håndgrebssskum		2	5	36-2529-27-BT
63	Phillips-skrue	M5x10	4	69	39-9903-SV
64	Sekskantbolt	M8x70	1	4	39-10417-CR
65	Møtrik	M8	2	64+93	39-10031
66	Håndgrebsstøttedæksel venstre		1	4+67	36-2529-31-BT
67	Håndgrebsstøttedæksel højre		1	4+66	36-2529-32-BT
68	Motor		1	1+86	36-2529-09-BT
69	Computer		1	4	36-2529-03-BT
70	Bagdæksel venstre		1	1+71	36-2529-11-BT
71	Bagdæksel højre		1	1+70	36-2529-12-BT
72	Skrue	4,2x25	19	70,71,108+109 1	39-9825338-BT
73	Beskyttelsesstik		2		36-2529-28-BT
74	Bølgevasker	17//22	1	75	36-9918-22-BT
75	Pedalaksel		1	46	33-2529-10-SV
76	Unbrakobolt	M6x15	6	75+112	39-10120-SV
77	Stort remhjul		1	75	36-2529-29-BT
78	Sikker klips	C-17	2	75	36-9504-20-BT
79	Philips-skrue	M6x12	8	82+83	39-9958
80	Plastlejesæde		2	1+81	36-2529-37-BT
81	Kugleleje	6001z	2	80	36-9516-27-BT
82	Svinghjul		1	81	33-2529-11-SI
83	Dækplade		2	80	33-2529-12-SV
84	Magnet		4	77	36-9101-14-BT
85	skive	6//16	4	76+86	39-9863
86	Motorkabel		1	59+68	36-2529-08-BT
87	Bælte		1	77+82	36-2529-30-BT
88	Fjederskive	til M6	4	76	39-9865
89	Nylonmøtrik	M6	4	76	39-9861-SV
90	Beslag til tomgangshjul Løbehjul		1	1	33-2529-13-SV
91	Bolt		1	90	36-2529-38-BT
92	Unbrakobolt	M6x10	1	90	39-9958
93	PVC-skive	M8x20	1	1+90	39-10095-SV
94	Sekskantbolt		1	93	36-2529-39-BT
95		M6x45	1	1	39-9825
96	Tomgangshjulfeder			1+90	36-2529-33-BT
97	Pedalkrank venstre	9/16"L	11	75	33-2529-14-SV
98	Pedalkrank højre	9/16"R	1	75	33-2529-15-SV



Illustration nr.	Betegnelse	Dimension mm	Antal	Vedhæftet til	ET-nummer
99	Unbrakobolt	M8x55	2	97+98	39-10056
100	Møtrik	M8	4	99	39-10031
101	Dyvelstift	5x5x17	2	97+98	36-2529-34-BT
102	Stor skive	6//25	2	103	39-10060-SV
103	Sekskantbolt	M6x20	2	75	39-10128
104	Rund dækselholder		2	97+98	36-2529-04-BT
105	Rundt låg		2	104	36-2529-05-BT
106	Forsænket skrue	M5x10	2	104	39-10092-SV
107	Forsænket skrue	4.2x12	4	104	36-9825339-BT
108	Venstre dæksel		1	1+109	36-2529-01-BT
109	Højre dæksel			10+108 1	36-2529-02-BT
110	Magnetisk beslag		1 1		33-2529-20-SV
111	Sensorholder		1	1	36-9808-10-BT
112	Magnetisk beslagaksel			110	33-2529-21-SI
113	DC-tilslutningskabel		1 1	109	36-2529-35-BT
114	Spændingskabel		1	68+110	36-2529-36-BT
115	Adapter	9VDC=/1A		113	36-1420-17-BT
116	Allen-værktøj	5	1 1		36-9119-34-BT
117	Allen-værktøj	6	1		36-9107-27-BT
118	Multiværktøj		1		36-9107-28-BT
119	Gaffelnøgle	13/15	1		36-2466-16-BT
120	Monterings- og øvelsesinstruktion		1		36-2529-40-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>

Tlf.: +49 (0)2051/6067-0 Fax:
+49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com



© af Top-Sports Gilles GmbH D-42551 Velbert (Tyskland)