

Heimsport-Trainingsgerät

Ergometer

ET 6000

**D**

Montage- und Bedienungsanleitung
für Bestell-Nr. 2115

GB

Assembly and exercise instructions
for Order No. 2115

F

Notice de montage et d'utilisation
du No. de commande 2115

NL

Montage- en bedieningshandleiding
voor Bestelnummer 2115

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 2115

CZ

Návod k montáži a použití pro
objednací číslo 2115

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3 - 4
3. Stückliste-Ersatzteilliste-Techn. Daten	Seite 5 - 7
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen Benutzung des Gerätes	Seite 8 - 10
5. Computeranleitung-Störungsbeseitigung Reinigung, Wartung und Lagerung	Seite 11 - 16
6. Trainingsanleitung-Aufwärmübungen	Seite 17
7. Garantiebestimmungen-Leistungstabelle	Seite 15

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-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Besonders die Sattel- und Lenkerverstellung auf festen Sitz prüfen.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. **ACHTUNG!** Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings 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 Mahlzeiten trainiert werden.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG:** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 90 Min./tägl. nicht überschreiten.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben

und eine rutschfeste Sohle besitzen.

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

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

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

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

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

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

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

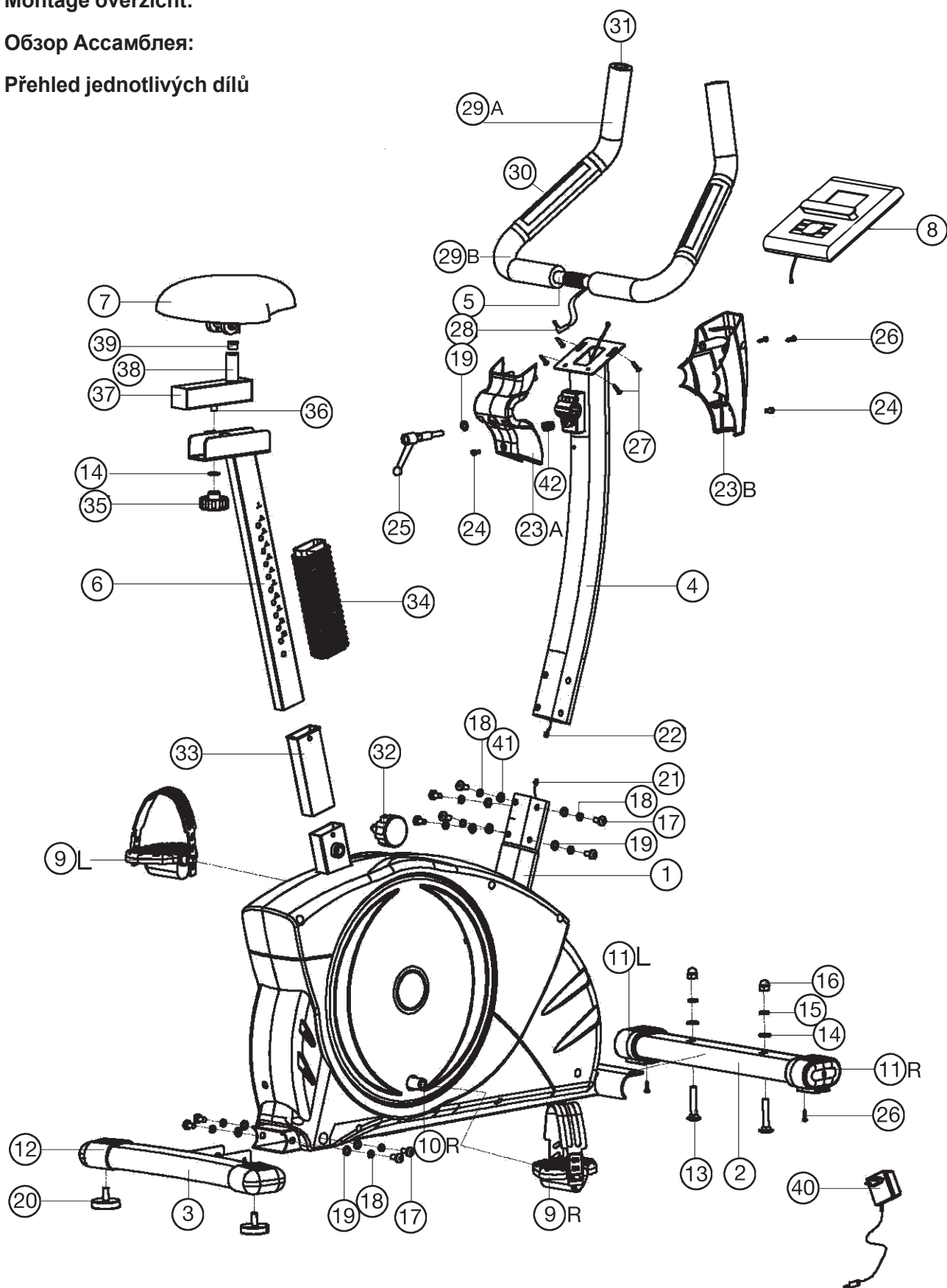
18. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben und somit ein drehzahlunabhängig Training bei gleicher Leistung durchführen. Das Bremssystem passt sich dabei automatisch mit dem Widerstand an die Pedalumdrungen an, um die voreingestellte Wattleistung zu erzielen.

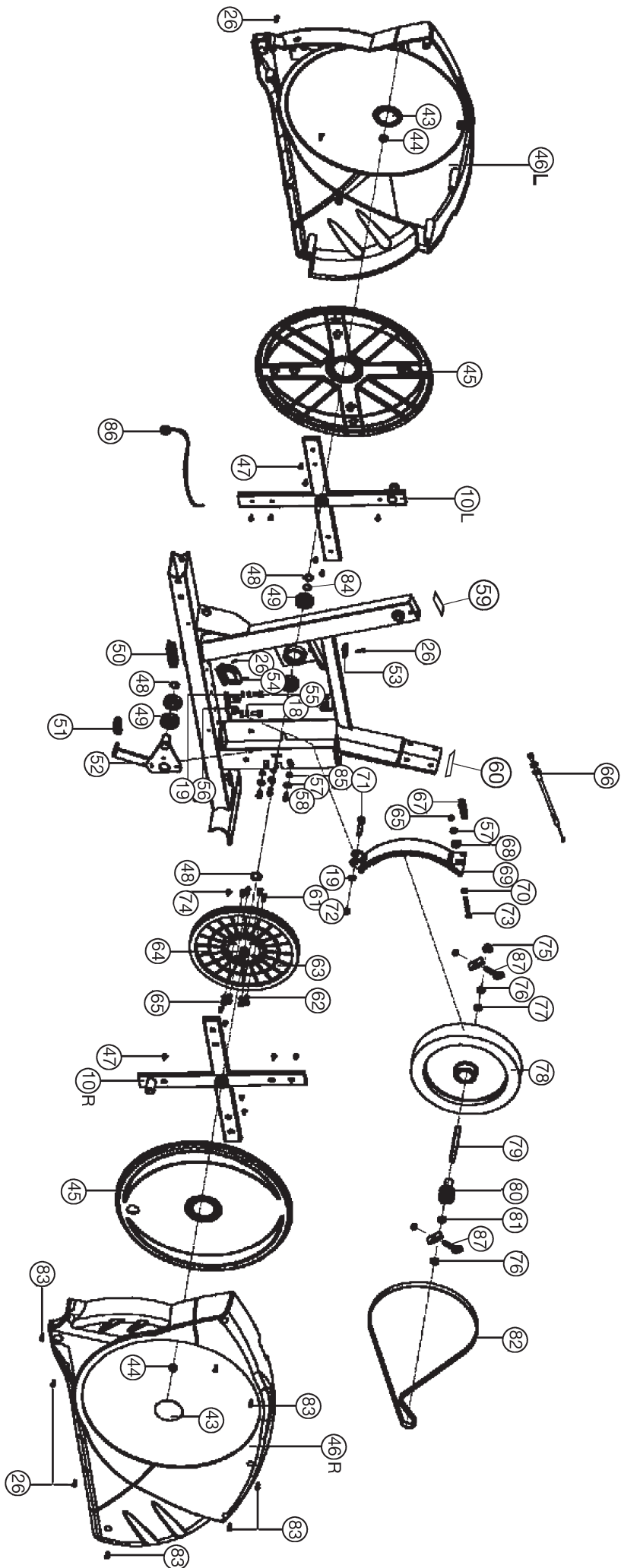
19. Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglicht eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken der Taste „-“ zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken der Taste „+“ führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Dieses Gerät ist gemäß der EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 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 $\pm 5W$ bis 50Watt und $\pm 10\%$ über 50Watt. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30/EU.

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

- D** Montageübersicht:
- GB** Assembly overview:
- F** Aperçu de l'Assemblée:
- NL** Montage overzicht:
- RU** Обзор Ассамблея:
- CZ** Přehled jednotlivých dílů





Stückliste - Ersatzteilliste

ET 6000 Best.-Nr. 2115

Technische Daten: Stand: 20.05.2021

Ergometer der Klasse H/A mit hoher Anzeigegenauigkeit

- Magnet-Brems-System
- ca. 12 kg Schwungmasse
- Motor- und computergesteuerte Widerstandseinstellung
- 12 vorgegebene Belastungsprogramme
- 5 Herzfrequenzprogramme (Puls gesteuert)
- 4 individuelle Programme, 24-stufige Widerstandsregelung
- 1 manuelles Programm
- 1 Körperfettprogramm
- 1 drehzahlunabhängiges Programm (Vorgabe der Wattleistung von 40 bis 400 Watt in 10-er Schritten einstellbar)
- Handpulsmessung
- Horizontal und vertikal verstellbarer Sattel
- Sattel und Lenker neigungsverstellbar
- Niveau Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Netzteil
- Mit Blue/Green Back Light LCD Display, 7- Anzeigefenster mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pedalumdrehung, Watt und Pulsfrequenz, Halterung für Smartphone/Tablet
- In den Benutzerprogrammen ist eine Eingabe von persönlichen Grenzwerten, wie Zeit, Entfernung und ca. Kalorienverbrauch möglich.
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Fitness – Test Anzeige
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg
- Geeignet für eine Körpergröße von 160-200cm

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

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

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



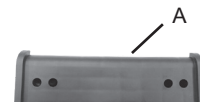
Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-9107-10-SI
2	Fuß vorne		1	1	33-9109-11-SI
3	Fuß hinten		1	1	33-9109-12-SI
4	Lenkerstützrohr		1	1	33-9109-13-SI
5	Lenker		1	4	33-9109-14-SI
6	Sattelstützrohr		1	1+38	33-9109-15-SI
7	Sattel		1	38	36-9107-06-BT
7a	Sattelhalterung		1	7	36-9814-12-BT
8	Computer		1	4	36-9107-73-BT
9L	Pedal links	9/16"	1	10L	36-9109-84-BT
9R	Pedal rechts	9/16"	1	10R	36-9109-85-BT
10L	Pedalarm links	9/16"	1	64	33-9109-82-SI
10R	Pedalarm rechts	9/16"	1	64	33-9109-83-SI
11L	Fußkappe vorne links		1	2	36-9107-69-BT
11R	Fußkappe vorne rechts		1	2	36-9107-30-BT
12	Fußkappe hinten		2	3	36-9107-33-BT
13	Schraube	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Unterlegscheibe	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Federring	für M10	2	13	39-9995-CR
16	Hutmutter	M10	2	13	39-10021
17	Schraube	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Federring	für M8	12	17	39-9864-VC
19	Unterlegscheibe	8//16	15	7+17+25	39-10018-CR
20	Fuß höhenverstellbar		2	3	36-9805-24-BT
21	Steuerkabel		1	22+54	36-9107-54-BT
22	Verbindungskabel		1	8+21	36-9107-55-BT
23a	Lenkerverkleidung a		1	4+23b	36-9109-57-BT
23b	Lenkerverkleidung b		1	4+23a	36-9109-58-BT
24	Schraube	5x12	2	23	39-9988
25	Lenkerfeststellschraube		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Schraube	4,2x18	13	23+46	36-9111-38-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
27	Schraube		4	8	39-9903-SW
28	Pulskabel		1	5+30	36-9107-07-BT
29 a	Griffüberzug a		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Griffüberzug b		2	5	36-9805-15-BT
30	Pulssensor		2	5	36-9107-08-BT
31	Endstopfen		2	5	36-9211-21-BT
32	Schnellverschluss		1	1+6	36-9211-18-BT
33	Sattelgleiter		1	1	36-9109-60-BT
34	Sattelstützrohrmanschette		1	6	36-9805-11-BT
35	Sterngriffmutter		1	36	36-9211-19-BT
36	Befestigungsteil		1	38	33-9211-08-SI
37	Vierkantstopfen		2	38	36-9211-23-BT
38	Sattelschlitten		1	6+7	33-9211-07-SI
39	Stopfen		1	38	36-9109-61-BT
40	Netzgerät	9V=DC/1A	1	86	36-1420-17-BT
41	Unterlegscheibe gebogen	8//19	2	17	39-9966-CR
42	Feder		1	4	36-9109-62-BT
43	Rundstopfen		2	45	36-9109-63-BT
44	Achsmutter	M10x1,25	2	64	39-9820-SI
45	Rundverkleidung		2	10	36-9103-70-BT
46L	Verkleidung links		1	1+46R	36-2115-01-BT
46R	Verkleidung rechts		1	1+46L	36-2115-02-BT
47	Schraube		14	10+45	36-9836-22-BT
48	Sicherungsring	C17	2	64	36-9805-32-BT
49	Kugellager	6203Z	4	1+52	36-9805-31-BT
50	Rechteckstopfen		1	1	36-9109-64-BT
51	Feder		1	52	36-9107-59-BT
52	Spannrollenbügel		1	1	33-9107-11-SI
53	Sensor		1	1+21	36-9107-56-BT
54	Stellmotor		1	1+21	36-9107-57-BT
55	Schraube	M8x15	2	56	39-9911
56	Magnetbügelhalter		1	1+69	33-9107-12-SI
57	Unterlegscheibe	6//16	4	56+58	39-10013-VC
58	Schraube	M6x12	3	1+52	39-10120
59	Gummiring 1		1	1	36-9109-68-BT
60	Gummiring 2		1	1	36-9109-69-BT
61	Schraube	M6x15	4	63+64	39-10120-SW
62	Federring	für M6	4	61	39-9865-SW
63	Tretkurbelscheibe		1	64	36-9107-60-BT
64	Tretkurbelachse		1	63	33-9109-20-SI
65	Selbstsichernde Mutter	M6	5	61+73	39-9861-VZ
66	Seilzug		1	54+69	36-9107-61-BT
67	Feder		1	69	36-9107-62-BT
68	Kunststoffscheibe		1	73	36-9107-63-BT
69	Magnetbügel		1	56	33-9107-13-SI
70	Mutter	M6	1	73	39-9861
71	Schraube	M8x50	1	69	39-9811-CR
72	Selbstsichernde Mutter	M8	4	7+71	39-9918-CR
73	Schraube	M6x60	1	69	39-10141
74	Magnet		1	63	36-1122-23-BT
75	Achsmutter	M10x1	1	79	39-9820
76	Mutter	M10x1	3	79	39-9820-SW
77	Distanzstück		1	79	36-9211-15-BT
78	Schwungmasse		1	79	33-9107-14-SI
79	Schwungradachse		1	78	33-9107-15-SI

Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten. Bitte entnehmen Sie alle Einzelteile dem Karton und prüfen Sie die Vollständigkeit anhand der Stückliste. Einige Teile sind bereits vormontiert. Montagezeit: ca. 30 - 40 min.

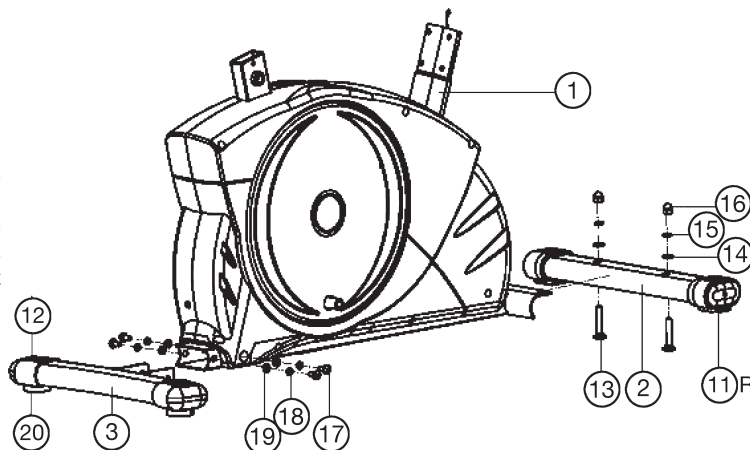
Das Bauteil „A“ dient als Transportsicherung und wird nach dem Aufbau nicht mehr benötigt.



Schritt 1:

Montage des vorderen und hinteren Fußes (2+3) am Grundrahmen (1).

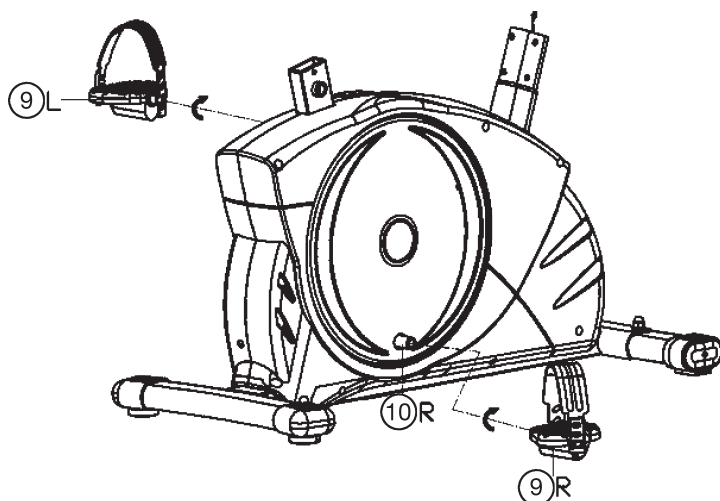
1. Schieben Sie den hinteren Fuß (3) montiert mit Fußabdeckungen (12) und Höhenausgleichsschrauben (20) in den Grundrahmen (1) und verschrauben Sie diesen mittels der Innensechskantschrauben (17), Unterlegscheiben (19) und Federringen (18). Die Höhenausgleichsschrauben (20) sind zur Stabilisierung des Gerätes bei Unebenheiten.
2. Bitte demontieren Sie den Kunststoffschutz vom vorderen Grundrahmen und verwenden Sie das Schraubenmaterial zur Befestigung des vorderen Fußrohres. Führen Sie den vorderen Fuß (2), montiert mit Fußabdeckungen (11) an den Grundrahmen (1) und verschrauben Sie diesen mittels der Schlossschrauben (13), Unterlegscheiben (14), Federringe (15) und Hutmuttern (16).



Schritt 2:

Montage der Pedale (9L+9R) an den Pedalarmen (10).

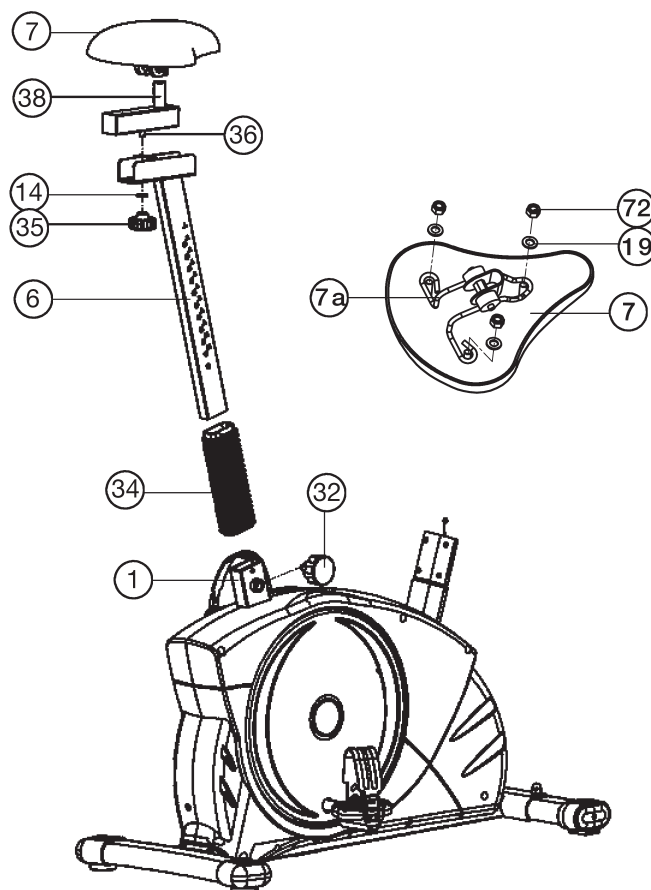
1. Montieren Sie die Pedalsicherungsänder an die entsprechenden Pedale (9R+9L). (Achtung: Das Ende mit der Vielzahl von Löchern zur Größeneinstellung muss nach außen zeigen.)
2. Montieren Sie die Pedale (9R+9L) an die Pedalarme (10L+10R). Die Pedale sind markiert mit „R“ für Rechts und „L“ für Links. (Achtung: Links und Rechts sind aus der Richtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Die rechte Pedale (9R) muss im Uhrzeigersinn und die linke Pedale (9L) entgegen dem Uhrzeigersinn eingedreht werden.)



Schritt 3:

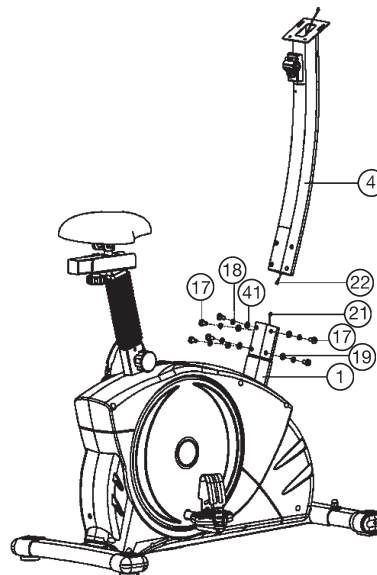
Montage des Sattelstützrohres (6) und des Sattels (7).

1. Schieben Sie die Sattelstützrohrmanschette (34) auf das Sattelstützrohr (6) auf und dann das Sattelstützrohr (6) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1). Sichern Sie dieses in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (32). (Der Schnellverschluss (32) muss nur durch Drehen etwas gelöst werden, kann dann gezogen werden um die Höhenarretierung freizugeben und die Sattelhöhe zu verstellen. Nach der gewünschten Einstellung den Schnellverschluss (32) einrasten lassen und wieder durch festdrehen sichern. Achtung, das Sattelstützrohr darf nicht über die maximale Markierung herausgezogen werden.)
2. Den Sattel (7) mit der Sitzfläche nach unten hinlegen. Die Sattelhalterung (7a) auf die oben liegende Rückseite des Sattels (7) auflegen, sodass die Gewindestücke auf der Rückseite des Sattels durch die entsprechenden Löcher in der Sattelhalterung (7a) ragen. Auf die Gewindestücke die Unterlegscheiben (19) stecken und die Muttern (72) aufdrehen und fest anziehen.
3. Stecken Sie den Sattel (7) auf den Sattelgleiter (38) und schrauben Sie ihn in gewünschter Neigung an der Sattelhalterung fest.
4. Legen Sie den Sattelschlitten (38) auf das Sattelstützrohr (6) und stellen Sie sich Ihren Sattel (7) in Ihre gewünschte Position horizontal ein. Sichern Sie diese Position mittels der Unterlegscheibe (14) und Sterngriffmutter (35).

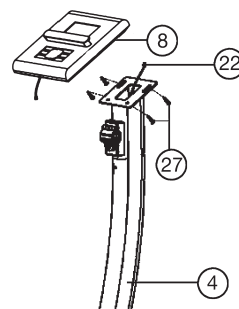


Schritt 4:**Montage des Lenkerstützrohres (4) am Grundrahmen (1).**

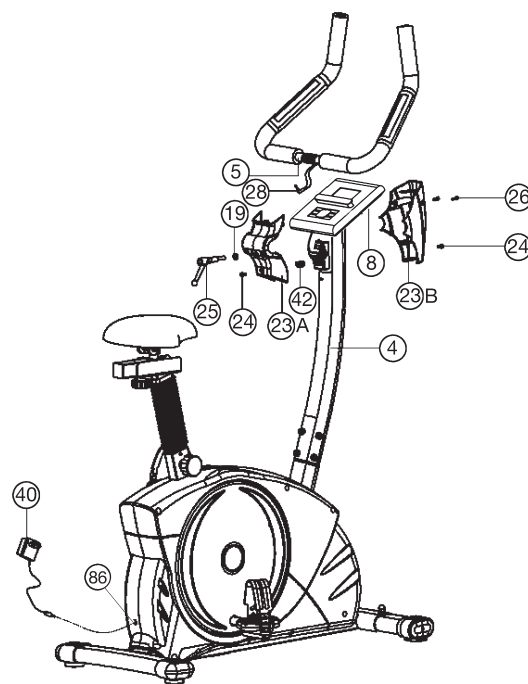
1. Entfernen Sie die Schrauben (17), Unterlegscheiben (19+41) und Federringe (18) aus der Lenkerstützrohraufnahme am Grundrahmen (1).
2. Führen Sie das Lenkerstützrohr (4) zur Aufnahme am Grundrahmen (1) und verbinden Sie das Steuerkabel (21) mit dem Verbindungskabel (22).
3. Schieben Sie das Lenkerstützrohr (4) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) ohne ein Kabel einzuquetschen und befestigen Sie dieses mittels der Schrauben (17), den Unterlegscheiben (19+41) und den Federringen (18).

**Schritt 5:****Montage des Computers (8) am Stützrohr (4).**

1. Nehmen Sie den Computer (8) zur Hand und entfernen Sie die Schrauben (27) auf der Rückseite des Computers. Führen Sie den Computer (8) zum Stützrohr (4) und stecken Sie das Verbindungskabel (22) in die Rückseite des Computers (8) ein.
2. Schrauben Sie den Computer (8) an die Computerhalterung des Lenkerstützrohres (4) mittels der Schrauben (27) fest, ohne ein Kabel dabei einzuquetschen.

**Schritt 6:****Montage des Lenkers (5) und des Netzgerätes (40).**

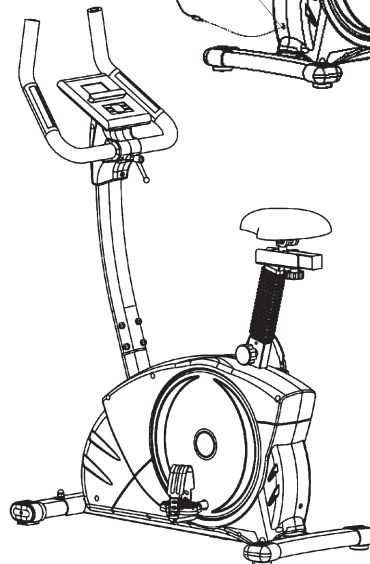
1. Führen Sie den Lenker (5) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (4) und schließen Sie diese über den Lenker (5). Stecken Sie die vordere Lenkerverkleidung (23a) über die Lenkeraufnahme und schrauben Sie den Lenker (5) am Stützrohr (4) mittels der Lenkerschraube (25) und Unterlegscheibe (19) fest. Sichern Sie dann die Lenkerverkleidung (23a) mittels der Schraube (24).
2. Stecken Sie das Pulskabel (28) in die entsprechende Buchse hinten am Computer (8) ein. Schrauben Sie die hintere Lenkerverkleidung (23b) mittels der Schrauben (24+26) ebenfalls fest.
3. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (40) in die entsprechende Buchse (86) am hinteren Ende der Verkleidung des Gerätes ein.
4. Stecken Sie danach das Netzgerät (40) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~50Hz).

**Schritt 7:****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

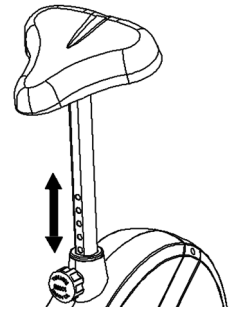
Transport des Gerätes:

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 die 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.

Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:

Aufsteigen:

Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde halten Sie sich am Lenker fest. Führen Sie die naheliegende Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband ein, sodass Sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben. Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Pedalseite und setzen Sie sich dabei auf den Sattel. Dabei mit den Händen am Lenker festhalten und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal unter das Pedalsicherungsband.

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 Pedalsicherungsbandern 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.

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.

U/min und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 24 für ET 6000 Art.-Nr. 2115

Stufe ↓ / U/min →	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	6	12	18	26	35	46	58	67	79	92	103
2	8	14	23	32	45	59	74	86	102	118	132
3	9	17	28	40	55	74	92	106	128	149	167
4	10	20	33	48	65	86	108	122	149	175	195
5	11	23	38	55	75	99	126	139	171	200	227
6	12	25	41	60	85	109	138	156	188	223	248
7	13	28	46	67	95	123	153	174	208	251	279
8	15	31	51	74	105	135	168	192	232	275	309
9	17	34	55	81	115	149	184	211	254	303	340
10	18	36	60	88	125	162	199	230	279	327	366
11	19	39	65	95	135	175	217	248	298	353	393
12	20	42	70	103	145	189	234	267	317	376	419
13	21	45	75	111	155	203	251	280	342	397	449
14	22	48	80	117	165	214	266	302	357	412	470
15	24	50	85	124	175	227	280	319	379	434	493
16	25	53	90	131	185	239	297	337	398	458	523
17	27	57	95	140	195	255	314	360	417	487	555
18	28	60	100	148	205	268	329	376	436	504	581
19	30	63	105	155	215	281	344	392	454	524	602
20	31	66	111	163	225	295	360	411	472	546	634
21	33	69	117	170	235	307	375	428	490	572	656
22	35	73	125	180	245	322	392	446	508	591	681
23	36	76	130	187	255	334	403	463	527	614	700
24	37	79	136	193	265	344	416	478	551	631	722

Anmerkung:

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

2. Das Gerät wurde vor Auslieferung werksseitig geeicht und erfüllt somit den Anforderungen der Klassifizierung "Mit hohen Anzeigegenauigkeit". Wenn Sie Zweifel an der Anzeige des Gerätes haben wenden Sie sich an Ihren Verkäufer oder Hersteller zwecks Überprüfung/Einstellung des Gerätes.



Was Sie vor der ersten Benutzung des Gerätes wissen sollten

A. Stromzufuhr

Stromverbindung ins Gerät einstecken. Der Computer erzeugt ein Pieps-Geräusch und startet den manuellen Bedienmodus.

B. Programmauswahl und Dateneingabe

1. Mit den Tasten "+" und "-" wird der Trainingsmodus ausgewählt. Dann zur Bestätigung die "E"-Taste drücken.
2. Im manuellen Modus dienen die "+" oder "-" Tasten zur Einstellung von ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN.
3. Mit der START/STOP Taste wird das Training gestartet.
4. Wenn das Trainingsziel erreicht ist, piepst der Computer und hält dann an.
5. Wenn Sie mehr als ein Trainingsziel einprogrammiert haben und mit dem nächsten Ziel weitermachen möchten, drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training fortzusetzen.

Funktionen und Eigenschaften:

1. **START/STOP Taste:** Startet den Computer ohne Programmwahl. ZEIT zählt automatisch aufwärts, beginnend bei Null. Mit den Tasten "+" oder "-" stellen Sie die Schwierigkeitsstufe ein.
2. **ZEIT:** Zeigt die verstrichene Zeit in Minuten und Sekunden an. Der Computer zählt in Sekundenintervallen zwischen 0:00 und 99:59 aufwärts. Der Computer kann auch so programmiert werden, dass er von einem eingegebenen Wert herunterzählt. Zur Einstellung verwenden Sie die "+" oder "-" Tasten. Bei 0:00 ertönt ein Signal, zur Erinnerung, dass die Trainingseinheit beendet ist und die eingestellte Countdownzeit blinkt.
3. **ENTFERNUNG:** Zeigt die kumulative Entfernung an, die während eines Trainings zurückgelegt wurde (bis zu 99,9 km bzw. Meilen)
4. **RPM:** Ihr Pedalrhythmus (Umdrehungen/Minute).
5. **WATT:** Die Stärke der mechanischen Kraft, die vom Computer während Ihres Trainings empfangen wird.
6. **SPEED:** Anzeige der Trainingsgeschwindigkeit in Km bzw. Meilen pro Stunde.
7. **KALORIEN:** Der Computer berechnet fortlaufend die Kalorien, die während des Trainings verbrannt werden.
8. **PULS:** Anzeige des Pulswertes in Schläge pro Minute während des Trainings.
9. **ALTER:** Das Alter kann von 10 bis 99 Jahren eingegeben werden. Wird das Alter nicht eingegeben, gilt die Voreinstellung von 35 Jahren.
10. **ZIELHERZFREQUENZ (ZIELPULS):** Die Herzfrequenz, die beibehalten

werden sollte, nennt man Zielherzfrequenz und wird in Schlägen pro Minuten angegeben.

11. PULSERHOLUNG: Während der START-Phase lassen Sie die Hände an den Griffen oder den Herzschlagsensor an der Brust. Drücken Sie die TEST-Taste. Alle Displayanzeigen verschwinden –außer der ZEIT-Anzeige. Die Zeit zählt runter von 00:60 bis 00:00. Wenn 00:00 erreicht ist, zeigt der Computer Ihre Herzfrequenz bzw. den Pulserholungsstatus auf der Skala F1.0 bis F6.0 an:

- 1.0 bedeutet HERVORAGEND
- 1.0 < F < 2.0 bedeutet SEHR GUT
- 2.0 ≤ F ≤ 2.9 bedeutet GUT
- 3.0 ≤ F ≤ 3.9 bedeutet AUSREICHEND
- 4.0 ≤ F ≤ 5.9 bedeutet UNTERDURCHSCHNITTLICH
- 6.0 bedeutet SCHLECHT

Hinweis: Wenn der Computer kein Pulssignal empfängt, erscheint "P" in der PULSE Anzeige. Wird "ERR" angezeigt, drücken Sie noch einmal die Taste PULSE RECOVERY/PULSERHOLUNG und stellen sicher, dass die Hände an den Griffen sind und der Herzschlagsensor gut auf dem Brustkorb sitzt.

Tastenfunktionen:

Es stehen 6 Tasten zur Verfügung. Eine kurze Erklärung der Funktionen:

1. START/STOP Taste:

- a. Schnellstartfunktion: Computerstart ohne Programmauswahl. Nur für manuelles Training. Die Zeit beginnt automatisch von Null aufwärts zu zählen.
- b. Während des Trainings können Sie STOP drücken, um die Trainingseinheit zu unterbrechen.
- c. Drücken Sie diese Taste im Stoppmodus und das Training beginnt.

2. "+" Taste:

- a. Zur Erhöhung der Schwierigkeitsstufe während des Trainings.
- b. Im Einstellungs Menü dient diese Taste zur Erhöhung der Werte von Zeit, Entfernung, Kalorien, Alter, sowie der Auswahl von Geschlecht und Programm.

3. "-" Taste:

- a. Zur Verringerung der Schwierigkeitsstufe während des Trainings.
- b. Im Einstellungs Menü dient diese Taste zur Verringerung der Werte von Zeit, Entfernung, Kalorien, Alter, sowie der Auswahl von Geschlecht und Programm.

4. "E" -Taste:

- a. Im Einstellungs Menü bestätigen Sie mit dieser Taste die Dateneingaben.
- b. Im Stoppmodus: Wenn diese Taste länger als 2 s. heruntergedrückt wird, werden alle Werte auf Null gesetzt.
- c. Während der Zeiteinstellung bestätigen Sie mit dieser Taste die Stunden- oder Minuteneinstellungen.

5. KÖRPERFETT - Taste: Mit Hilfe dieser Taste geben Sie Ihre Größe, Gewicht, Geschlecht und Alter ein. Dann kann Ihr durchschnittliches Körperfett ermittelt werden kann.

6. TEST : Taste zur Aktivierung der Herzfrequenz-Erholungsfunktion.

Einführung & Bedienung der Programme:

Manuelles Programm: Bedienungsleitfaden

P1 ist ein manuelles Programm. Das Training wird einfach mit der Taste START/STOP gestartet. Die voreingestellte Schwierigkeitsstufe liegt bei 5. Jede beliebige Stufe kann mit den Tasten "+" oder "-" während des Trainings eingestellt werden, ohne dass weitere Angaben zu Zeit, Kalorien oder Entfernung gemacht werden.

Bedienung: 1. Das MANUELLE Programm (P1) mit den Tasten "+" oder "-" auswählen.

2. Mit Taste "E" bestätigen.

3. Die ZEIT Anzeige blinkt. Mit den Tasten "+" oder "-" geben Sie die Trainingszeit ein. Die ZEIT mit der "E"-Taste bestätigen.

4. Wenn ENTFERNUNG blinkt, mit den Tasten "+" oder "-" die gewünschte ENTFERNUNG eingeben und mit der "E"-Taste bestätigen.

5. Wenn KALORIEN blinkt, mit den Tasten "+" oder "-" den gewünschten KALORIEN Verbrauch einstellen und mit der "E"-Taste bestätigen.

6. Drücken Sie die START/STOP Taste, um mit dem Training zu beginnen.

Voreingestellte Programme: Treppen, Hügel, Wellen, Tal, Fettabbau, Rampe, Berg, Intervalle, Zufall, Plateau, Sprint, Steiler Anstieg PROGRAMM 2 bis PROGRAMM 13 sind voreingestellte Programme. Das Training kann mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen und unterschiedlichen Intervallen (siehe Grafiken) durchgeführt werden. Die Schwierigkeitsstufe kann mit den Tasten "+" oder "-" während des Trainings verändert werden, ohne dass weitere Angaben zu Zeit, Kalorien oder Entfernung benötigt werden.

Bedienung: 1. Mit "+" oder "-" eines der o.g. Programme von P2 bis P13 auswählen.

2. Mit Taste "E" die Auswahl bestätigen.

3. Die ZEIT Anzeige blinkt. Mit den Tasten "+" oder "-" geben Sie die Trainingszeit ein. Die ZEIT mit der "E"-Taste bestätigen.

4. ENTFERNUNG blinkt. Mit den Tasten "+" oder "-" die gewünschte ENTFERNUNG einstellen und mit der "E"-Taste bestätigen.

5 KALORIEN blinkt. Mit den Tasten "+" oder "-" den gewünschten KALORIEN Verbrauch einstellen und mit der "E"-Taste bestätigen.

6 Drücken Sie die START/STOP Taste, um mit dem Training zu beginnen.

Selbstprogrammierung von Profilen:

User 1, User 2, User 3 und User 4

Programme 14 bis 17 sind selbstprogrammierbare Programmplätze. Die Werte von ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN und Schwierigkeitslevel auf einer 10-Stufen Skala sind frei wählbar und einstellbar. Die Werte und Profile werden nach der Ersteinstellung gespeichert. Auch während des Trainings können die aktuellen Werte mit den Tasten "+" oder "-" verändert werden. Die im Speicher eingestellten Daten werden nicht überschrieben.

Bedienung: 1. Mit "+" oder "-" wählen sie eines der USER Programmplätze P14 bis P17.

2. Mit ENTER das gewählte Trainingsprogramm bestätigen.

3. Spalte 1 wird blinken. Mit den Tasten "+" oder "-" das persönliche Trainingsprofile einstellen. Mit der "E"-Taste die erste Spalte des Trainingsprofils bestätigen. Die voreingestellte Schwierigkeitsstufe ist 1.

4. Spalte 2 blinkt. Mit den Tasten "+" oder "-" das persönliche Trainingsprofile einstellen. Mit der "E"-Taste die zweite Spalte des Profils bestätigen.

5. Die o.g. Schritte 5 und 6 fortsetzen und das persönliche Trainingsprofil einstellen. Am Ende mit der Taste "E" die Eingaben bestätigen.

6. Wenn die ZEIT Anzeige blinkt, mit den Tasten "+" oder "-" die Trainingszeit eingeben. Die ZEIT mit der "E"-Taste bestätigen.

7. Wenn ENTFERNUNG blinkt. Mit den Tasten "+" oder "-" die gewünschte ENTFERNUNG einstellen und mit der "E"-Taste bestätigen.

8. Wenn KALORIEN blinkt. Mit den Tasten "+" oder "-" den gewünschten KALORIEN Verbrauch einstellen und mit der "E"-Taste bestätigen.

9. Drücken Sie die START/STOP Taste, um mit dem Training zu beginnen.

Cardio-Kontrollprogramme:

55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Ziel H.R.C.

Programme 18 bis 22 sind die Herzfrequenz-Kontrollprogramme (H.R.C.) und Programm 22 ist das Zielherzfrequenz-Kontrollprogramm.

Programm 18 ist 55% der max. H.R.C. --

Zielherzfrequenz = $(220 - \text{ALTER}) \times 55\%$

Programm 19 ist 65% der max. H.R.C. --

Zielherzfrequenz = $(220 - \text{ALTER}) \times 65\%$

Programm 20 ist 75% der max. H.R.C. --

Zielherzfrequenz = $(220 - \text{ALTER}) \times 75\%$

Programm 21 ist 85% der max. H.R.C. --

Zielherzfrequenz = $(220 - \text{ALTER}) \times 85\%$

Programm 22 ist die Zielherzfrequenz -

Training mit dem Wert der Zielherzfrequenz.

Sie können mit dem gewünschten Herzfrequenztraining loslegen, nachdem ALTER, ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN oder ZIELPULS eingegeben sind.

Der Computer passt den Schwierigkeitsgrad des Programms basierend auf Ihrer gemessenen Herzfrequenz während des Trainings an. Zum Beispiel, die Schwierigkeitsstufe erhöht sich alle 20 s, wenn die Messung der Herzfrequenz einen Wert unter der Zielherzfrequenz ergibt.

Bedienung: 1. Eines der Herzfrequenzprogramme P18 bis P22 mit den "+" oder "-" Tasten auswählen.

2. Mit der "E"-Taste bestätigen.

3. Das ALTER blinkt dann in den Programmen P18 bis P21. Mit den Tasten "+" oder "-" kann der Wert eingestellt werden. Die Voreinstellung ist 35 Jahre.

4. Bei Programm 22 blinkt der ZIELPULS, der mit den Tasten "+" oder "-" von 80 bis 180 eingegeben werden kann. Die ZIELPULS - Voreinstellung ist 120.

5. Wenn ZEIT blinkt, mit den Tasten "+" oder "-" die Trainingszeit einstellen. Mit der "E"-Taste die gewünschte ZEIT Eingabe bestätigen.

6. Wenn die ENTFERNUNG blinkt, mit den "+" oder "-" -Tasten die ENTFERNUNG einstellen. Mit der "E"-Taste die gewünschte ENTFERNUNG bestätigen.

7. Wenn KALORIEN blinkt, mit den Tasten "+" oder "-" den gewünschten KALORIEN Verbrauch einstellen und mit der "E"-Taste bestätigen.

8. Drücken Sie die START/STOP Taste, um mit dem Training zu beginnen.

PULSMESSUNG:

1. Handpulsmessung:

Im linken und rechten Lenkergriffteil ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen. Verbinden Sie das Kabel mit dem Anschluss am Computer. 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 Cardio – Brustgurt.

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 Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der Computeranzeige abgelesen werden. Dies funktioniert mit allen uncodierten Brustgürten, deren Sendefrequenz zwischen 5,0 und 5,5 KHz liegt. Die Reichweite der Sender beträgt je nach Modell 1 bis 2 m. (Christopeit-Sport Pulsgurt: 9309)

ACHTUNG: Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (z.B.: sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren) so hat die Handpulsmessung Vorrang. START- Taste unbedingt drücken, sonst erfolgt keine Pulsmessung.

Watt/Joule Kontrollprogramm: Watt-Kontrolle

Programm 23 ist ein geschwindigkeitsunabhängiges Programm. Drücken Sie die "E"-Taste, um die Werte von ZIEL WATT, ZEIT, ENTFERNUNG und KALORIEN einzugeben. Während des Trainings kann die Schwierigkeitsstufe manuell nicht verändert werden. Zum Beispiel, das Schwierigkeitslevel erhöht sich automatisch, wenn die Geschwindigkeit zu niedrig ist. Oder, die Schwierigkeitsstufe verringert sich, wenn die Geschwindigkeit zu schnell ist. Dadurch wird der berechnete Watt-Wert sich dem Ziel-Wattwert des Benutzers nähern.

Bedienung: 1. Das WATT-KONTROLL (P23)-Programm mit den Tasten "+" oder "-" auswählen.

2. Wenn ZEIT blinkt, mit den Tasten "+" oder "-" die Trainingszeit einstellen. Mit der "E"-Taste die gewünschte ZEIT-Eingabe bestätigen.

4. Die ENTFERNUNG blinkt. Mit den "+" oder "-" -Tasten die ENTFERNUNG einstellen. Mit der "E"-Taste die gewünschte ENTFERNUNG bestätigen.

5. Wenn WATT blinkt, mit den "+" oder "-" -Tasten den Ziel-WATT Wert einstellen. Mit "E" bestätigen. Der voreingestellte WATT-Wert ist 100.

6. Wenn KALORIEN blinkt, mit den Tasten "+" oder "-" den gewünschten KALORIEN Verbrauch einstellen und mit der "E"-Taste bestätigen.

7. Drücken Sie die START/STOP Taste, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS:

1. WATT = DREHMOMENT (kgm) * RPM (Umdrehungen/Minute) * 1.03

2. In diesem Programm bleibt der WATT Wert konstant, d.h. wenn schnell in die Pedale getreten wird, verringert sich der Schwierigkeitsgrad und wenn langsam getreten wird, erhöht sich der Schwierigkeitsgrad. Versuchen Sie daher immer im gleichen Wattbereich zu bleiben.

Körperfett-Programm: Körperfett

Programm 24 ist ein besonderes Programm. Es berechnet das durchschnittliche Körperfett und bietet ein zugeschnittenes Belastungsprofil. Es gibt 3 Arten von Körpertypen, die anhand des berechneten Körperfetts in Prozent (FAT%) ermittelt werden.

Typ 1: KÖRPERFETT % > 27

Typ 2: 27 ≥ KÖRPERFETT % ≥ 20

Typ 3: KÖRPERFETT % < 20

Der Computer zeigt die Ergebnisse von FAT %, BMI und BMR an.

Bedienung: 1. Das KÖRPERFETT (P24) Programm mit den Tasten "+" und "-" auswählen.

2. Mit der "E"-Taste bestätigen.

3. GRÖSSE wird blinken. Mit den "+" oder "-" -Tasten die Körpergröße einstellen. Mit der "E"-Taste bestätigen. Die voreingestellte GRÖSSE beträgt 170cm oder 5'07".

4. Wenn GEWICHT blinkt, mit den Tasten "+" oder "-" das GEWICHT einstellen. Mit der "E"-Taste bestätigen. Das voreingestellte Gewicht ist 70kg oder 155lbs.

5. Wenn GESCHLECHT blinkt, mit den Tasten "+" oder "-" das GESCHLECHT auswählen. Nummer 1 bedeutet "männlich", 2 bedeutet "weiblich". Mit der "E"-Taste bestätigen. Das voreingestellte Geschlecht ist 1 (männlich).

6. Wenn das ALTER blinkt, mit den Tasten "+" oder "-" das ALTER einstellen werden. Mit der "E"-Taste bestätigen. Die Voreinstellung ist 35 Jahre.

7. Drücken Sie die START/STOP Taste, um mit der Körperfettmessung zu beginnen. Sollte ein „E“ im Display erscheinen, überprüfen Sie, ob Ihre Hände die Griffe gut umschließen oder der Brustsensor gut auf dem Körper sitzt. Drücken Sie die Taste START/STOP und die Körperfettmessung beginnt.

8. Nach der Messung zeigt der Computer die Werte von BMR, BMI und FAT % auf dem LCD-Display an. Danach erscheint das auf Ihren Körpertyp zugeschnittene Trainingsprofil.

9. Mit der Taste START/STOP beginnen Sie das Training.

Bedienleitfaden:

1. Schlafmodus:

Der Computer geht in den Energiesparmodus, wenn 4 Minuten lang keine Signaleingabe oder kein Tastendruck erfolgt. Mit jeder beliebigen Taste aktivieren Sie das Gerät wieder.

2. BMI (Body Mass Index): BMI ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körperfetts, welches auf einem Verhältnis von Größe zu Gewicht basiert. Es wird bei Männern und bei Frauen angewandt.

3. BMR (Basal Metabolic Rate): Der BMR-Wert gibt die Anzahl der Kalorien an, die der Körper zum funktionieren braucht. Dabei geht es nicht um sportli-

che Aktivitäten. Es ist lediglich jene Energie, die für Herzschlag, Atmung und Körpertemperatur benötigt wird. Gemessen wird der Körper im Ruhezustand, nicht im Schlaf, und bei Zimmertemperatur.

Fehlermeldungen:

E1 (ERROR 1):

Normalzustand: Dieser Fehler wird während des Trainings angezeigt, wenn das Display mehr als 4 s lang kein Signal vom Gerätemotor empfängt und 3 Versuche fehl geschlagen sind.

Eingeschalteter Zustand: Der Gerätemotor geht automatisch zurück auf Null, wenn mehr als 4 s lang kein Signal vom Motor empfangen wird. Der Antrieb des Gerätemotors schaltet dann aus und "E1" erscheint auf dem Display. Sämtliche anderen Anzeigen und Funktionen sind schwarz. Auch ausgehende Signale sind abgeschaltet.

E2 (ERROR 2): Fehler beim Lesen der Speicherdaten. Wenn der Login-Code falsch oder der IC-Speicher beschädigt ist, erscheint „E2“ sofort nach dem Einschalten des Gerätes auf dem Display.

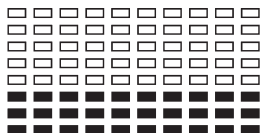
E3 (ERROR 3): Auf dem LCD Display wird "E3" angezeigt, wenn nach 4 s im Startmodus der Computer feststellt, dass der defekte Motor den Nullwert nicht verlassen hat.

LCD Trainingsprofil-Grafiken

VOREINGESTELLTE PROGRAMMPROFILE:

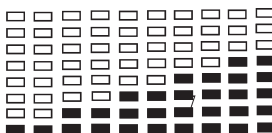
PROGRAMM 1

MANUELL



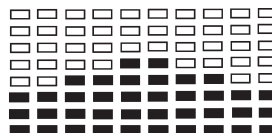
PROGRAMM 2

TREPPE



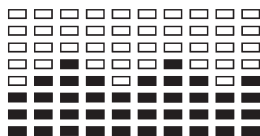
PROGRAMM 3

HÜGEL



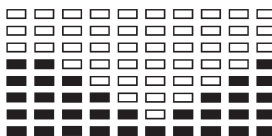
PROGRAMM 4

WELLEN



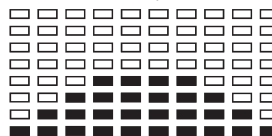
PROGRAMM 5

TAL



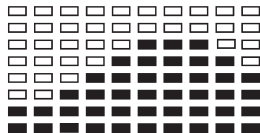
PROGRAMM 6

FETTABBAU



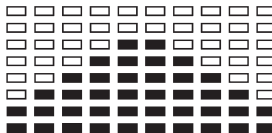
PROGRAMM 7

RAMPE



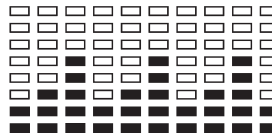
PROGRAMM 8

BERG



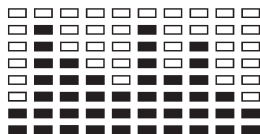
PROGRAMM 9

INTERVALLE



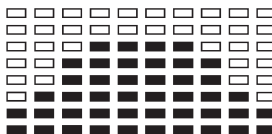
PROGRAMM 10

ZUFALL



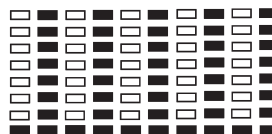
PROGRAMM 11

PLATEAU



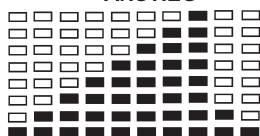
PROGRAMM 12

SPRINT

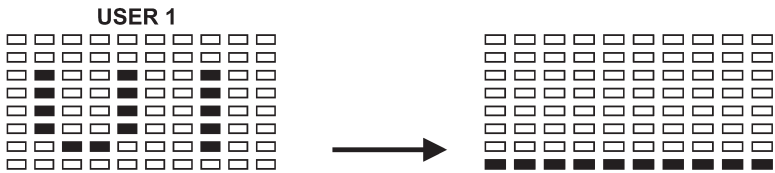


PROGRAMM 13

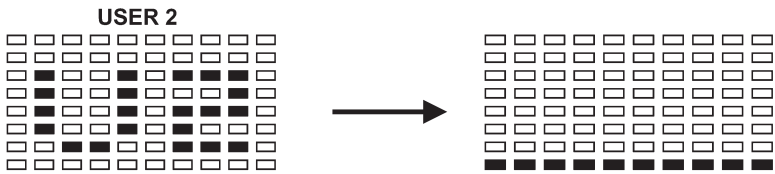
ANSTIEG



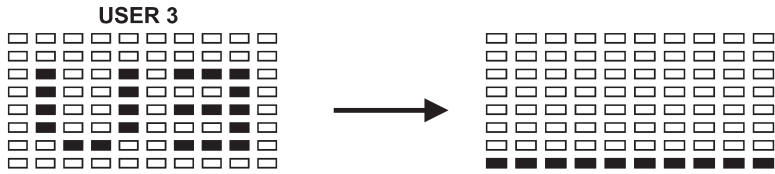
PROGRAMM 14



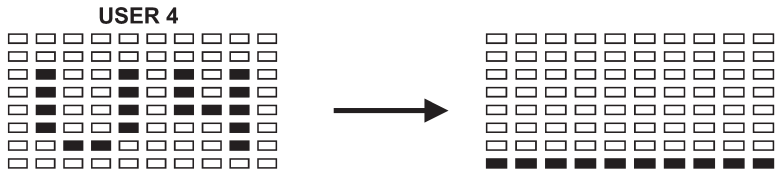
PROGRAMM 15



PROGRAMM 16

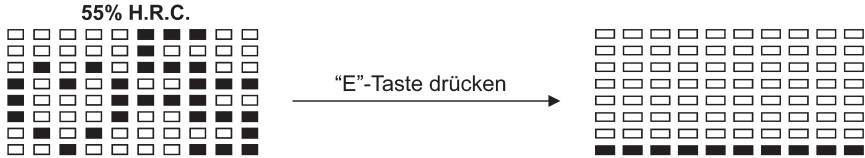


PROGRAMM 17



HERZFREQUENZ–PROGRAMMPROFILE

PROGRAMM 18



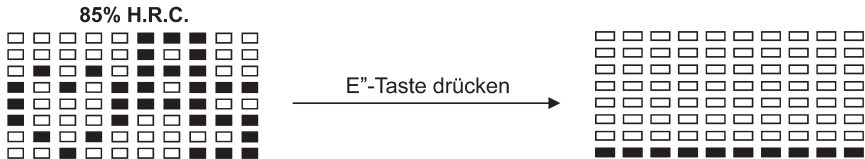
PROGRAMM 19



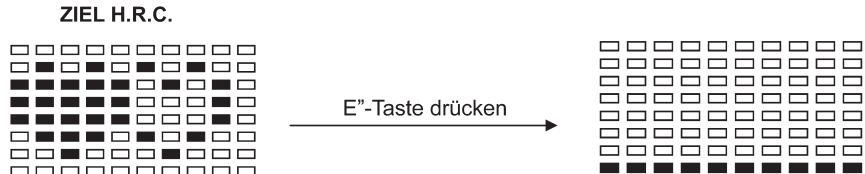
PROGRAMM 20

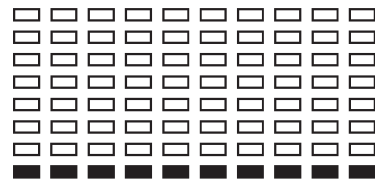
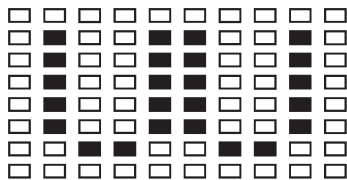


PROGRAMM 21



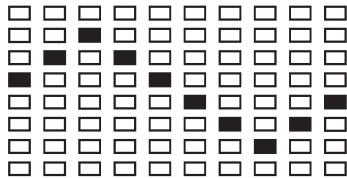
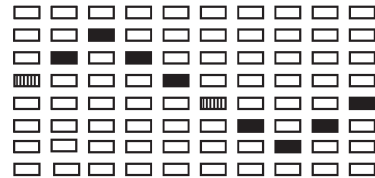
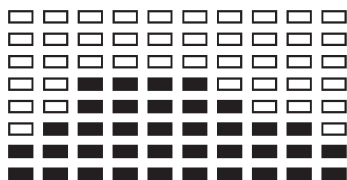
PROGRAMM 22



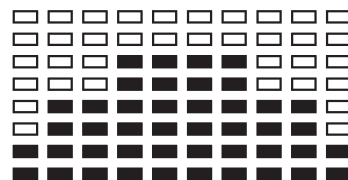
WATT KONTROLLE

KÖRPERFETT – TESTPROGRAMM:

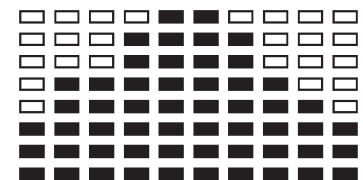
PROGRAMM 24

BODY FAT (STOP MODUS)**BODY FAT (START MODUS)**Nach Ermittlung des KÖRPERFETTS wird automatisch eines der folgenden sechs Profile angezeigt:

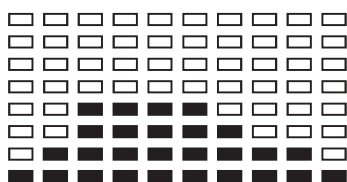
Trainingszeit: 40 Minuten



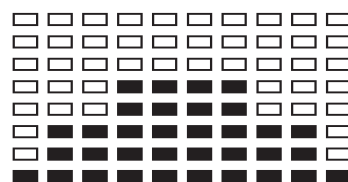
Trainingszeit: 40 Minuten



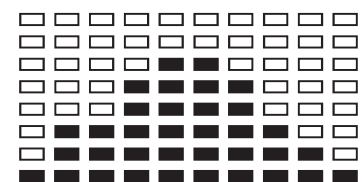
Trainingszeit: 20 Minuten



Trainingszeit: 40 Minuten



Trainingszeit: 40 Minuten



Trainingszeit: 20 Minuten

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 unsachge-

mäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

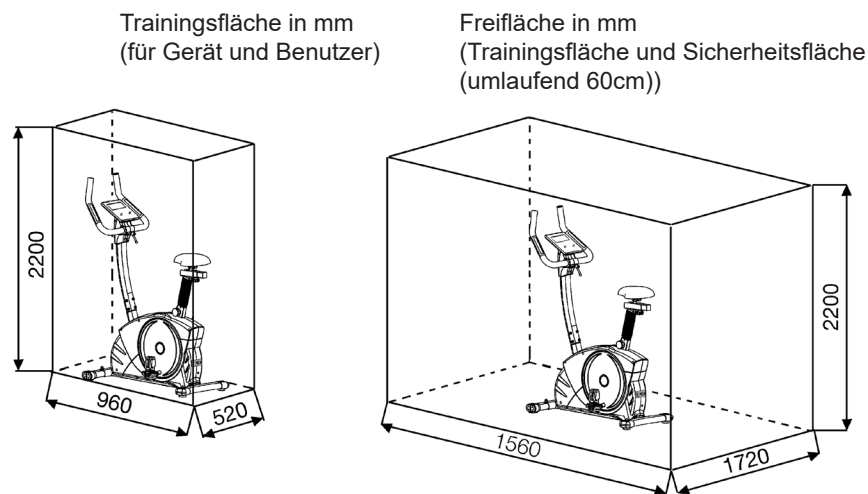
Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

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



Reinigung, Wartung und Lagerung des Ergometers:

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung.

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

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

2. Lagerung

Stecken Sie das Netzgerät aus bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Schieben Sie den Sattelschlitten in Richtung Lenker und das Sattelstützrohr so tief wie möglich in den Rahmen hinein. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, 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 Drücken einer Taste nicht ein.	Kein Netzteil eingesteckt oder die Steckdose führt keine Spannung.	Überprüfen Sie ob das Netzgerät ordnungsgemäß eingesteckt wurde, ggf. mit einem anderen Verbraucher ob die Steckdose Spannung führt.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet in der Tretkurbelscheibe ist gegenüber vom Sensor und muss einen Abstand von kleiner als < 5mm aufweisen.
Keine Pulsanzeige	Pulsstecker nicht eingesteckt.	Stecken Sie den separaten Stecker vom Puls kabel in die entsprechende Buchse am Computer ein.
Keine Pulsanzeige	Pulssensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen	Schrauben Sie die Handpulsensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen.

Trainingsanleitung Allgemein

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

INTENSITÄT

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte man die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

TRAININGSPULS

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

01 Maximalpuls-Berechnen

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

Sally Edwards-Formel

Männer:

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

Frauen:

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

02 Trainingspuls-Berechnen

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

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.

Geeignet für: Anfänger

Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining

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

Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsart: leichtes Ausdauertraining

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

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

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

Geeignet für: Anfänger und Vortgeschrittene

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

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

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktattoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampftraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

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

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

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

01: Maximal Puls - Berechnung

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

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

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen

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

Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls

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

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurk kompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

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

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

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

HÄUFIGKEIT

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

GESTALTUNG DES TRAININGS

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training „Trainings-Phase“ beginnen. Die Trainingsbelastung sollte nach dem Trainingspuls gestaltet werden. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

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

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



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.



Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.



Setzen Sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.



Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

MOTIVATION

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

1. Summary of Parts	Page 3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 18
3. Parts List-List of spare parts-tec. Data	Page 19 - 21
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams Mount, use and dismount	Page 22 - 24
5. Watt table	Page 24
6. Computer instructions-trouble shooting Cleaning, Check and Storage	Page 25 - 30
7. Training Instructions-Warm-up	Page 31

Dear customer,

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

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Important Recommendations and Safety Instructions

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

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

2. Before the first use and at regular intervals (approximately every 50 Operating hours) check the tightness of all screws, nuts and other connections and the access shafts and joints with some lubricant so that the safe operating condition of the equipment is ensured. In particular, the adjustment of saddle and handlebar need smooth function and good condition.

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

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

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

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

7. WARNING! Your health can be impaired by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

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

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

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 90 min./daily.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate

for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

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

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

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

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

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

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

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

18. For speed dependent operation mode, the braking resistance level can be adjustable manually and the variations of power will depend on the pedaling speed. For speed independent operation mode, the user can set the wanted power consumption level in Watt, constant power level will be kept by various braking resistance levels, that will be determined automatically by system. That is independent on the pedaling speed.

19. The unit has a resistance device with 24 levels. This makes it possible to increase or reduce the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button with „-“ reduces the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button „+“ increases the braking resistance and thus the amount of effort required in the training.

20. This machine has been tested and certified in compliance with EN ISO 20957-1:2013 and EN ISO 20957-5:2016 „H/A“. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. The classification of HA means this exercise bike is designed for home use only and with good accuracy class, the variations of power consuming are within ±5W up to 50W and ±10% over 50W. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30/EU.

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

Parts list – List of spare parts

ET 6000 Order No. 2115

Technical data: Issue: 20.05.2021

Ergometer of Class H/A with high accuracy

- Motor- and Computer-controlled magnetic resistance
- Approx 12 kg flywheel
- 12 stored training programs
- 5 stored heart frequency training programs
- 4 individual programs, 24 manually adjustable load steps
- 1 manually program
- 1 Body fat program
- 1 speed independent program
(40 – 400 Watt, resistance adjustable in 10 Watt steps)
- Hand pulse measurement
- Horizontally and vertically adjustable saddle (quick release)
- Saddle and handlebar inclination adjustable
- Floor level compensation
- Transport rollers at front foot
- Power plug (Adapter)
- Blue / Green Back Light LCD Display with, speed, distance, time, approx calorie, consumption, pedal revolutions per minute, pulse frequency and Watt, Holder for smartphone / tablet
- Input of limits for time, speed and approx calories
- Announcement of higher limits
- Fitness – Test
- Load max. 150 kg (Body weight)
- Suitable for a height of 160-200cm

Space requirement approx L 96 x W 52 x H 140 cm

Items weight: 36kg

Exercise space approx: min. 2,5m²

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

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

**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**

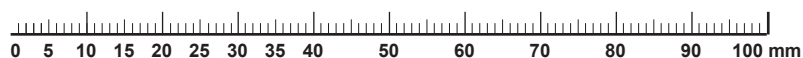


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Stück	ET-Number
1	Main frame		1		33-9107-10-SI
2	Front foot tube		1	1	33-9109-11-SI
3	Rear foot tube		1	1	33-9109-12-SI
4	Handlebar post		1	1	33-9109-13-SI
5	Handlebar		1	4	33-9109-14-SI
6	Saddle post		1	1+38	33-9109-15-SI
7	Saddle bracket		1	38	36-9107-06-BT
7a	Saddle		1	7	36-9814-12-BT
8	Computer		1	4	36-9107-73-BT
9L	Pedal left	9/16"	1	10L	36-9109-84-BT
9R	Pedal right	9/16"	1	10R	36-9109-85-BT
10L	Crank left	9/16"	1	64	33-9109-82-SI
10R	Crank right	9/16"	1	64	33-9109-83-SI
11L	Front end cap left		1	2	36-9107-69-BT
11R	Front end cap right		1	2	36-9107-30-BT
12	Rear end cap		2	3	36-9107-33-BT
13	Bolt	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Washer	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Spring washer	for M10	2	13	39-9995-CR
16	Cap nut	M10	2	13	39-10021
17	Bolt	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Spring washer	for M8	12	17	39-9864-VC
19	Washer	8//16	15	7+17+25	39-10018-CR
20	Adjustable foot		2	3	36-9805-24-BT
21	Motor cable		1	22+54	36-9107-54-BT
22	Connection cable		1	8+21	36-9107-55-BT
23a	Handlebar cover		1	4+23b	36-9109-57-BT
23b	Handlebar cover		1	4+23a	36-9109-58-BT
24	Screw	5x12	2	23	39-9988
25	L-shaped knob		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Screw	4,2x18	13	23+46	36-9111-38-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Stück	ET-Number
27	Screw		4	8	39-9903-SW
28	Pulse cable		1	5+30	36-9107-07-BT
29 a	Handlebar grip a		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Handlebar grip b		2	5	36-9805-15-BT
30	Pulse unit		2	5	36-9107-08-BT
31	Round plug		2	5	36-9211-21-BT
32	Quick release		1	1+6	36-9211-18-BT
33	Saddle bushing		1	1	36-9109-60-BT
34	Saddle support wrapping		1	6	36-9805-11-BT
35	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+7	33-9211-07-SI
39	Round plug		1	38	36-9109-61-BT
40	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	Small round cover		2	45	36-9109-63-BT
44	Axle nut	M10x1,25	2	64	39-9820-SI
45	Turn plate		2	10	36-9103-70-BT
46L	Chain cover left		1	1+46R	36-2115-01-BT
46R	Chain cover right		1	1+46L	36-2115-02-BT
47	Screw		14	10+45	36-9836-22-BT
48	C-clip	C17	2	64	36-9805-32-BT
49	Bearing	6203Z	4	1+52	36-9805-31-BT
50	Square plug		1	1	36-9109-64-BT
51	Spring		1	52	36-9107-59-BT
52	Idle wheel support		1	1	33-9107-11-SI
53	Sensor		1	1+21	36-9107-56-BT
54	Motor		1	1+21	36-9107-57-BT
55	Bolt	M8x15	2	56	39-9911
56	Magnet holder bracket		1	1+69	33-9107-12-SI
57	Washer	6//16	4	56+58	39-10013-VC
58	Screw	M6x12	3	1+52	39-10120
59	Rubber ring 1		1	1	36-9109-68-BT
60	Rubber ring 2		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	5	61+73	39-9861-VZ
66	Cable		1	54+69	36-9107-61-BT
67	Spring		1	69	36-9107-62-BT
68	Plastic washer		1	73	36-9107-63-BT
69	Magnetic board		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	Nut	M10x1	3	79	39-9820-SW
77	Bushing		1	79	36-9211-15-BT
78	Flywheel		1	79	33-9107-14-SI
79	Flywheel axle		1	78	33-9107-15-SI

[illegible]

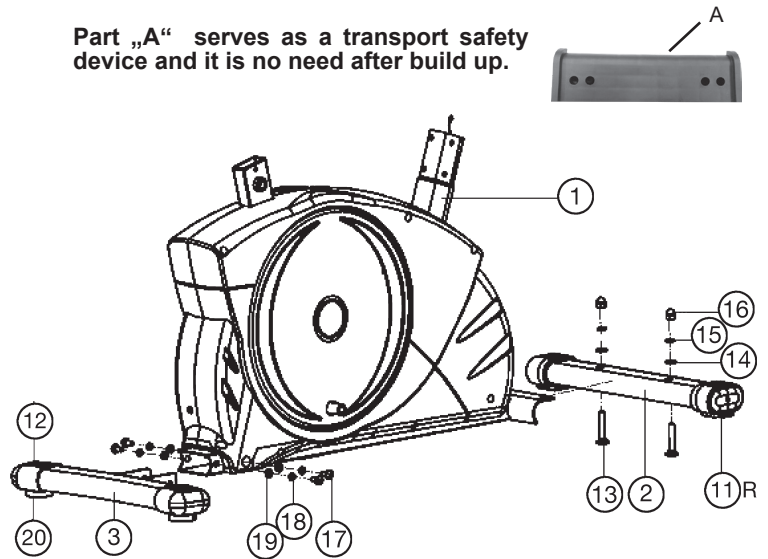
Assembly Instructions

Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instruction. Remove all the part of your cycle from the carton and place them on the floor carefully. Some parts are pre-assembled. Assembly time: 30 - 40 min.

Step 1:

Attach the front and rear stabilizer (2+3) at mainframe (1).

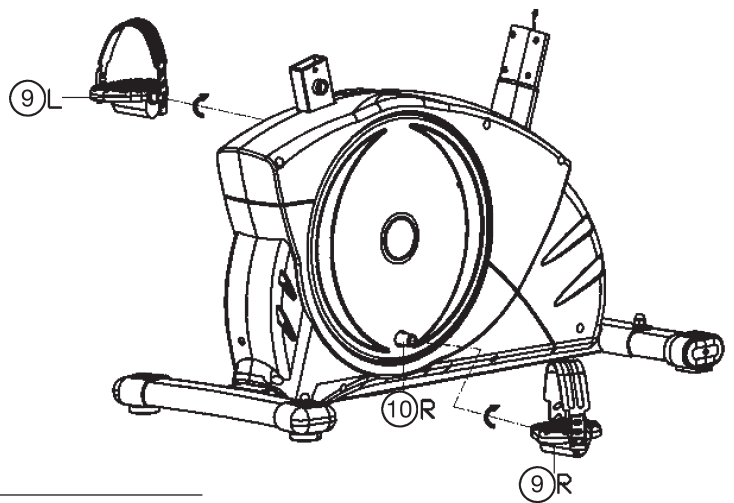
1. Attach the rear stabilizer (3) assembled with 2 rear caps (12) and adjustable feet (20) to main frame (1), using 2 Allen head bolts (17), 2 washers (19) and 2 spring washers (18). You can use adjustable feet (20) to level the bike at uneven floor.
2. Please dismount the plastic protection from front side of main frame and use the screw material for assembly the front foot. Attach the front stabilizer (2) assembled with 2 front caps with transportation roller (11) to main frame (1), using 2 carriages bolts (13), 2 washers (14), 2 spring washers (15) and two cap nuts (16).



Step 2:

Attach the pedals (9R+9L) at pedal crank (10).

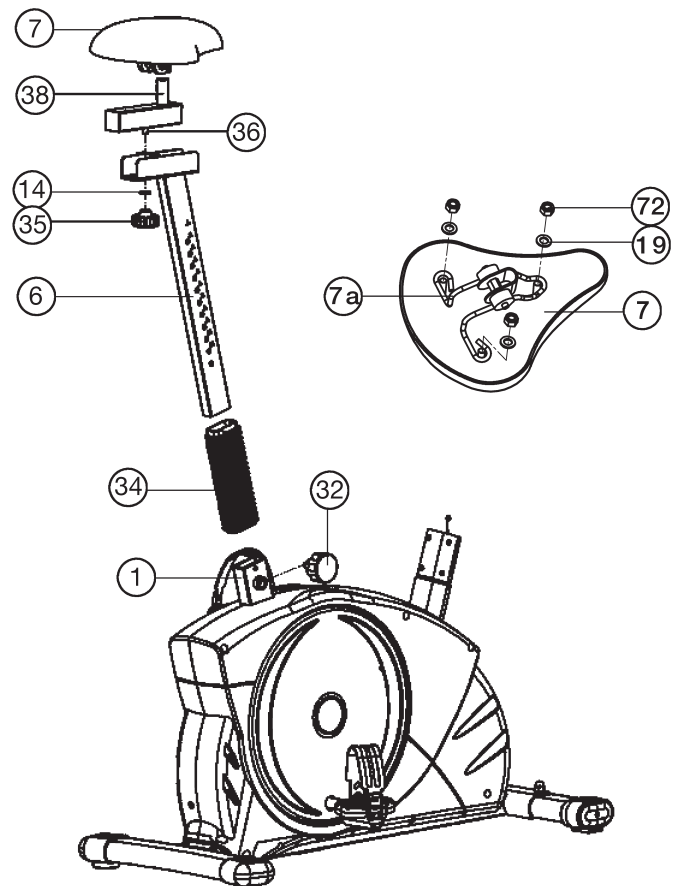
1. Attach the pedal straps to the appropriate pedals (9R+9L).
NOTE: The end with many adjustable holes must be set outwards.
2. The pedals (9R+9L) are marked with „R“ & „L“
NOTE: Right and Left is specified as viewed seated on the machine during training.
Connect each pedal (9R+9L) to the matching pedal crank (10R+10L)
(NOTE: The right pedal „R“ should be threaded on clockwise. The left pedal „L“ should be threaded on counter-clockwise.)



Step 3:

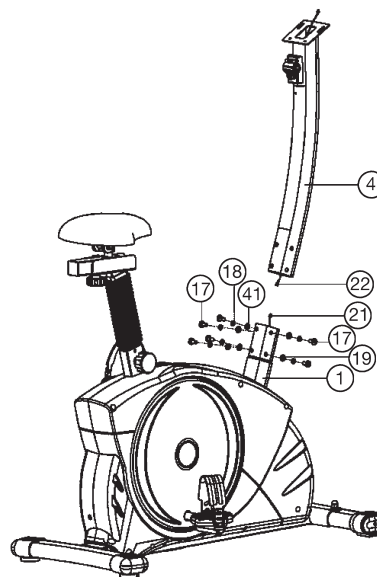
Attach the seat (7) and seat post (6).

1. Slide the plastic collar (34) to cover the seat post (6). Insert the seat post (6) to seat post mounting tube of mainframe (1) and secure in position with the seat post quick release (32).
2. Place the saddle (7) with the seat surface downwards. Place the saddle bracket (7a) on the upwards pointing bottom of the saddle (7). The threaded pieces on the bottom of the saddle must project through the corresponding holes in the saddle bracket (7a). Place washers (19) on the threaded pieces, screw on nuts (72) and tighten firmly.
3. Put the clamp of seat (7) to the seat slide (38) and tighten the seat firmly into your desired position.
4. After place the seat slide (38) with seat (7) onto the seat post (6) fix it with washer (14) star grip nut (35), you can move the seat slide to adjust your desired position.

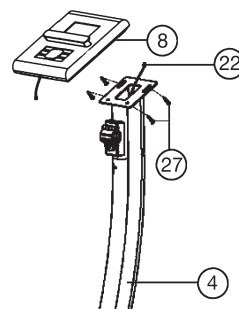


Step 4:**Attach the handlebar post (4) at mainframe (1).**

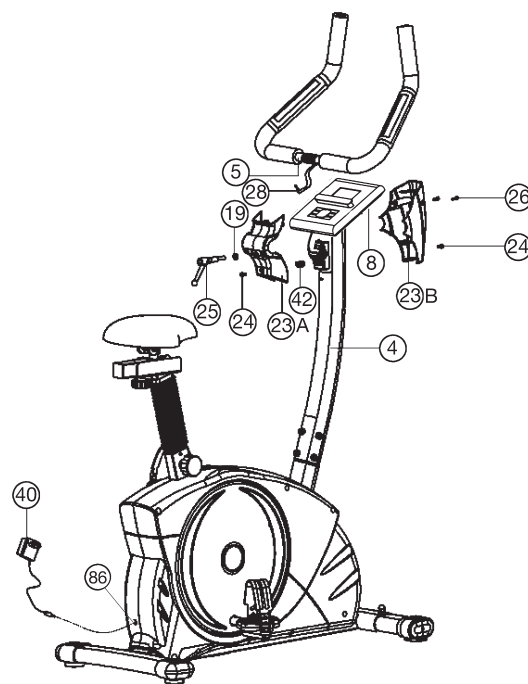
1. Remove the pre-assembled 6 Allen head bolt (17), 4 washers (19), 2 washers (41) and 6 spring washers (18) from main frame (1).
2. Attach the front post (4) to the front post mounting tube of main frame (1) and connect the plug of control cable (21) to the socket of the connection cable (22).
3. Insert the front post (4) to mainframe (1) and secure, using 6 Allen head bolts (17), 6 spring washers (18), 2 washers (41) and 4 washers (19).

**Step 5:****Attach the computer (8) at handlebar post (4).**

1. Remove the screws (27) to fix the computer from backside of computer (8).
2. Put in the plug of connection cable (22) into the socket from computers (8) backside.
3. Attach the computer (8) on top of handlebar post (4) with and tighten with screws (27). (Attention: Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)

**Step 6:****Attach the handlebar (5) and AC adapter (40).**

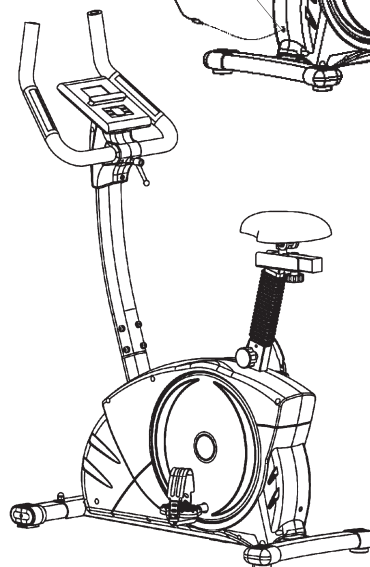
1. Attach the handlebar (5) to the welded clamp of front post (4) and secure with clamp first. Then put on the decoration cover (23a) and a washer and the handlebar grip screw (25) to tighten the handlebar (5) firmly. Fix the decoration cap (23a) with screw (24).
2. Insert the plug of hand pulse wire (28) to the jack of the computer (8). Attach the handlebar cover (23b) with screws (24+26).
3. Insert the plug of adaptor (40) to the jack (86) of rear end of chain guard.
4. Then insert the adaptor (40) to a suitable and save installed jack of wall power (230V~50Hz).

**Step 7:****Checks**

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

Note:

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



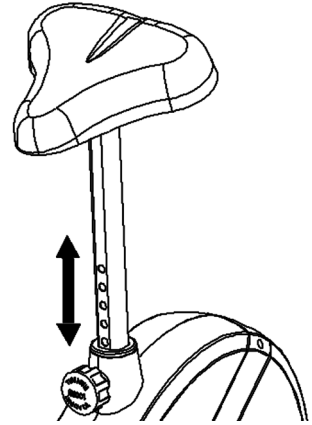
Mount, Use & Dismount

Transportation of Equipment:

There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.

Adjustment – Seat Position

For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While your are pedaling, your Knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the seat, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the seat to the right height, then release the knob and tighten it all the way.



Important:

Make sure to put the knob back into place in the seat post and tighten it completely. Never exceed the maximum height of the seat. Always get off the bicycle before making any adjustment.

Mount, Use & Dismount

Mount:

- After the seat is adjusted to properly position, insert your foot into retaining strap of pedal step on the pedal and hold the handlebar tightly.
- Try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over the trainer and land your another foot on the other side.
- Now you are in the position to start your training.

Use:

- Keep you hands on the handlebar, and both feet are insert into retaining straps of both pedal properly.
- Pedal your exercise bike by your both feet alternately.
- Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.

Dismount:

- Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
- Keep the left hand grabbing the left handlebar tightly, put your feet cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries. Exercise bike offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of legs and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.

RPM and power in watt of level 1 to level 24 for ET 6000 Art. Nr. 2115

Stufe↓ / U/min→	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	6	12	18	26	35	46	58	67	79	92	103
2	8	14	23	32	45	59	74	86	102	118	132
3	9	17	28	40	55	74	92	106	128	149	167
4	10	20	33	48	65	86	108	122	149	175	195
5	11	23	38	55	75	99	126	139	171	200	227
6	12	25	41	60	85	109	138	156	188	223	248
7	13	28	46	67	95	123	153	174	208	251	279
8	15	31	51	74	105	135	168	192	232	275	309
9	17	34	55	81	115	149	184	211	254	303	340
10	18	36	60	88	125	162	199	230	279	327	366
11	19	39	65	95	135	175	217	248	298	353	393
12	20	42	70	103	145	189	234	267	317	376	419
13	21	45	75	111	155	203	251	280	342	397	449
14	22	48	80	117	165	214	266	302	357	412	470
15	24	50	85	124	175	227	280	319	379	434	493
16	25	53	90	131	185	239	297	337	398	458	523
17	27	57	95	140	195	255	314	360	417	487	555
18	28	60	100	148	205	268	329	376	436	504	581
19	30	63	105	155	215	281	344	392	454	524	602
20	31	66	111	163	225	295	360	411	472	546	634
21	33	69	117	170	235	307	375	428	490	572	656
22	35	73	125	180	245	322	392	446	508	591	681
23	36	76	130	187	255	334	403	463	527	614	700
24	37	79	136	193	265	344	416	478	551	631	722

Remarks:

- The power consumptions (Watt) are calibrated by measuring the driving speed (min-1) of axle and the braking torque (Nm).
- Your equipment was calibrated to fulfill the requirements of its accuracy classification before shipment, If you have doubts about the accuracy, please contact with your local retailer or send it to accredited test laboratory to ensure or calibrate it.

Computer instruction for ET 6000



The things you should know before exercise

A. Input Power

Plug in the adaptor to the equipment then the computer will produce a beep sound and turn on the computer at the Manual mode.

B. Program select and setting value

1. Use the UP or DOWN keys to select program mode and then press ENTER to confirm your exercise mode.
2. At the Manual mode, the computer will use the UP or DOWN keys to set up your exercise TIME, DISTANCE, CALORIES.
3. Press the START/STOP key to start exercise.
4. When you reach the target, the computer will produce beep sounds and then stop.
5. If you set up more than one target and you would like to reach next target, press START/STOP key to keep on exercise.

Functions and Features:

1. **START/STOP** key: Allows you to start the computer without selecting a program. TIME automatically begins to count up from zero. Use the UP and DOWN keys to adjust the resistance.
2. **TIME**: Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You can also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping, and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
3. **DISTANCE**: Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM/MILE.
4. **RPM**: Your pedal cadence.
5. **WATT**: The amount of mechanical power the computer is receiving from your exercise.
6. **SPEED**: Displays your workout speed value in KM/MILE per hour.
7. **CALORIES**: Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
8. **PULSE**: Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.
9. **AGE**: Your computer is age-programmable from 10 to 99 years. If you do not set an age, this function will always default to age 35.
10. **TARGET HEART RATE (TARGET PULSE)**: The heart rate you should maintain is called your Target Heart Rate in beats per minute.
11. **PULSE RECOVERY (TEST)**: During the START stage, leave the hands

holding on grips or leave the chest transmitter attached and then press "PULSE RECOVERY" key, all function displays will stop except "TIME". Time starts counting from 00:60 - 00:59 -- to 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.

- 1.0 means OUTSTANDING
- 1.0 < F < 2.0 means EXCELLENT
- 2.0 ≤ F ≤ 2.9 means GOOD
- 3.0 ≤ F ≤ 3.9 means FAIR
- 4.0 ≤ F ≤ 5.9 means BELOW AVERAGE
- 6.0 means POOR

Note: If no pulse signal input then the computer will show "P" on the PULSE window. If the computer shows "ERR" on the message window, please repress the PULSE RECOVERY key and please make sure your hands are keeping well on the grips or the chest transmitter is attached well.

Key function:

There are 6 button keys and the function description as follows:

1. START/STOP key:

- a. Quick Start key function: Allows you to start the computer without selecting a program. Manual workout only. Time automatically begins to count up from zero
- b. During the exercise mode, press the key to STOP exercise.
- c. During the stop mode, press the key to START exercise.

2. UP key (+):

- a. Press the key to increase the resistance during exercise mode.
- b. During the setting mode, press the key to increase the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.

3. DOWN key (-):

- a. Press the key to decrease the resistance during exercise mode.
- b. During the setting mode, press the key to decrease the value of Time, Distance, Calories, Age and select Gender and Program.

4. ENTER/RESET key (E):

- a. During the setting mode, press the key to accept the current data entry.
- b. At the stop mode, by holding this key for over two seconds the user can reset all values to zero or default value.
- c. During setting the Clock, press this key can accept the setting hour and setting minute.

5. BODY FAT key (Körperfett): Press the key to input your HEIGHT, WEIGHT, GENDER and AGE then to measure your body fat ratio,

6. PULSE RECOVERY key (Test): Press the key to activate heart rate recovery function.

Program Introduction & Operation:

Manual Program: Manual

P1 is a manual program. User can start exercise by pressing START/STOP key. The default resistance level is 5. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the MANUAL (P1) program.
2. Press the ENTER key to enter MANUAL program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. Press the START/STOP key to begin exercise.

Preset Program: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

PROGRAM 2 to PROGRAM 13 is the preset programs. Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profiles show. Users may exercise in any desirous of resistance level (Adjusting by UP/DOWN keys during the workout) with a period of time or a number of calories or a certain distance.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select one of the above programs from P2 to P13.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
6. Press the START/STOP key to begin exercise.

User Setting Program:

User 1, User 2, User 3 and User 4

Program 14 to 17 is the user setting program. Users are free to create the values in the order of TIME, DISTANCE, CALORIES and the resistance level in 10 columns. The values and profiles will be stored in the memory after setup. Users may also change the ongoing loading in each column by UP/DOWN keys, and they will not change the resistance level stored in the memory.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the USER program from P14 to P17.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The column 1 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your first column of exercise profile. The default level is load 1.
4. The column 2 will flash, and then use the UP/DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your second column of exercise profile.
5. Follow the above description 5 and 6 to finish your personal exercise profiles. Press ENTER to confirm your desired exercise profile.
6. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
7. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
8. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to setting your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
9. Press the START/STOP key to begin exercise.

Heart Rate Control Program:

55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 to Program 22 is the Heart Rate Control Programs and Program 22 is the Target Heart Rate Control program.

Program 18 is the 55% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$
Program 19 is the 65% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$
Program 20 is the 75% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$
Program 21 is the 85% Max H.R.C. -- Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$
Program 22 is the Target H.R.C. -- Workout by your target heart rate value. Users can exercise according to your desired Heart Rate program by setting your AGE, TIME, DISTANCE, CALORIES or TARGET PULSE. In these programs, the computer will adjust the resistance level according to the heart rate detected. For example, the resistance level may increase every 20 seconds while the heart rate detected is lower than the TARGET H.R..

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select one of the heart rate control program from P18 to P22.
2. Press the ENTER key to enter your workout program
3. The AGE will flash at P18 to P21 programs and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. The default age is 35.
4. At program 22, the TARGET PULSE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your TARGET PULSE between 80 to 180. The default TARGET PULSE is 120.
5. The TIME will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
6. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
7. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN keys to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
8. Press the START/STOP key to begin exercise.

Pulse Rate:

The whole set of heart rate detector include 2 sensors each side. Each sensor has 2 pieces of metal parts. The correct way to get detected is to gently hold both metal parts each hand. With the good signals picked up by the computer, the heart mark in the HEART RATE/BODY TYPE Display shall flash. (You can also use a pulse belt which is not codified and has got a frequency of 5.0 – 5,5 KHz). (Christopeit-Sport Pulsebelt: 9309)

Watt Control Program: Watt Control

Program 23 is a Speed Independent Program. Press ENTER key to set up the values of TARGET WATT, TIME, DISTANCE and CALORIES. During the exercise mode, the level of resistance is not adjustable. For example, the level of resistance may increase while the speed is too slow. Also the level of resistance may decrease while the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will close to the value of TARGET WATT setup by users.

Operations:

1. Use UP or DOWN key to select the WATT CONTROL (P23) program.
2. Press ENTER key to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise TIME. Press ENTER key to confirm your desired TIME.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN key to set your target DISTANCE. Press ENTER key to confirm your desired DISTANCE.
5. The WATT will flash and you can press UP or DOWN key to set your target

WATT value. Press ENTER key to confirm your target WATT. The default WATT value is 100.

6. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN key to set your exercise CALORIES. Press ENTER key to confirm your desired CALORIES.
7. Press the START/STOP key to begin exercise.

NOTE: 1. WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03

2. In this program, the WATT value will keep constant value. It means that if you peddle quickly, the resistance level will decrease and if you peddle slowly, the resistance level will increase. Always try to keep you in the same watt value.

Body Fat Program: Body Fat

Program 24 is a special program design to calculate users' body fat ratio and to offer a specific loading profile for users. There are 3 body types divided according to the FAT% calculated.

Type1: BODY FAT% > 27

Type2: 27 ≥ BODY FAT% ≥ 20

Type3: BODY FAT % < 20

The computer will show the test results of FAT PERCENT, BMI and BMR.

Operations:

1. Use UP/DOWN keys to select the BODY FAT (P24) program.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The HEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your HEIGHT. Press ENTER key to confirm your HEIGHT. The default HEIGHT is 170cm or 5'07" (5feet 7 inches).
4. The WEIGHT will flash and you can press UP or DOWN keys to set your WEIGHT. Press ENTER key to confirm your WEIGHT. The default WEIGHT is 70kgs or 155lbs.
5. The GENDER will flash and you can press UP or DOWN keys to select your sex. Number 1 means man and number 0 means female. Press ENTER key to confirm your Gender. The default sex is 1 (MAN).
6. The AGE will flash and you can press UP or DOWN keys to set your AGE. Press ENTER key to confirm your AGE. The default AGE is 35.
7. Press the START/STOP key to begin body fat measurement. If the window show E on the window, please make sure your hands are attached well on the grips or the chest belt is touch well on your body. Then press the START/STOP key again to begin body fat measurement.
8. After finished your measurement, the computer will show the values of BMR, BMI and FAT PERCENT on the LCD display. Furthermore, the computer will show your own exercise profile for your body type.
9. Press START/STOP key to begin exercise.

Operation guide:

1. Sleep Mode:

The computer will enter the sleep mode when there is no signal input and no keys be pressed after 4 minutes. You can press any key to wake up the computer.

2. BMI (Body Mass Index): BMI is a measure of body fat based on height and weight that applies to both adult men and women.

3. BMR (Basal Metabolic Rate): Your Basal Metabolic Rate (BMR) shows the number of calories your body needs to operate. This doesn't account for any activity, it's simply the energy needed to sustain a heartbeat, breathing and normal body temperature. It measures the body at rest, not sleep, at room temperature.

Error Message:

E1 (ERROR 1):

Normal state: During workout, when the monitor did not get the count signal from the gear motor more than 4 seconds and check under successive 3 times then the LCD will show E1.

Power on state: The gear motor will return to zero automatically, when the signal of motor cannot be detected for more than 4 seconds then the gear motor's driver will be cut off immediately and show the E1 on the LCD display. All the other digital and function mark are blank, and the output signals are cut off also.

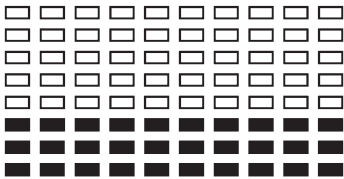
E2 (ERROR 2): When the monitor read the memory data, if the I.D. code is not correct or the memory IC damages then the monitor will show E2 immediately at power on.

E3 (ERROR 3): After 4 seconds by start mode, the computer detects the faulty motor did not leave the zero point then the LCD bar displays "E3".

LCD Workout Graphics
PRESET PROGRAM PROFILES:

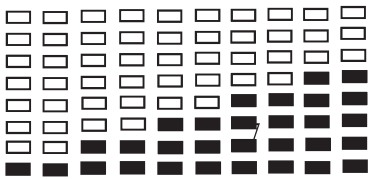
PROGRAM 1

MANUAL



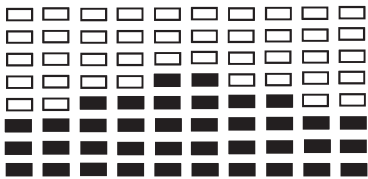
Program 2

STEPS



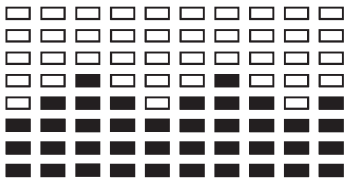
PROGRAM 3

HILL



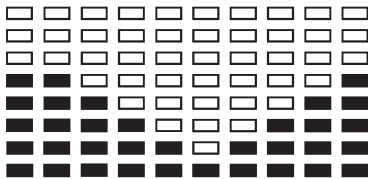
PROGRAM 4

ROLLING



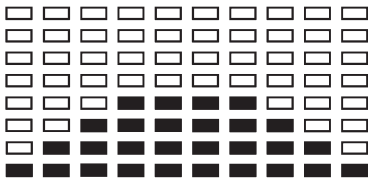
Program 5

VALLEY



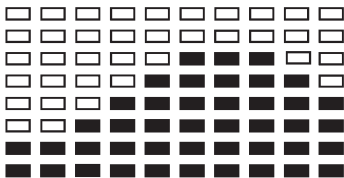
PROGRAM 6

FAT BURN



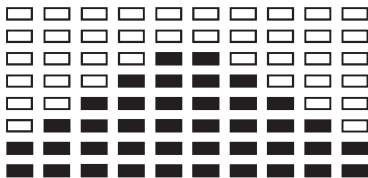
PROGRAM 7

RAMP



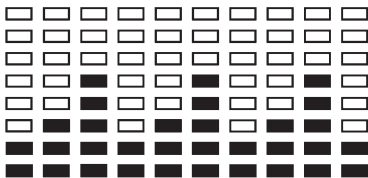
Program 8

MOUNTAIN



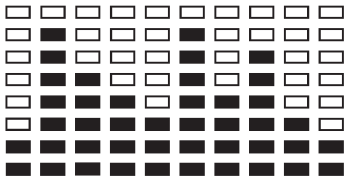
PROGRAM 9

INTERVALS



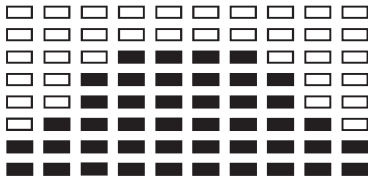
PROGRAM 10

RANDOM



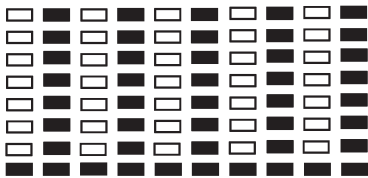
Program 11

PLATEAU



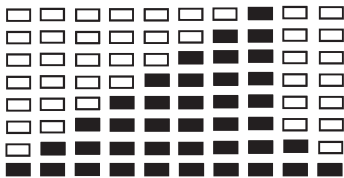
PROGRAM 12

FARTLEK



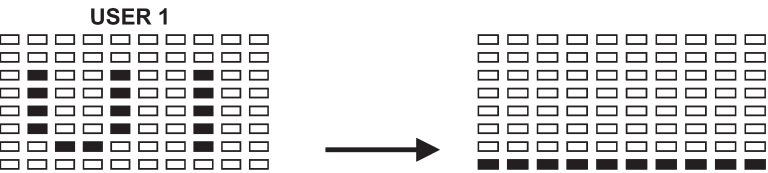
PROGRAM 13

PRECIPICE

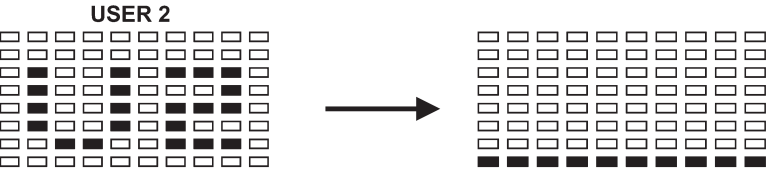


USER SETTING PROGRAM

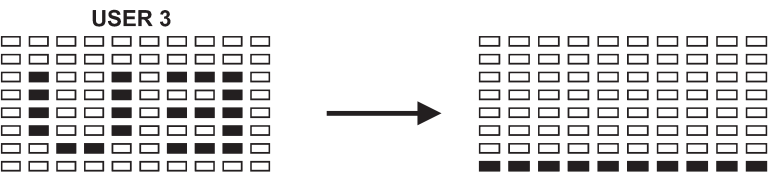
PROGRAM 14



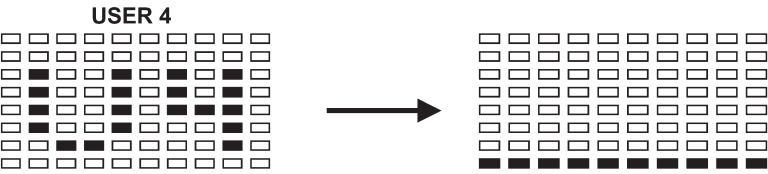
PROGRAM 15



PROGRAM 16

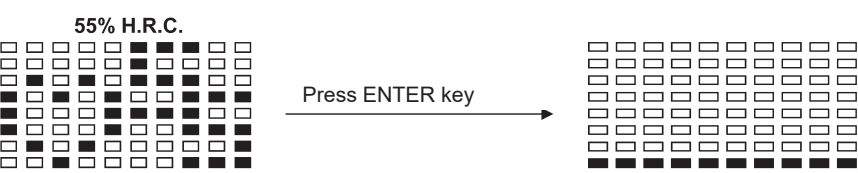


PROGRAM 17

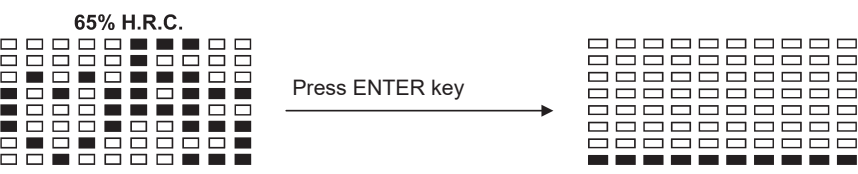


HERZFREQUENZ-PROGRAMMPROFILE

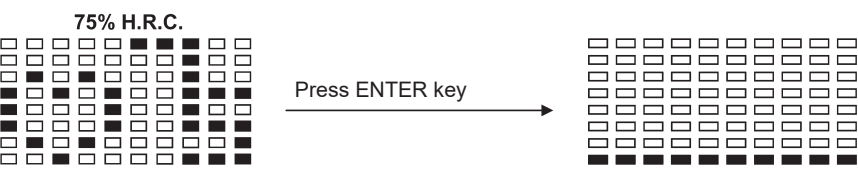
PROGRAM 18



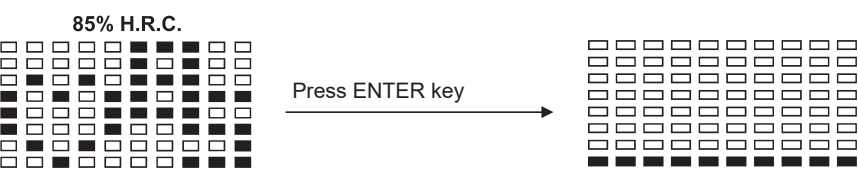
PROGRAM 19



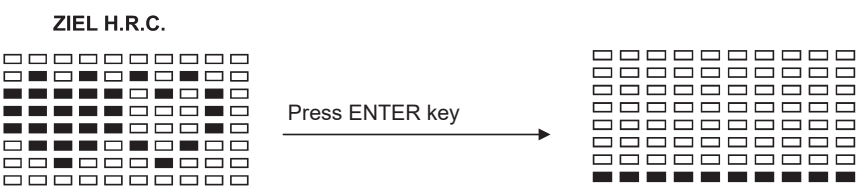
PROGRAM 20



PROGRAM 21



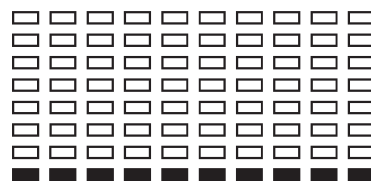
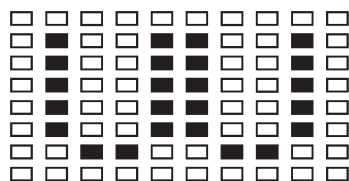
PROGRAM 22



WATT CONTROL PROGRAM

PROGRAM 23

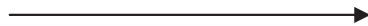
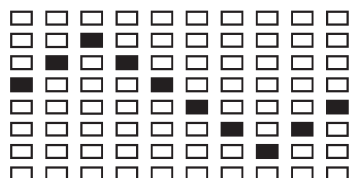
WATT CONTROL



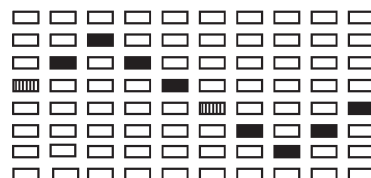
BODY FAT TEST PROGRAMS:

PROGRAM 24

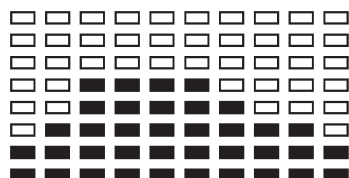
BODY FAT (STOP MODE)



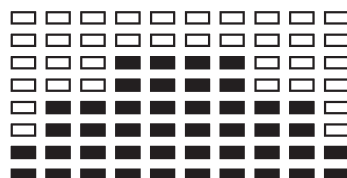
BODY FAT (START MODE)



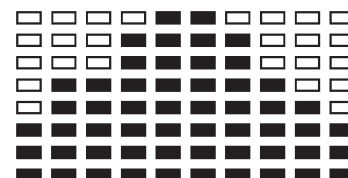
One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT



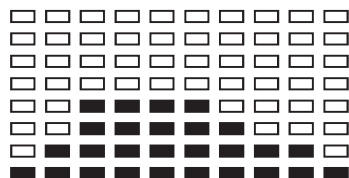
Workout Time: 40 minutes



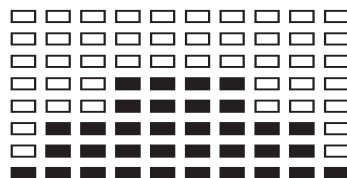
Workout Time: 40 minutes



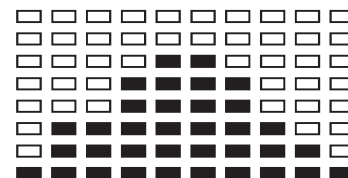
Workout Time: 20 minutes



Workout Time: 40 minutes

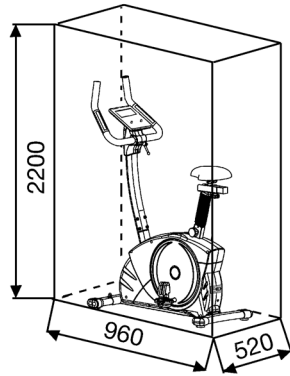


Workout Time: 40 minutes

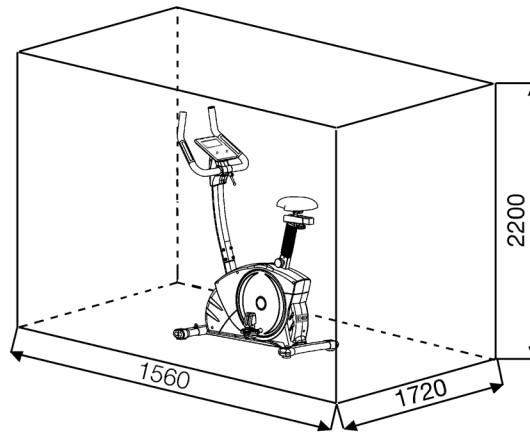


Workout Time: 20 minutes

Training area in mm
(for home trainer and user)



Free area in mm
(Training area and security area
(rotating 60cm))



Cleaning, Checks and Storage of the Ergometer bike:

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning. **Caution:** Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused.

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

2. Storage

Plug out the power supply unit while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Push the saddle slide toward the handlebar and the seat support tube as deeply as possible into the frame. Choose a dry storage in-house and put some spray oil to the pedal bearings left and right, to the thread of the handlebar bolt, and on the thread of the quick release for saddle support.

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

3. Checks

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

Troubleshooting

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

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

General training instructions

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

INTENSITY

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

TRAINING HEART RATE

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

01 Maximum heart rate calculation

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

Sally-Edwards-formula:

Men:

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

Women:

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

02 Training heart rate calculation

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

Health - Zone: Regeneration and Compensation

Suitable for: Beginners

Type of training: very light cardio training

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

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

Fat-Metabolism - Zone: Basics endurance training 1

Suitable for: beginners and advanced users

Type of training: light cardio training

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

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

Aerobic - Zone: Basics endurance training 1 to 2

Suitable for: beginners and advanced

Type of training: moderate cardio training.

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

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

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2

Suitable for: advanced and competitive athletes

Type of training: moderate endurance training or interval training

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

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

Competition - Zone: Performance / Competition Training

Suitable for: athletes and high-performance athletes

Type of training: intensive interval training and competition training /

Goal: improvement of maximum speed and power.

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

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

Sample calculation

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

01: Maximum pulse - calculation

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

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

Maximum pulse = approx. 190 beats/min

02: Training heart rate calculation

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

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

Training heart rate = 190×0.6 [60%]

Training heart rate = approx. 114 beats/min

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

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

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

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

FREQUENCY

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

TRAINING PLAN

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

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

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



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



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



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



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

MOTIVATION

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

1. Aperçu des pièces	Page 3 - 4
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 32
3. Nomenclature-Caractéristiques techniques Liste des pièces de rechange	Page 33 - 35
4. Notice de montage avec écorchés Monter, utiliser & descendre	Page 36 - 38
5. Watte tableau	Page 38
6. Manuel d'utilisation du calculateur électronique, Corrections-Nettoyage, Entretien et stockage	Page 39 - 45
7. Recommandations pour l'entraînement exercices d'échauffement	Page 46

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.

Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.

Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

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

Respect!
Avant utilisation
Lisez les instructions d'utilisation!



Recommandations importantes et consignes de sécurité

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

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

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (environ tous les 50 heures d'ouverture), le serrage de toutes les vis, écrous et autres vérifiez les connexions et les puits d'accès et les joints avec une certaine traiter lubrifiant afin que le bon état de fonctionnement de l'équipement est assurée. Vérifiez en particulier la selle et réglage de guidon pour l'étanchéité.

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 90 Min./ chaque jour.

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

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

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

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

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

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

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

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

18. Dans les modes d'opération qui dépendent de la vitesse, la résistance peut être réglée manuellement et les variations de puissance dépendent de la vitesse. Dans les modes d'opération indépendant de la vitesse, l'utilisateur peut régler la consommation de puissance en Watt désirée. La machine maintiendra automatiquement le même niveau de puissance, modifiant si nécessaire le niveau de résistance. Ce réglage ne dépend pas de la vitesse.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 24 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 24, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes wird EN ISO 20957-1:2013 et EN ISO 20957-5:2016 „H/A“. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg. La classification HA implique que ce vélo d'exercice a été conçu uniquement pour l'usage domestique. Cette classification garantit que l'anomalie dans la consommation énergétique d'un appareil jusqu'à 50W ne dépasse pas ±5W et celle d'un appareil supérieur à 50 W ne dépasse pas ±10%. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2014/30/EU.

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

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange ET 6000 N° de commande 2115

Caractéristiques techniques : Version du : 20/ 05/ 2021

Dimensions : L 96 x l 52 x H 140 cm.
Poids du produit: 36kg
Espace de formation: au moins 2,5m²

Ergomètre de classe H / A avec une grande précision d'affichage

- Masse tournante: environ 12 kg
- Réglage automatisé de 24 niveaux de résistance
- 12 programmes de résistance prévus
- 5 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
- 4 programmes personnalisables
- 1 programme de manuellement
- 1 programme pour les lipides
- 1 programme indépendant de la vitesse de rotation (par défaut, puis sance en watt
- Mesure des pulsations au guidon
- Analyse des lipides
- Réglable horizontal et vertical de la selle (verrouillage rapide)
- Alimentation au réseau
- L'ordinateur est équipé d'un récepteur des données en provenance de l'émetteur de fréquence cardiaque.
- L'écran de l'ordinateur dispose de l'affichage digital des six types de données suivantes: Durée, vitesse, distance, analyse des lipides, qui correspond plus ou moins à la dépense de calories, les pulsations, les watts, un odomètre, le BMI (index de masse corporelle), le BMR (taux de métabolisme basal) et la récupération.
- Support pour Smartphone / Tab
- Adapté pour des poids jusqu'environ 150 kg.
- Convient pour une hauteur de 160 à 200 cm

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

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

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

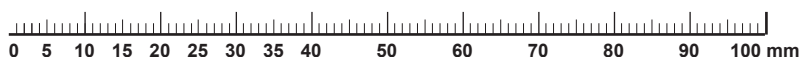


Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro
1	Châssis		1		33-9107-10-SI
2	Tube de pied avant		1	1	33-9109-11-SI
3	Tube de pied arrière		1	1	33-9109-12-SI
4	Tube d'appui du guidon		1	1	33-9109-13-SI
5	Guidon		1	4	33-9109-14-SI
6	Tube d'appui de la selle		1	1+38	33-9109-15-SI
7	Selle		1	38	36-9107-06-BT
7a	Fixation de selle		1	7	36-9814-12-BT
8	Ordinateur		1	4	36-9107-73-BT
9L	Pédale gauche	9/16"	1	10L	36-9109-84-BT
9R	Pédale droite	9/16"	1	10R	36-9109-85-BT
10L	Pédalier gauche	9/16"	1	64	33-9109-82-SI
10R	Pédalier droite	9/16"	1	64	33-9109-83-SI
11L	Coiffe avec unité des roulettes de transport gauche		1	2	36-9107-69-BT
11R	Coiffe avec unité des roulettes de transport droite		1	2	36-9107-30-BT
12	Coiffe pour tube arrière		2	3	36-9107-33-BT
13	Vis à tête bombée et collet carré	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Rondelle	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Bague ressort	pour M10	2	13	39-9995-CR
16	Bouchon écrou à chapeau	M10	2	13	39-10021
17	Vis à tête ronde et 6 pans creux	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Bague ressort	pour M8	12	17	39-9864-VC
19	Rondelle	8//16	15	7+17+25	39-10018-CR
20	Pied		2	3	36-9805-24-BT
21	Câble de connexion du Volant cinétique		1	22+54	36-9107-54-BT
22	Câble de connexion		1	8+21	36-9107-55-BT
23a	Revêtement de guidon a		1	4+23b	36-9109-57-BT
23b	Revêtement de guidon b		1	4+23a	36-9109-58-BT
24	Vis	5x12	2	23	39-9988
25	Vis à poignée étoile		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Vis	4,2x18	13	23+46	36-9111-38-BT
27	Vis		4	8	39-9903-SW
28	Faisceau de fils de mesure du pouls		1	5+30	36-9107-07-BT

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro
29 a	Couverture de guidon		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Couverture de guidon		2	5	36-9805-15-BT
30	Capteur de pulsation		2	5	36-9107-08-BT
31	Bouchon ronde		2	5	36-9211-21-BT
32	Fermeture à vis à clé		1	1+6	36-9211-18-BT
33	Insert en caoutchouc		1	1	36-9109-60-BT
34	Revêtement de tube de selle		1	6	36-9805-11-BT
35	Ecrou à poignée étoile		1	36	36-9211-19-BT
36	Fixation		1	38	33-9211-08-SI
37	Bouchon carré		2	38	36-9211-23-BT
38	Pièce coulissante de selle		1	6+7	33-9211-07-SI
39	Bouchon rond		1	38	36-9109-61-BT
40	Appareil d'alimentation électrique	9V=DC/1A	1	86	36-1420-17-BT
41	Rondelle	8//19	2	17	39-9966-CR
42	Ressort		1	4	36-9109-62-BT
43	Bouchon rond		2	45	36-9109-63-BT
44	Ecrou d'axe	M10x1,25	2	64	39-9820-SI
45	Revêtement rondelle		2	10	36-9103-70-BT
46L	Capotage gauche		1	1+46R	36-2115-01-BT
46R	Capotage droite		1	1+46L	36-2115-02-BT
47	Vis		14	10+45	36-9836-22-BT
48	Bague de sécurité	C17	2	64	36-9805-32-BT
49	Roulement à billes	6203Z	4	1+52	36-9805-31-BT
50	Bouchon carré		1	1	36-9109-64-BT
51	Ressort d'étrier de serrage		1	52	36-9107-59-BT
52	Étrier de serrage		1	1	33-9107-11-SI
53	Capteur		1	1+21	36-9107-56-BT
54	Moteur		1	1+21	36-9107-57-BT
55	Vis	M8x15	2	56	39-9911
56	Pièce d'étrier magnétique		1	1+69	33-9107-12-SI
57	Rondelle	6//16	4	56+58	39-10013-VC
58	Vis	M6x12	3	1+52	39-10120
59	Insert en caoutchouc 1		1	1	36-9109-68-BT
60	Insert en caoutchouc 2		1	1	36-9109-69-BT
61	Vis	M6x15	4	63+64	39-10120-SW
62	Bague ressort	pour M6	4	61	39-9865-SW
63	Roue à courroie		1	64	36-9107-60-BT
64	Axe de pédalier		1	63	33-9109-20-SI
65	Ecrou autobloquant	M6	5	61+73	39-9861-VZ
66	Câble gainé		1	54+69	36-9107-61-BT
67	Ressort		1	69	36-9107-62-BT
68	Rondelle de caoutchouc		1	73	36-9107-63-BT
69	Etrier magnétique		1	56	33-9107-13-SI
70	Ecrou	M6	1	73	39-9861
71	Vis	M8x50	1	69	39-9811-CR
72	Ecrou autobloquant	M8	4	7+71	39-9918-CR
73	Vis	M6x60	1	69	39-10141
74	Aimant		1	63	36-1122-23-BT
75	Ecrou d'axe	M10x1	1	79	39-9820
76	Ecrou	M10x1	3	79	39-9820-SW
77	Pièce de distance		1	79	36-9211-15-BT
78	Volant cinétique		1	79	33-9107-14-SI
79	Volant cinétique		1	78	33-9107-15-SI
80	Roue à courroie		1	78	33-9107-16-SI
81	Ecrou	M10x1	1	79	39-9820

Instructions de montage

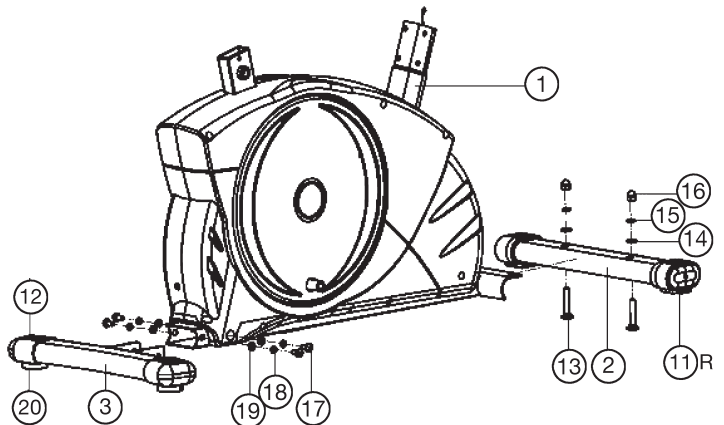
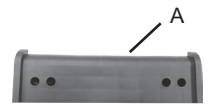
Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage. Veuillez retirer les pièces détachées du carton et vérifiez si les pièces sont complètes à l'aide de la liste des pièces. Certaines pièces ont été montées préliminairement. Temps de Montage: 30 - 40 min.

Etape n° 1:

Montage du pied avant et arrière (2+3) sur le cadre de base (1).

1. Dirigez le pied arrière (3) sur lequel ont été montées les couvertures de pied (12) et les vis de compensation de la hauteur (20), vers le cadre de base (1) et serrez le à vis à l'aide des vis à six pans creux (17), des rondelles (19) et des bague ressort (18). Les vis de compensation de la hauteur (20) servent à stabiliser l'appareil en cas d'inégalité.
2. S'il vous plaît démonter la protection en plastique de la base de base avant et utiliser le matériel de vis pour fixer le tube de pied avant. Dirigez le pied avant (2), sur lequel ont été montées les couvertures de pied (11) vers le cadre de base (1) et serrez à vis à l'aide des boulons bruts à tête bombée et collet carré (13), des rondelles (14), des bague ressort (15) et des écrous borgnes (16).

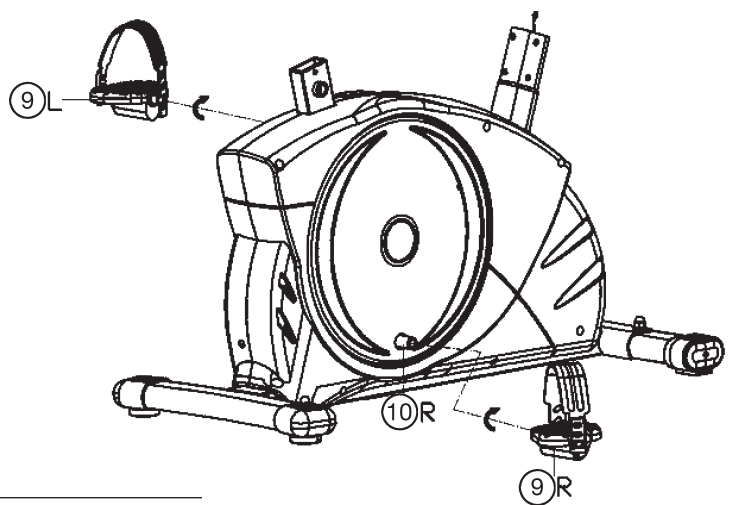
Le composant « A » sert de dispositif de sécurité de transport, et ne sont plus nécessaires après la construction.



Etape n° 2:

Montage des pédales (9L+9R) sur les bras de manivelle (10).

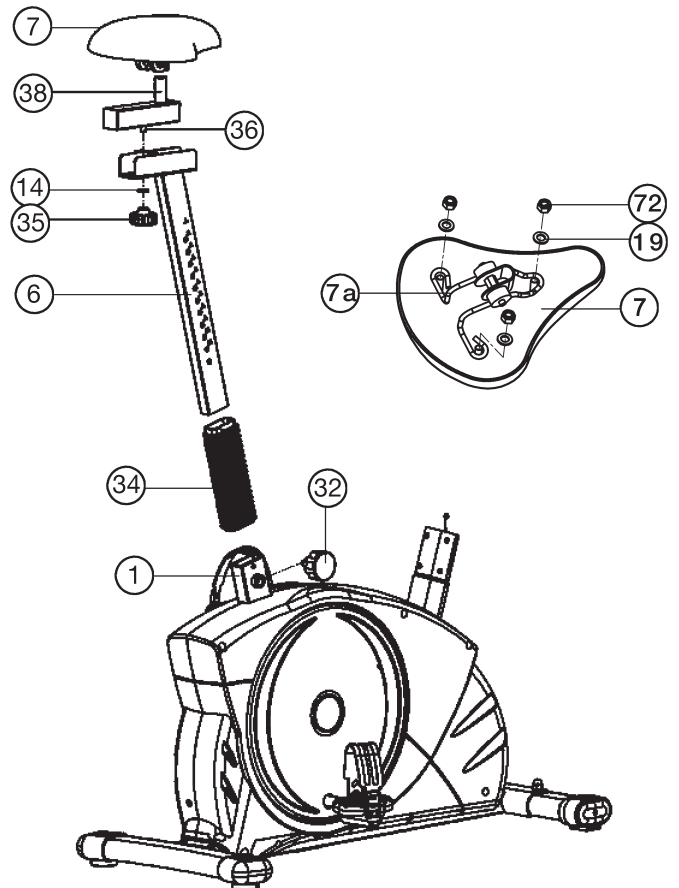
1. Montez les bandes de sécurité de pédale sur les pédales correspondantes.
(**Attention:** L'extrémité avec les trous servant au réglage de la grandeur doit être dirigé vers l'extérieur.)
2. Montez les pédales (9R+9L) sur les bras de manivelle (10R+10L). La pédale droite est marquée d'un „R” et la pédale gauche est marquée d'un „L”. (**Attention:** La direction de visée est à droite et à gauche lorsque l'on est assis sur l'appareil et que l'on s'entraîne. Veillez à visser la pédale droite (9R) dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche (9L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.)



Etape n° 3:

Montage du tube support de selle (6) et de selle (7).

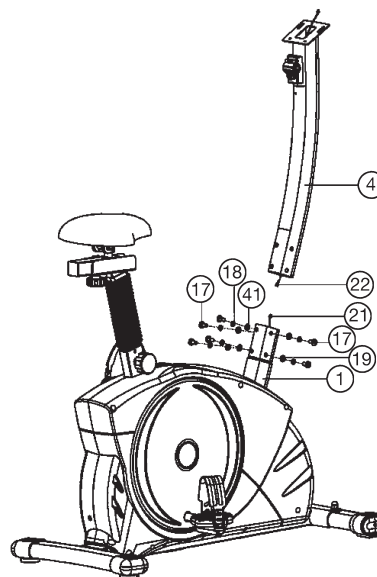
1. Glissez le gaine du tube d'appui de la selle (34) sur la tube support de selle (6) et sur le logement adéquat du cadre de base (1) et fixez celui-ci dans la position souhaitée à l'aide de la fermeture rapide (32). (Pour desserrer la fermeture rapide (32), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquer le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de la selle. Lorsque la fermeture rapide (32) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement).
2. Poser la selle (7) à terre en veillant à ce que la sellerie soit dirigée vers le bas. Placer le fixation de selle (7a) sur le dos du selle (7) situé sur la partie supérieure. Les filets du dos du siège doivent saillir des trous correspondants de la plaque d'appui du fixation de selle (7). Sur les pièces filetées, enfiler les rondelles (19) et vissez les écrous (72) par-dessus puis serrez-les à fond.
3. Placez la selle (7) sur le support de selle (38) et serrez-la à bloc dans l'inclinaison souhaitée
4. Placez le support de selle (38) dans la position souhaitée sur le support de selle (6) et fixez-la à l'aide de la écrou à poignée étoile (35) et rondelle intercalaire (10).



Etape n° 4:

Montage du tube support de guidon (4) sur le cadre de base (1).

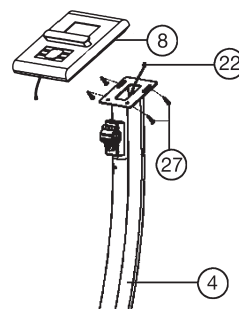
1. Retirez les vis à six pans creux (17), les rondelles (19+41) et les bague ressort (18) du logement du tube support de guidon sur le cadre de base (1).
2. Dirigez le tube support de guidon (4) sur le logement adéquat du cadre de base (1) et raccordez le câble du contrôle (21) au câble de connexion (22).
3. Glissez le tube support de guidon (4) sur le logement adéquat du cadre de base (1) sans coincer les câbles et fixez le à l'aide des vis à six pans creux (17), des rondelles (19+41) et des bague ressort (18).



Etape n° 5:

Montage de l'ordinateur (8) sur le tube de support de guidon (4).

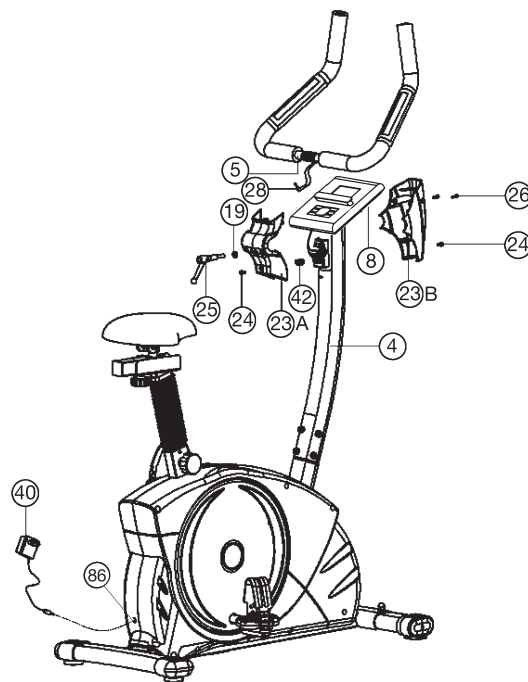
1. Retirez les vis (27) de l'ordinateur. Prenez ensuite l'ordinateur (8) et fixez son câble de connexion (22) à l'arrière de l'ordinateur (8).
2. Vissez la fixation de l'ordinateur (8) au tube de support (4) avec la vis (27). Evitez ce faisant d'abîmer le câble.



Etape n° 6:

Montage de guidon (5) et de l'appareil d'alimentation électrique (40).

1. Placez le guidon (5) dans le guide de fixation ouvert du le tube de support (4) et serrez-y le guidon (5). Vissez le guidon (5) au tube (4) en vous servant de la vis cruciforme (32) et rondelle (19). Vissez ensuite la garniture du guidon (23a) avec vis (24). Fixez la garniture du guidon (23a) dans son guide de fixation.
2. Fixez le câble de pulsation (28) à la douille prévue, dans le dos de l'ordinateur. Vissez la garniture du guidon (23b) en vous servant des vis (24+26).
3. Introduisez la fiche de l'appareil d'alimentation électrique (40) dans la prise adéquate (86) à l'extrémité arrière du revêtement.
4. Enfichez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (40) dans une fiche femelle (230V~50Hz).



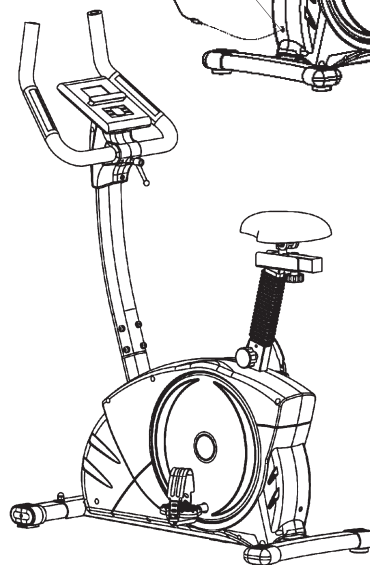
Etape n° 7:

Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent.
Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

Remarques :

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



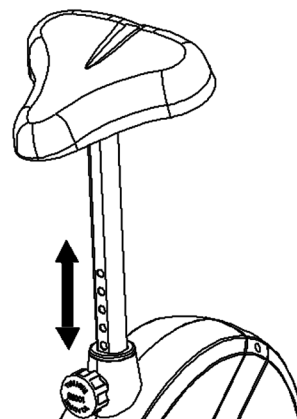
Monter, utiliser & descendre ET 6

Transport de la machine:

La machine est équipée de 2 rouleaux sur le pied avant. Si vous voulez transporter la machine, soulevez le pied postérieur et roulez la machine vers la destination désirée.

Réglage de la position de la selle

Un entraînement efficace demande un correct réglage de la selle. Il faut que vos genoux soient encore légèrement pliés si les pédales se trouvent dans la position la plus basse. Pour régler la selle, dévissez de quelques tours le bouton et tirez-le légèrement. Régler la selle dans la position désirée, relâchez le bouton et revissez-le.



Attention:

Veillez à ce que le bouton soit remis en position correcte et qu'il soit solidement vissé.

Ne dépassez jamais la hauteur maximale de la selle.

Descendez toujours de la machine avant de modifier un réglage.

Monter, utiliser & descendre

Monter :

- Après avoir réglé la selle dans la position désirée, placez votre pied dans la bande de la pédale et saisissez solidement la poignée.
- Essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe par-dessus la machine et placez l'autre pied dans l'autre bande.
- Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

Utiliser :

- Tenez vos mains sur la poignée, veillez à ce que vos deux pieds ont été placés correctement dans les bandes des 2 pédales.
- Pédalez sur la machine utilisant vos 2 pieds alternativement.
- Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.

Descendre :

- Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
- Saisissez solidement la poignée gauche avec la main gauche, lancez votre pied par-dessus la machine et posez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

Cette machine d'exercice stationnaire simule cycler. La pression sur les articulations est moins élevée, diminuant les risques de blessures d'impact.

Cette machine propose des entraînements cardiovasculaires non-impact, dont l'intensité peut varier de basse à très haute, selon les préférences de l'utilisateur. Les muscles de la partie inférieure et supérieure du corps deviendront plus forts, la capacité cardiovasculaire augmentera et votre corps restera en pleine forme.

RPM et puissance du niveau 1 au niveau 24 pour ET 6000 réf. 2115

Stufe ↓ / U/min →	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	6	12	18	26	35	46	58	67	79	92	103
2	8	14	23	32	45	59	74	86	102	118	132
3	9	17	28	40	55	74	92	106	128	149	167
4	10	20	33	48	65	86	108	122	149	175	195
5	11	23	38	55	75	99	126	139	171	200	227
6	12	25	41	60	85	109	138	156	188	223	248
7	13	28	46	67	95	123	153	174	208	251	279
8	15	31	51	74	105	135	168	192	232	275	309
9	17	34	55	81	115	149	184	211	254	303	340
10	18	36	60	88	125	162	199	230	279	327	366
11	19	39	65	95	135	175	217	248	298	353	393
12	20	42	70	103	145	189	234	267	317	376	419
13	21	45	75	111	155	203	251	280	342	397	449
14	22	48	80	117	165	214	266	302	357	412	470
15	24	50	85	124	175	227	280	319	379	434	493
16	25	53	90	131	185	239	297	337	398	458	523
17	27	57	95	140	195	255	314	360	417	487	555
18	28	60	100	148	205	268	329	376	436	504	581
19	30	63	105	155	215	281	344	392	454	524	602
20	31	66	111	163	225	295	360	411	472	546	634
21	33	69	117	170	235	307	375	428	490	572	656
22	35	73	125	180	245	322	392	446	508	591	681
23	36	76	130	187	255	334	403	463	527	614	700
24	37	79	136	193	265	344	416	478	551	631	722

Remarques :

- La puissance consommée (en Watt) est calibrée mesurant la vitesse (min-1) d'essieu et de couple (en Nm).
- Votre machine avait été calibrée afin de respecter les exigences par rapport à la classification d'exactitude avant l'expédition. En cas de doutes par rapport à l'exactitude, veuillez contacter votre fournisseur local ou envoyez la machine à un laboratoire d'essai pour vérifier sa calibration.



A savoir avant de s'exercer

A. Brancher

Branchez l'adaptateur à l'équipement. L'ordinateur produira un signal sonore et puis vous mettez l'ordinateur en mode manuelle.

B. Sélection de programme et insérer les valeurs

1. Utilisez les touches "+" ou "-" pour sélectionner la mode de programme et puis, appuyez sur la touche "E" pour confirmer votre mode d'exercice.
2. Dans la mode manuelle, l'ordinateur utilisera les touches "+" ou "-" pour fixer votre TEMPS, DISTANCE, CALORIES.
3. Appuyez la touche START/STOP pour commencer l'exercice.
4. Quand vous atteignez votre destination, l'ordinateur produira des bips et s'arrêtera.
5. Si vous insérez plus d'une destination et vous voulez atteindre la destination suivante, appuyez la touche START/STOP pour continuer votre exercice.

Fonctions et caractéristiques :

1. **Touche START/STOP**: Vous permet de démarrer l'ordinateur sans sélectionner un programme. Le TEMPS (chrono) commence automatiquement à compter de zéro. Utilisez les touches "+" ou "-" pour régler la résistance.
2. **TEMPS**: Vous montre la durée de votre exercice en minutes et secondes. Votre ordinateur comptera automatiquement de 0:00 jusqu'à 99:59 en intervalles d'une seconde. Vous pouvez aussi programmer votre ordinateur de compter à rebours d'une valeur insérée en utilisant les touches "+" ou "-". Si vous continuez à vous exercer quand le temps a atteint le 0:00, l'ordinateur commencera à bipper et puis se remettra au temps inséré, pour vous mettre au courant que votre entraînement a été terminé.
3. **DISTANCE**: Présente la distance accumulée traversée pendant chaque exercice avec un maximum de 99.9KM/MILE.
4. **TPM ('RPM')**: La cadence de vos pédales en tours par minute.
5. **WATT**: Le nombre d'énergie mécanique que l'ordinateur reçoit de votre exercice.
6. **VELOCITE ('SPEED')**: Présente la vitesse de votre exercice en KM par heure.
7. **CALORIES**: Votre ordinateur estimera les calories qui seront brûlées à chaque moment pendant votre exercice.
8. **POULS ('PULSE')**: Votre ordinateur présente votre pouls en battements du cœur par minute pendant votre exercice.
9. **AGE**: Votre ordinateur est programmable à base de l'âge avec une portée de 10 jusqu'à 99 ans. Si vous n'insérez pas un âge, la fonction se basera sur une valeur de défaut de 35 ans.
10. **BATTEMENT DU CŒUR VISE (POULS VISE OU 'TARGET PULSE')**: le battement du cœur à tenir est appelée le Battement du Cœur Visé en

battement du cœur par minute.

11. **RETABLISSEMENT DU POULS (TEST)**: pendant la phase de début, tenez vos mains sur les poignées ou attachez bien le transmetteur de poitrine et appuyez la touche TEST. Tous les signaux s'arrêteront sauf le "TEMPS". Le temps commence à compter à rebours de 00:60 - 00:59 -- jusqu'à 00:00. Au moment qu'on arrive à 00:00, l'ordinateur vous montrera votre état du rétablissement du pouls à un certain niveau de F1.0 jusqu'à F6.0.

- 1.0 signifie IMPECCABLE
- 1.0 < F < 2.0 signifie EXCELLENT
- 2.0 ≤ F ≤ 2.9 signifie BIEN
- 3.0 ≤ F ≤ 3.9 signifie ASSEZ
- 4.0 ≤ F ≤ 5.9 signifie EN DESSOUS LE MOYEN
- 6.0 signifie LAMENTABLE

Notez : Si l'ordinateur ne reçoit pas de signal, il le mentionnera par un "P" dans le cadre du POULS ('PULSE'). Si l'ordinateur donne un "ERR" dans le cadre de message, repoussez la touche TEST et vérifiez bien si vos mains reposent bien sur les poignées ou si le transmetteur de poitrine est bien attaché.

Fonctions des touches :

Il y a six touches et leurs fonctions respectives sont :

1. Touche START/STOP :

- a. Fonction de la touche Départ Rapide ('Quick Start'): Elle vous permet de démarrer l'ordinateur sans sélectionner un programme. C'est pour un entraînement manuel. Le TEMPS (chrono) commence automatiquement à compter de zéro.
- b. Pendant une mode d'exercice, appuyez sur cette touche pour ARRETER l'exercice.
- c. Pendant la mode stop, appuyez sur la touche pour démarrer l'exercice.

2. Touche "+" :

- a. Appuyez sur cette touche pour augmenter le niveau de la résistance pendant une mode d'exercice.
- b. Pendant la mode d'insertion, appuyez sur la touche pour augmenter les valeurs de Temps, Distance, Calories, Age et sélectionnez le Sexe et le Programme.

3. Touche "-" :

- a. Appuyez sur cette touche pour diminuer le niveau de la résistance pendant une mode d'exercice.
- b. Pendant la mode d'insertion, appuyez sur la touche pour diminuer les valeurs de Temps, Distance, Calories, Age et sélectionnez le Sexe et le Programme.

4. Touche "E" :

- a. Pendant la mode d'insertion, appuyez sur la touche pour accepter les valeurs insérées.
- b. Pendant la mode stop, vous pouvez remettre à zéro ou à valeur de défaut toutes les valeurs en appuyant la touche pendant plus de deux secondes.
- c. Pendant l'insertion du Montre, appuyez sur cette touche pour accepter l'heure et les minutes que vous avez inséré.

5. Touche LIPOSOMES ('BODY FAT') :

Appuyez la touche pour insérer votre TAILLE ('HEIGHT'), POIDS ('WEIGHT'), SEXE ('GENDER') et AGE afin de pouvoir calculer votre ratio des liposomes.

6. Touche TEST :

Appuyez la touche pour activer la fonction récupération de pouls.

Introduction & Opération des programmes:

Programme manuel: 'Manual'

P1 est un programme manuel. L'utilisateur peut commencer à s'exercer en appuyant sur la touche START/STOP. Le niveau de résistance préprogrammé est 5, mais l'utilisateur peut s'exercer à un niveau de résistance désiré (Ajustez avec les touches "+" ou "-" durant l'exercice) pendant une certaine durée ou avec un certain nombre de calories ou pour une certaine distance.

Opération :

1. Utilisez les touches "+" ou "-" pour sélectionner le programme manuel ('MANUAL' - P1) program.
2. Appuyez la touche "E" pour entrer le programme manuel.
3. Le TEMPS ('TIME') clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre valeur de TEMPS (la durée) de votre exercice. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre TEMPS désiré.
4. La DISTANCE clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre valeur DISTANCE désirée de votre exercice. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre DISTANCE désirée.
5. Les CALORIES clignoteront et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer la valeur désirée de vos CALORIES brûlées pendant votre exercice. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre valeur de CALORIES désirée.
6. Appuyez sur START/STOP pour commencer à vous exercer.

Programmes à présélectionner: Marchepieds, Colline, Rouler, Vallée, Brûler liposomes, Pente, Montagne, Intervalles, Au hasard, Plateau,

Fart Iek, Programme Précipice

PROGRAMME 2 jusqu'au PROGRAMME 13 sont les programmes à pré-sélectionner. Les utilisateurs peuvent s'exercer à un niveau quelconque de résistance désiré (Ajustez avec les touches "+" ou "-" durant l'exercice) pendant une certaine durée ou avec un certain nombre de calories ou pour une certaine distance.

Opération : 1. Utilisez les touches "+" ou "-" pour sélectionner un des programmes mentionnés de P2 jusqu'à P13.

2. Appuyez la touche "E" pour entrer votre programme d'exercice.

3. Le TEMPS ('TIME') clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre valeur de TEMPS (la durée) de votre exercice. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre TEMPS désiré.

4. La DISTANCE clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre valeur DISTANCE désirée de votre exercice. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre DISTANCE désirée.

5. Les CALORIES clignoteront et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer la valeur désirée de vos CALORIES brûlées pendant votre exercice. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre valeur de CALORIES désirée.

6. Appuyez sur START/STOP pour commencer à vous exercer.

Programme pour insérer les données des utilisateurs : Utilisateur 1, Utilisateur 2, Utilisateur 3 et Utilisateur 4

PROGRAMME 14 jusqu'au PROGRAMME 17 est le programme pour insérer les données des utilisateurs. Les utilisateurs peuvent créer des valeurs dans cet ordre : TEMPS, DISTANCE, CALORIES et le niveau de résistance en 10 colonnes. Les valeurs et les profils seront retenus dans la mémoire après l'insertion. Les utilisateurs peuvent aussi changer le niveau de la résistance en cours à chaque colonne en appuyant les touches "+" ou "-", sans perdre les niveaux de résistance dans la mémoire.

Opération :

1. Utilisez les touches "+" ou "-" pour sélectionner le programme UTILISATEUR ('USER') de P14 jusqu'à P17.

2. Appuyez la touche "E" pour entrer votre programme d'exercice.

3. La colonne 1 clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour créer votre profil d'exercice personnel. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre première colonne de profil d'exercice. En cas de manque d'une sélection, l'ordinateur sélectionnera colonne 1.

4. La colonne 2 clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour créer votre profil d'exercice personnel. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre deuxième colonne de profil d'exercice.

5. Suivez la description au-dessus (description 5 et 6) pour terminer vos profils d'exercice personnels. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre profil d'exercice désiré.

6. Le TEMPS ('TIME') clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre valeur de TEMPS (la durée) de votre exercice. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre TEMPS désiré.

7. La DISTANCE clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre valeur DISTANCE désirée de votre exercice. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre DISTANCE désirée.

8. Les CALORIES clignoteront et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer la valeur désirée de vos CALORIES brûlées pendant votre exercice. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre valeur de CALORIES désirée.

9. Appuyez sur START/STOP pour commencer à vous exercer.

Programme de contrôle battement du cœur ('H.R.C.'): 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Battement du Cœur Visé (B.C.V. ou 'Target H.R.C.')

PROGRAMME 18 jusqu'au PROGRAMME 22 : Programmes de Contrôle Battement du Cœur et Programme 22 est le Programme de Contrôle Battement du Cœur Visé.

Programme 18 a 55% Max H.R.C. -

- B.C.V. ou Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 55\%$

Programme 19 a 65% Max H.R.C. -

- B.C.V. ou Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 65\%$

Programme 20 a 75% Max H.R.C. -

- B.C.V. ou Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 75\%$

Programme 21 a 85% Max H.R.C. -

- B.C.V. ou Target H.R. = $(220 - \text{AGE}) \times 85\%$

Programme 22 a le Battement du Cœur Visé ou Target H.R.C. - - exercice à base de votre valeur de battement du cœur visé.

Les utilisateurs peuvent exercer à base de leurs Programmes H.R.C. en insérant leurs AGE, TEMPS, CALORIES ou battement du cœur visé ('TARGET PULSE'). Dans ces programmes, l'ordinateur adaptera le niveau de la résistance à base du battement du cœur détecté. Par exemple : le niveau de résistance peut augmenter chaque 20 secondes si la fréquentation du battement du cœur est plus bas que le niveau du battement du cœur visé.

Opération :

1. Utilisez les touches "+" ou "-" pour sélectionner une des Programmes

H.R.C. de P18 jusqu'au P22.

2. Appuyez la touche "E" pour entrer votre programme d'exercice.

3. La DISTANCE clignotera (P18 à P21) et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre âge. Si vous n'insérez pas un âge, l'ordinateur se basera sur une valeur de défaut de 35 ans.

4. Dans le Programme 22 le Battement du Cœur Visé (B.C.V. ou 'Target H.R.C.') clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer le B.C.V. entre 80 et 180. Si vous n'insérez pas un âge, l'ordinateur se basera sur une valeur de défaut BATTEMENT DU CŒUR VISE ('TARGET PULSE') de 120.

5. Le TEMPS ('TIME') clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre valeur de TEMPS (la durée) de votre exercice. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre TEMPS désiré.

6. La DISTANCE clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre valeur DISTANCE désirée de votre exercice. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre DISTANCE désirée.

7. Les CALORIES clignoteront et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer la valeur désirée de vos CALORIES brûlées pendant votre exercice. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre valeur de CALORIES désirée.

8. Appuyez sur START/STOP pour commencer à vous exercer.

Mesure des pulsations

1. Mesure des pulsations à la poignée

Les poignées droite et gauche comportent chacune un capteur (pièces de contact métalliques.) Connectez le câble à la prise 24 de l'ordinateur. Attention, veillez à ce que la paume de vos mains repose simultanément sur les capteurs, avec une pression normale. Dès que les pulsations sont enregistrées, un cœur apparaît en surbrillance à côté de l'affichage des pulsations. La mesure des pulsations à la poignée n'a qu'une valeur indicative. En effet, tout mouvement, frottement, la transpiration etc. peuvent entraîner des variations par rapport aux pulsations réelles. Chez certaines personnes, la mesure des pulsations peut être erronée. En cas de problèmes avec la mesure des pulsations aux mains, nous vous recommandons d'utiliser une sangle de poitrine cardiologique.

Mesure des pulsations cardiologiques

Dans le commerce, on trouve les appareils de mesure cardiologique, qui consiste en une sangle de poitrine pourvue d'un émetteur et d'une montre-récepteur. L'ordinateur de votre ERGOMETRE est équipé d'un récepteur (sans émetteur) prévu pour les appareils de mesures des pulsations cardiaques disponibles. Si vous vous procurez un appareil de ce genre, vous pourrez voir sur le tableau d'affichage de l'ordinateur les pulsations émises par votre émetteur (sangle de poitrine). Il peut fonctionner avec toutes les sangles de poitrine non codées, et dont la fréquence est entre 5,0 et 5,5 KHz. La portée des émetteurs est, selon le modèle, de 1 à 2 m. (Christopeit-Sport Ceinture de fréquence cardiaque: 9309)

ATTENTION: Si vous utilisez simultanément les deux systèmes de mesure des pulsations (par exemple, si vous portez une sangle et placez en même temps vos mains sur les capteurs des poignées), c'est la mesure faite aux poignées qui a la priorité. Appuyer absolument sur la touche START, sinon l'appareil ne fera aucune mesure des pulsations.

Programme de Contrôle Watt : Watt Control

Programme 23 est un Programme Indépendant à la Vitesse. Appuyez sur la touche "E" pour insérer les valeurs WATT VISE ('TARGET WATT'), TEMPS ('TIME'), DISTANCE et CALORIES. Pendant la mode d'exercice, le niveau de la résistance n'est pas ajustable à la main. Par exemple : le niveau de la résistance peut augmenter quand la vitesse est trop basse. Le niveau de la résistance peut également diminuer quand la vitesse est trop élevée. Donc, la valeur du WATT sera réglée d'être proche du WATT VISE par les utilisateurs.

Opération :

1. Utilisez les touches "+" ou "-" pour sélectionner le programme WATT CONTROL (P23).

2. Appuyez la touche "E" pour entrer votre programme d'exercice.

3. Le TEMPS ('TIME') clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre valeur de TEMPS (la durée) de votre exercice. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre TEMPS désiré.

4. La DISTANCE clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre valeur DISTANCE désirée de votre exercice. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre DISTANCE désirée.

5. Le WATT clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre WATT visé. Si vous n'insérez pas une valeur, l'ordinateur se basera sur 100 WATT.

6. Les CALORIES clignoteront et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer la valeur désirée de vos CALORIES brûlées pendant votre exercice. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre valeur de CALORIES désirée.

7. Appuyez sur START/STOP pour commencer à vous exercer.

NOTEZ : 1. WATT = COUPLE (KGM) * TPM * 1.03

2. Dans ce programme, la valeur WATT sera tenue comme valeur fixe. Cela veut dire que, si vous plus vite, le niveau de résistance augmentera et, si

vous allez plus lentement, le niveau de résistance diminuera. Essayez de retenir un niveau constant.

Programme de Contrôle Liposomes: 'Body Fat'

Programme 24 est un programme spécialement développé pour calculer le ratio des liposomes pour pouvoir calculer un profil spécifique pour les utilisateurs. Il y a trois types qui sont divisés en correspondance avec le % de LIPOSOMES calculées.

Type1: % de LIPOSOMES ('BODY FAT%') > 27

Type2: $27 \geq$ % de LIPOSOMES ('BODY FAT%') ≥ 20

Type3: % de LIPOSOMES ('BODY FAT%') < 20

L'ordinateur montrera les résultats du % de LIPOSOMES ('BODY FAT%'), BMI et BMR.

Opération :

1. Utilisez les touches "+" ou "-" pour sélectionner le programme de Contrôle Liposomes ('FAT CONTROL' - P23).
2. Appuyez la touche "E" pour entrer votre programme d'exercice.
3. La TAILLE ('HEIGHT') clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre TAILLE. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre TAILLE. Si vous n'insérez pas une valeur, l'ordinateur se basera sur une valeur de défaut de 170cm.
4. Le POIDS ('WEIGHT') clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre POIDS. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre POIDS. Si vous n'insérez pas une valeur, l'ordinateur se basera sur une valeur de défaut de 70kg.
5. Le SEXE clignotera et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre sexe. Numéro un est pour les hommes, numéro 0 est pour les femmes. Appuyez la touche "E" pour confirmer votre SEXE. Si vous n'insérez pas une valeur, l'ordinateur se basera sur une valeur de défaut 1 (HOMME).
6. L'AGE clignotera (P18 à P21) et vous pouvez appuyer les touches "+" ou "-" pour insérer votre âge. Si vous n'insérez pas un âge, l'ordinateur se basera sur une valeur de défaut de 35 ans.
7. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer le calcul des liposomes. Si l'ordinateur mentionne un "E", vérifiez bien si vos mains reposent bien sur les poignées ou si le transmetteur de poitrine est bien attaché. Puis, appuyez sur la touche START/STOP pour commencer le calcul des liposomes.
8. Après avoir terminé le calcul, l'ordinateur montrera les valeurs BMR, BMI et pourcentage de LIPOSOMES ('FAT PERCENT') sur l'écran. Puis, il montrera votre propre profil d'exercice pour votre type de corps.
9. Appuyez sur START/STOP pour commencer à vous exercer.

Guide d'opération :

1. Mode en sommeil :

L'ordinateur se mettra en sommeil s'il n'y a aucun signal et si on a pas appuyé sur une touche pendant 4 minutes. Vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche pour relancer l'ordinateur.

2. BMI (Body Mass Index) : BMI est une mesure de liposomes basée sur la taille et le poids et qui s'applique sur les hommes et sur les femmes.

3. BMR (Basal Metabolic Rate) : Représente votre métabolisme de base, c'est le nombre de calories qu'on a besoin pour les fonctions de base de votre corps. Donc pas des activités d'exercice, mais l'énergie que le corps utilise pour le battement du cœur, pour respirer et retenir une température normale. Le BMR est mesuré en repos, pas en sommeil, dans une température de chambre.

Message d'Erreur:

E1 (ERREUR OU 'ERROR' 1):

Etat normal : Pendant l'exercice, si le moniteur n'a reçu le aucun signal du moteur pendant plus que 4 secondes et 3 vérifications successives n'ont pas de résultat, l'écran montrera E1.

Energie suspendue : Le moteur à vitesses retournera automatiquement à zéro si le signal du moteur n'a pas été détecté pendant plus que 4 secondes et, par conséquence le conducteur du moteur sera coupé immédiatement, suivi par un signal E1 sur l'écran. Tous les autres signaux numériques et fonctionnels seront non remplis et aussi tous les signaux de résultats de calculs.

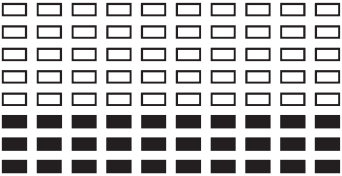
E2 (ERREUR OU 'ERROR' 2) : Si le moniteur a lu les données de la mémoire, si le code d'identification n'est pas correct ou si la mémoire est perturbée, le moniteur mentionnera E2 toute suite après le démarrage.

E3 (ERREUR OU 'ERROR' 3): Si, 4 secondes après le démarrage, l'ordinateur détecte que le moteur est en position d'erreur parce qu'il n'a pas atteint son point mort, l'écran mentionnera E3.

Graphiques d'exercices sur l'écran
PROFILS DES PROGRAMMES A PRESELECTIONNER:

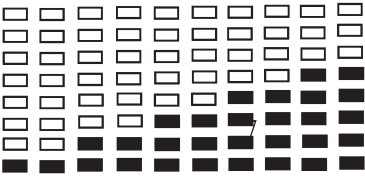
PROGRAMME 1

MANUELLE



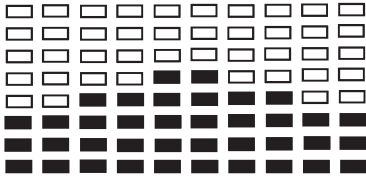
PROGRAMME 2

MARCHEPIEDS



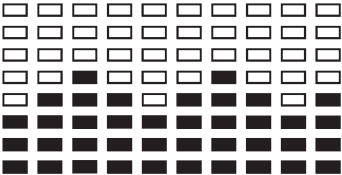
PROGRAMME 3

COLLINE



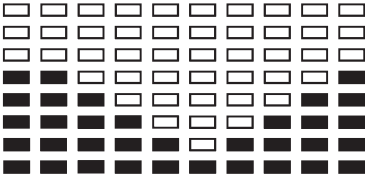
PROGRAMME 4

ROULER



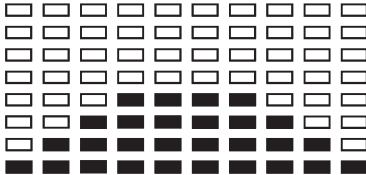
PROGRAMME 5

VALLEE



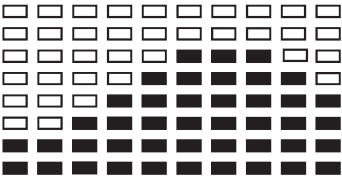
PROGRAMME 6

BRULER LIPOSOMES



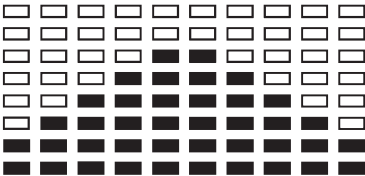
PROGRAMME 7

PENTE



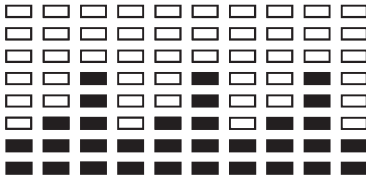
PROGRAMME 8

MONTAGNE



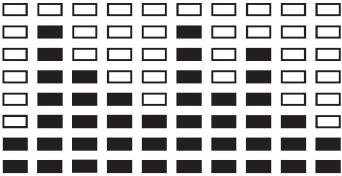
PROGRAMME 9

INTERVALLES



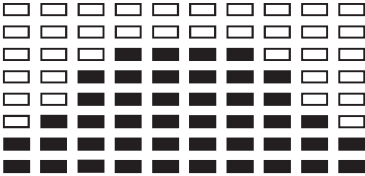
PROGRAMME 10

AU HASARD



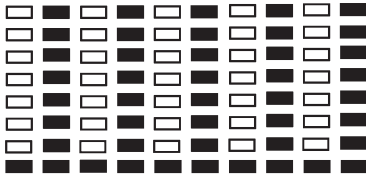
PROGRAMME 11

PLATEAU



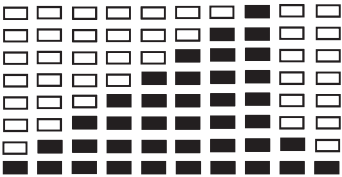
PROGRAMME 12

FART LEK

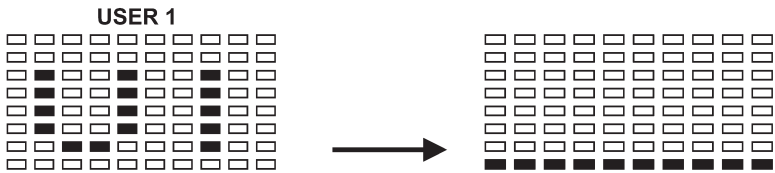


PROGRAMME 13

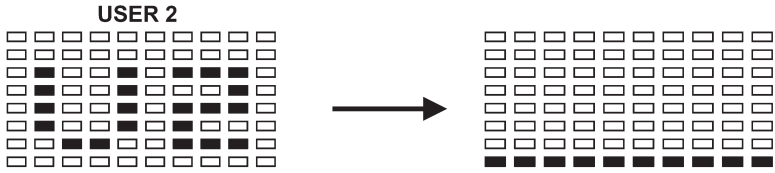
PRECIPICE



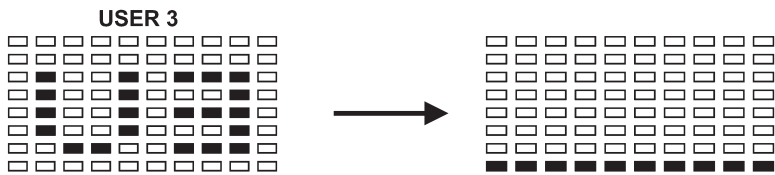
PROGRAMME 14



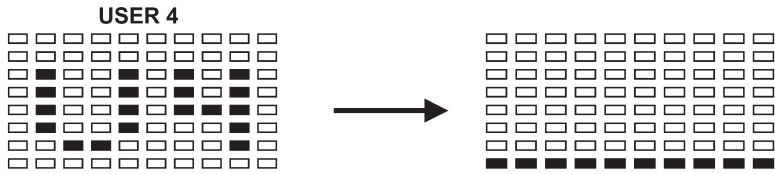
PROGRAMME 15



PROGRAMME 16

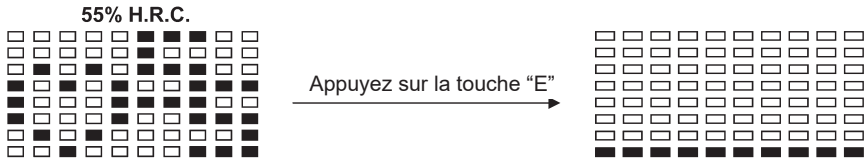


PROGRAMME 17

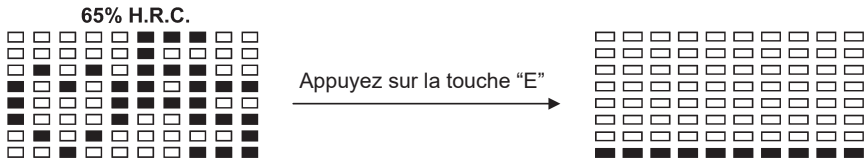


PROFILS DES PROGRAMMES DE CONTRÔLE DU BATTEMENT DE CŒUR :

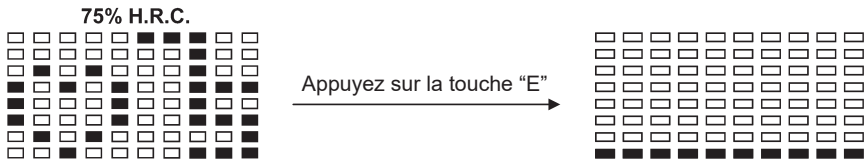
PROGRAMME 18



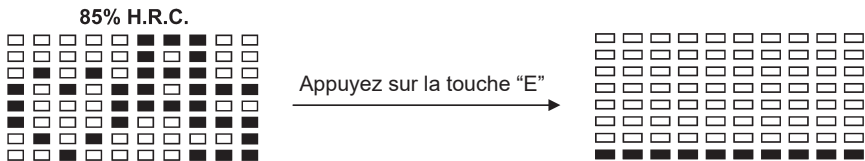
PROGRAMME 19



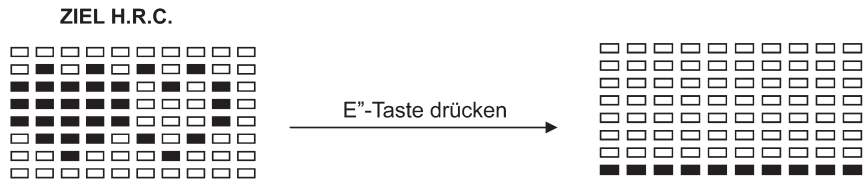
PROGRAMME 20



PROGRAMME 21



PROGRAMME 22



PROGRAMME CONTRÔLE DE WATT

PROGRAMME 23

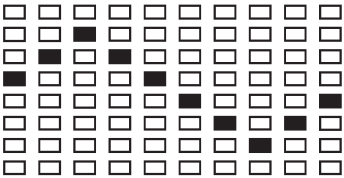
CONTRÔLE WATT



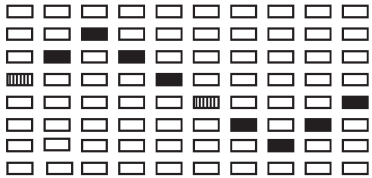
PROGRAMME DE TEST LIPOSOMES :

PROGRAMME 24

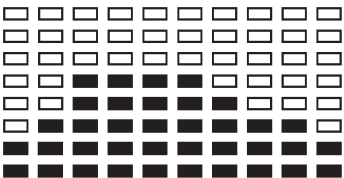
LIPOSOMES (MODE STOP)



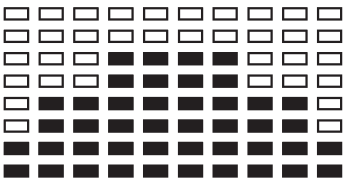
LIPOSOMES (MODE START)



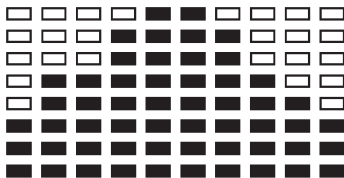
Un des 6 profils seront montré automatiquement après l'ordinateur a calculé vos LIPOSOMES :



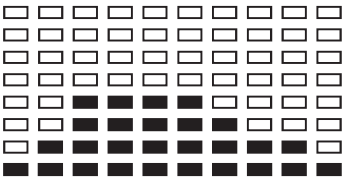
Durée exercice: 40 minutes



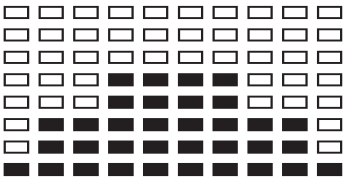
Durée exercice: 40 minutes



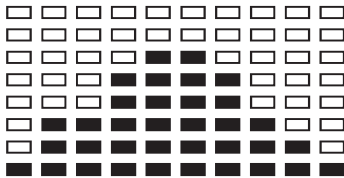
Durée exercice: 20 minutes



Durée exercice: 40 minutes



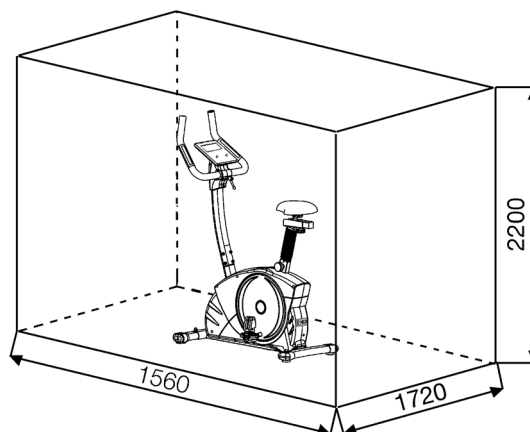
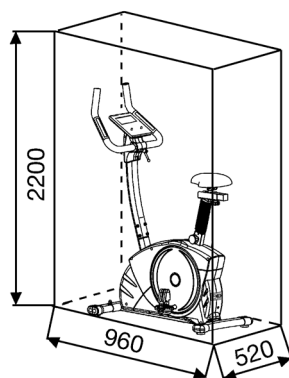
Durée exercice: 40 minutes



Durée exercice: 20 minutes

Centre d'entraînement en mm
(Pour appareil et l'utilisateur)

Surface libre en mm
(Zone de la formation et de la zone
de sécurité (60cm rotation))



Nettoyage, Entretien et stockage de ergomètre:

1. Nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage.

Attention: Ne jamais utiliser de benzène, de diluant ou autre agents de nettoyage agressifs pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés.

L'appareil est uniquement pour un usage domestique privé et pour un usage intérieur approprié. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. Stockage

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

3. Entretien

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

Corrections:

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

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

Consignes générales de formation

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

INTENSITÉ

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

FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

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

01 Calcul de la fréquence cardiaque maximale

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

Formule de Sally Edwards:

Hommes:

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

Femmes:

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

02 Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

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

Santé - Zone: Régénération et Compensation

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

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

Métabolisme des graisses - Zone: Bases - Endurance Training 1

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

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

Aérobic - Zone: Bases - Endurance Training 1/2

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

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

Anaérobic - Zone: Bases - Endurance Training 2

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

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

Compétition - Zone: Entraînement Performance / Compétition

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

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

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

Exemple de calcul

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

01 : Impulsion maximale - calcul

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

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

Pouls maximum = environ 190 battements/min

02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

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

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

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

Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min

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

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

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

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

FRÉQUENCE

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

PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

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

et l'apport d'oxygène doivent être augmentés lentement. Cela est possible grâce à des exercices de gymnastique sur une période de cinq à dix minutes. Après ça devrait la « phase d'entraînement » proprement dite commence. La charge d'entraînement doit être conçue en fonction de la fréquence cardiaque d'entraînement. Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de

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



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



en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20sec.



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



soutenez avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 sec.

MOTIVATION

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

1. Overzicht van de losse delen	pagina 3 - 4
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 47
3. Stuklijst-reserveonderdelenlijst, Technische specificatie	pagina 48 - 50
4. Montagehandleiding met explosietekeningen Opstappen, Gebruiken en Afstappen	pagina 51 - 53
5. Watt tafel	pagina 53
6. Handleiding bij de computer-fixes Reiniging, onderhoud en opslag	pagina 54 - 59
7. Trainingshandleiding-warming-up oefeningen	pagina 60

Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

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

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

2. Voor het eerste gebruik en met regelmatige tussenpozen (ongeveer iedere 50 Bedrijfsuren) de dichtheid van alle schroeven, moeren en andere controleer de aansluitingen en de toegang assen en verbindingen met een aantal behandel smeermiddel zodat het veilig is voor gebruik van de apparatuur wordt gewaarborgd. Bekijk vooral het zadel en het stuur correctie voor stevig positie.

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

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

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

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

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

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

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

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 90 min. /dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een

Geachte klant

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

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

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



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

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

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

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

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

16. Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling elektrische apparaten gebracht te worden. Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.

De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

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

18. Voor de snelheidsafhankelijke modus kan het weerstandsniveau handmatig worden ingesteld en de wisselingen in energie zijn afhankelijk van de trapsnelheid. Voor snelheids-onafhankelijke modus, kan de gebruiker de gewenste.

Energieconsumptie in Watt selecteren, dan zal een constant energieniveau worden aangehouden met verschillende weerstandsniveaus, die automatisch door het systeem worden bepaald. Dit is onafhankelijk van de trapsnelheid.

19. Het toestel is met een 24-trappige weerstandinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Daarbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandinstelling in de richting van niveau 24 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1:2013 en EN ISO 20957-5:2016 „H/A“ gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. De classificatie HA betekent dat deze fiets exclusief voor thuisgebruik is ontworpen en met een goede accuratiewaardering, de afwijking in energieconsumptie onder de 50W ligt binnen ±5W en bedraagt boven de 50W maximaal ±10%. De computer is gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EG-richtlijn 2014/30/EU.

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

Stuklijst - reserveonderdelenlijst ET 6000 best.nr. 2115

Technische specificatie: Stand: 20.05.2021

Ergometer klasse H/A met een precieze weergave van de gegevens

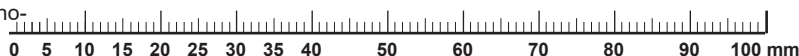
- Magnetisch remsysteem
- ca. 12 kg vliegwiellmassa
- Motor-en computer gestuurde weerstandsregeling met 24 weerstandsfases
- 12 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
- 5 hartslag programma's (polsgestuurd)
- 4 individuele instelbare trainingsprogramma's
- 1 manueel programma
- 1 lichaamsvet programma
- 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid watt prestatie van 40 tot 400 watt in 10 stappen)
- Handpolslag meting
- Adapter
- Horizontaal en vertikaal verstelbare zadelpositie (snelsluiting)
- Zadel universeel verwisselbaar
- Zadel en stuur zijn verstelbaar
- Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen
- Bedieningsvriendelijke computer met gelijktijdige aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, lichaamsvet analyse, pedaalomwentelingen, Wattage, polsslagfrequentie en Fitness-Test aanduiding, Houder voor smartphone / tablet

- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg
- Geschikt voor een hoogte van 160-200cm

Afmeting: ca. L 96x B 52 x H 140 cm, Gewicht van het product: 36kg
Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55, 42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal Stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basisframe		1		33-9107-10-SI
2	Voorste voetbuis		1	1	33-9109-11-SI
3	Achterste voetbuis		1	1	33-9109-12-SI
4	Steunpijp		1	1	33-9109-13-SI
5	Stuur		1	4	33-9109-14-SI
6	Steunbuis voor zadel		1	1+38	33-9109-15-SI
7	Zadel		1	38	36-9107-06-BT
7a	Zadelopname		1	7	36-9814-12-BT
8	Computer		1	4	36-9107-73-BT
9L	Pedaal Links	9/16"	1	10L	36-9109-84-BT
9R	Pedaal Rechts	9/16"	1	10R	36-9109-85-BT
10L	Pedaalopname links	9/16"	1	64	33-9109-82-SI
10R	Pedaalopname rechts	9/16"	1	64	33-9109-83-SI
11L	Voet kappen met transportrolleneenheid links		1	2	36-9107-69-BT
11R	Voet kappen met transportrolleneenheid rechts		1	2	36-9107-30-BT
12	Voet kappen		2	3	36-9107-33-BT
13	Slotschroef	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Onderlegplatje	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Veerring	voor M10	2	13	39-9995-CR
16	Dop moer	M10	2	13	39-10021
17	Rondkopschroef met binnenzeskant	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Veerring	voor M8	12	17	39-9864-VC
19	Onderlegplatje	8//16	15	7+17+25	39-10018-CR
20	Schroef voor hoogtecompensatie		2	3	36-9805-24-BT
21	Stuurkabel		1	22+54	36-9107-54-BT
22	Verbindingskabel		1	8+21	36-9107-55-BT
23a	Stuurafdekking a		1	4+23b	36-9109-57-BT
23b	Stuurafdekking b		1	4+23a	36-9109-58-BT
24	Schroef	5x12	2	23	39-9988
25	L-greep schroef		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Schroef	4,2x18	13	23+46	36-9111-38-BT
27	Schroef		4	8	39-9903-SW
28	Polskabel		1	5+30	36-9107-07-BT
29 a	Stuurovertrek a		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Stuurovertrek b		2	5	36-9805-15-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal Stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
30	Handpulsseenheid		2	5	36-9107-08-BT
31	Ronde dop		2	5	36-9211-21-BT
32	Snelslot		1	1+6	36-9211-18-BT
33	Kunstofglijder		1	1	36-9109-60-BT
34	Zadelsteunbuis afdekking		1	6	36-9805-11-BT
35	Stergreepmoer		1	36	36-9211-19-BT
36	Klemstuk		1	38	33-9211-08-SI
37	Vierkante dop		2	38	36-9211-23-BT
38	Zadelglijder		1	6+7	33-9211-07-SI
39	Ronde dop		1	38	36-9109-61-BT
40	Nettoestel	9V=DC/1A	1	86	36-1420-17-BT
41	Onderlegplaatje gebogen	8//19	2	17	39-9966-CR
42	Veer		1	4	36-9109-62-BT
43	Ronde dop		2	45	36-9109-63-BT
44	Asmoer	M10x1,25	2	64	39-9820-SI
45	Ronde afdekking		2	10	36-9103-70-BT
46L	Linkse bekleding		1	1+46R	36-2115-01-BT
46R	Rechtse bekleding		1	1+46L	36-9115-02-BT
47	Schroef		14	10+45	36-9836-22-BT
48	Vazetring	C17	2	64	36-9805-32-BT
49	Kogellager	6203Z	4	1+52	36-9805-31-BT
50	Vierkante dop		1	1	36-9109-64-BT
51	Spanveer		1	52	36-9107-59-BT
52	Spanbeugel		1	1	33-9107-11-SI
53	Sensor		1	1+21	36-9107-56-BT
54	Stelmotor		1	1+21	36-9107-57-BT
55	Schroef	M8x15	2	56	39-9911
56	Magneetbeugelopname		1	1+69	33-9107-12-SI
57	Onderlegplaatje	6//16	4	56+58	39-10013-VC
58	Schroef	M6x12	3	1+52	39-10120
59	Rubberenring 1		1	1	36-9109-68-BT
60	Rubberenring 2		1	1	36-9109-69-BT
61	Schroef	M6x15	4	63+64	39-10120-SW
62	Veerring	voor M6	4	61	39-9865-SW
63	Pedalkrukwiël		1	64	36-9107-60-BT
64	Pedalkrukas		1	63	33-9109-20-SI
65	Zelfborgende moer	M6	5	61+73	39-9861-VZ
66	Bowen kabel		1	54+69	36-9107-61-BT
67	Veer		1	69	36-9107-62-BT
68	Kunstofring		1	73	36-9107-63-BT
69	Magneetbeugel		1	56	33-9107-13-SI
70	Moer	M6	1	73	39-9861
71	Schroef	M8x50	1	69	39-9811-CR
72	Zelfborgende moer	M8	4	7+71	39-9918-CR
73	Schroef	M6x60	1	69	39-10141
74	Magneet		1	63	36-1122-23-BT
75	Asmoer	M10x1	1	79	39-9820
76	Moer	M10x1	3	79	39-9820-SW
77	Afstandsstuk 1		1	79	36-9211-15-BT
78	Vliegwiël		1	79	33-9107-14-SI
79	Vliegwhielas		1	78	33-9107-15-SI
80	Frijloop		1	78	33-9107-16-SI
81	Moer	M10x1	1	79	39-9820
82	Flakke riem		1	63+80	36-9107-64-BT
83	Schroef	4,2x25	6	46	39-9909-SW

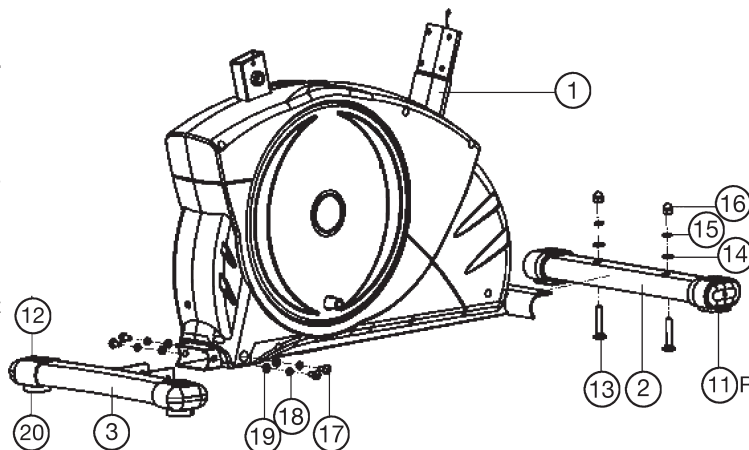
Montagehandleiding

Vooraleer met de montage te beginnen, absoluut onze aanbevelingen en veiligheidsaanwijzingen in acht nemen. De details vindt u op het karton. Controleer of de zending volledig is met behulp van de stuklijst. Sommige delen zijn al voorgemonteerd. Montage tijd: 30 - 40 min.

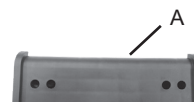
Stap 1:

Montage van de voorste en de achterste voet (2+3) aan het basisframe(1).

1. Breng de achterste voet (3) gemonteerd met voetafdekkingen (12) en hoogtecompensatieschroeven (20) op het frame (1), en schroef hem vast door middel van binnenzeskantschroeven (17), onderlegplaatjes (19) en veerringen (18). De hoogtecompensatieschroeven (20) zijn voorzien om het toestel in geval van oneffenheden te stabiliseren.
2. Demonteer de plastic bescherming van het frame van de voorkant en gebruik het schroefmateriaal om de voorste voetbuis te bevestigen. Breng de voorste voet (2), gemonteerd met voetafdekkingen (11) op het frame (1) en schroef hem vast door middel van de afsluitschroeven (13), onderlegplaatjes (14), veerringen (15) en dopmoeren (16).



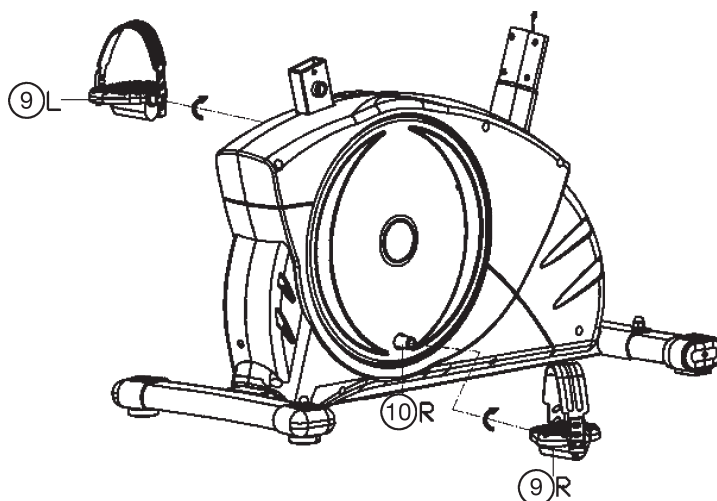
De component „A“ dient als transportbeveiliging, en niet meer nodig na de bouw.



Stap 2:

Montage van de pedalen (9L+9R) aan de krukarmen (10).

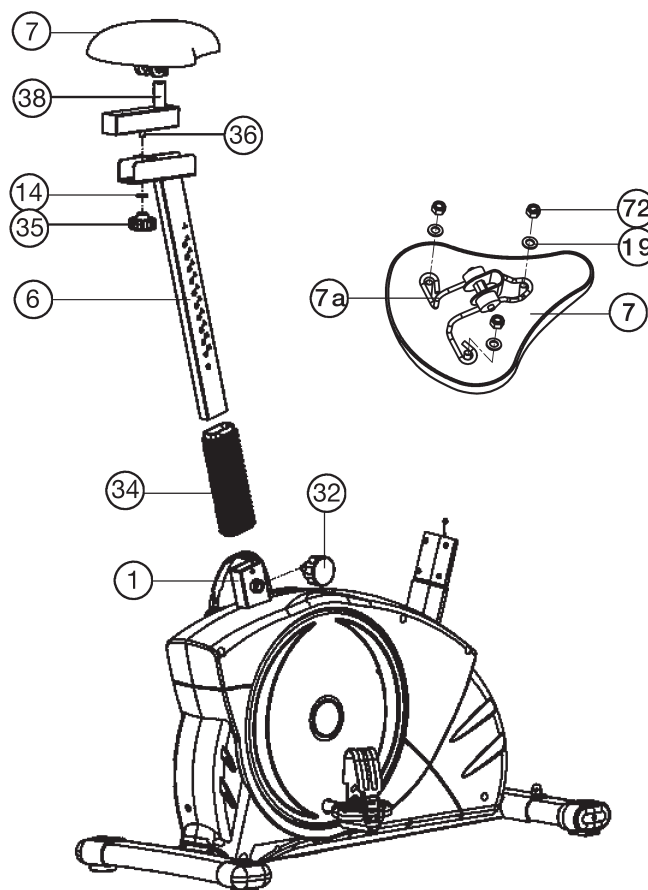
1. Monteer de pedaalvastzetbanden op de desbetreffende pedalen (9R+9L). (**Opgepast:** Het uiteinde met de gaten voor de grootteinstelling moet naar buiten wijzen.)
2. Monteer de pedalen (9R+9L) op de krukarmen (10R+10L). De pedalen zijn gemarkeerd met „R“ voor rechts en „L“ voor links. (**Opgepast:** links en rechts zijn te zien vanuit de richting wanneer men op het toestel zit en traint. Het rechter pedaal (9R) moet in de richting van de wijzers van de klok, en het linker pedaal (9L) in tegenovergestelde richting van de wijzers van de klok ingedraaid worden.)



Stap 3:

Montage van de steunbuis voor het zadel (6) en de zadel (7).

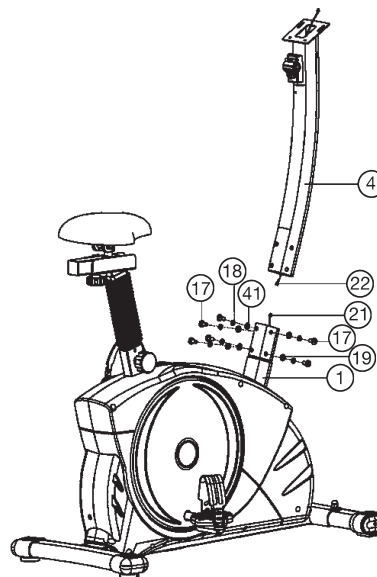
1. Schuif de afdekking (34) op het zadel steunbuis (6) en in de dienovereenkomstige opname op het frame (1) en zet deze in de gewenste positie vast met behulp van de snelsluiting (32). (De snelsluiting (32) moet losgemaakt worden door deze een beetje te draaien, en daarna kan getrokken worden om de hoogtevastzetting vrij te geven en de hoogte van het zadel te verstellen. Na de gewenste instelling de snelsluiting (32) opnieuw vastdraaien en vastzetten).
2. Het zadel (7) met het zitvlak naar onderen neerleggen. De zadelopname (7a) op de bovenliggende achterzijde van het zadel (7) leggen. De schroefdraadgaten op de achterzijde van het zadel moeten door de betreffende gaten in de zadelopname (7a) steken. Op de schroefdraadstukken de onderlegplaatjes (19) steken en de moeren (72) aanbrengen en vast aantrekken.
3. Steek het zadel (7) op de zadelglijder (38) en schroef hem in de gewenste schuine positie op de houder van het zadel vast.
4. Schroef uw zadelglijder (38) in de gewenste positie in en zet het opname van de zadel steunbuis (6) vast door middel van de stergreepmoer (35) en onderlegplaatje (14).



Stap 4:

Montage van de steunbuis (4) aan het basisframe (1).

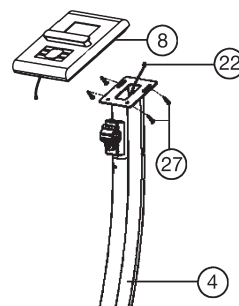
1. Verwijder de schroeven (17), onderlegplaatjes (19+41) en veerringen (18) uit de opname van de steunbuis van het stuur op het frame (1).
2. Breng de steunbuis van het stuur (4) op het frame, en verbind de controlakel (21) met de verbindingkabel (22).
3. Schuif de steunbuis van het stuur (4) in de desbetreffende opname op het frame (1) zonder de kabels te klemmen en bevestig deze door middel van de schroeven (17), de onderlegplaatjes (19+41) en de veerringen (18).



Stap 5:

Montage van de computer (8) aan de steunbuis (4).

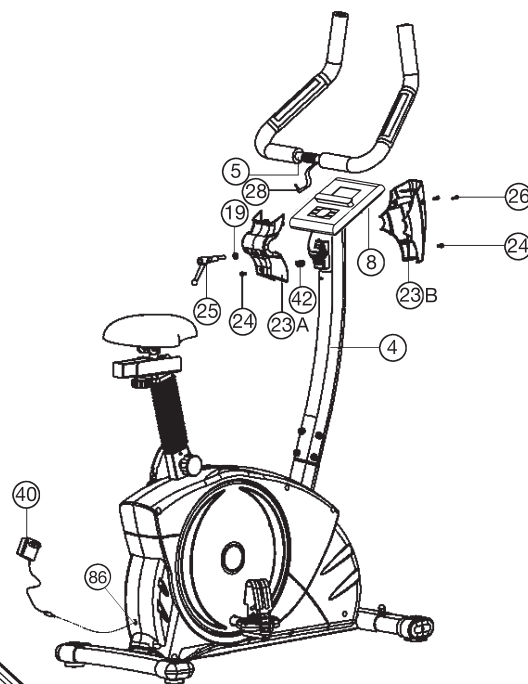
1. Neemt u de computer (8) en steekt u de verbindingkabel (22) in de achterkant van de computer (8).
2. U schroeft de computer (8) op de computerhouder aan het steunbuis (4) middels de schroeven (27) vast, zonder de kabel daarbij de beschadigen.



Stap 6:

Montage van den Stuur (5) en aansluiting van het nettoestel (40).

1. Voert u het stuur (5) door de geopende stuurophanging op het frame (4) en sluit u deze over het stuur (5). Steekt u de stuurbekleding (23a) over de stuurophanging en schroeft u het stuur (5) op het steunbuis (4) middels de L-vormige stuur schroef (25) en onderlegplaatje (19) vast. Tevens zekert u dan de stuurbekleding (23a) middels de schroef (24).
2. Steekt vervolgens de polsslagkabel (28) in de vanzelfsprekende ontvanger aan de achterzijde van de computer (8). Schroeft u de achterste stuurbekleding (23b) middels de schroeven (24+26) eveneens vast.
3. Steek de stekker van het nettoestel (40) in de desbetreffende bus (86) op het achterste uiteinden van de bekleding.
4. Steek daarna het nettoestel (40) in een contactdoos (230V~50Hz).



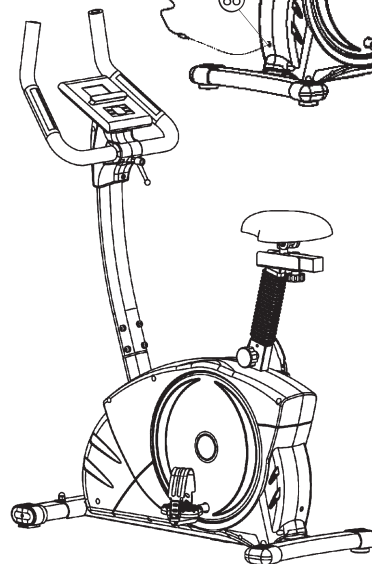
Stap 7:

Controle:

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

Opmerking:

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



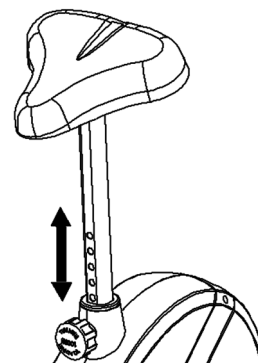
Opstappen, Gebruiken & Afstappen

Transport van Apparaat:

Aan de voorzijde bevinden zich twee rollers. Om het apparaat te verplaatsen kunt u de achterzijde van het apparaat optillen en sturen naar waar u wilt om het te plaatsen of te stallen.

Aanpassen – Hoogte zadel

Voor een effectieve workout, dient het zadel op de juiste hoogte te zijn afgesteld. Tijdens het trappen, dienen Uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de verste positie staan. Om de hoogte Van het zadel aan te passen, draait u de knop los en trekt deze voorzichtig uit. Zet het zadel op de juiste hoogte, laat de knop los en draai deze goed vast.



Belangrijk:

Verzekert u ervan dat u de knop goed terug in de stang plaatst, en volledig is vastdraait. Stel het zadel nooit boven de maximale hoogte af. Voor nooit aanpassingen uit wanneer u op het zadel zit.

De Opstappen, Gebruiken en Afstappen

Opstappen:

- Nadat u de zitting op de juiste hoogte hebt afgesteld, plaatst u uw voet op de voetsteun, onder het riempje en houdt het handvat stevig vast.
- Probeer uw gewicht nu op deze voet te brengen en tegelijkertijd uw andere been over het apparaat te zwaaien en aan de andere kant uw voet ook op het pedaal te plaatsen.
- U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

Gebruik:

- Houdt met beide handen het handvat vast en houdt beide voeten op de pedalen, en onder de riempjes van beide pedalen.
- Fiets op het apparaat door de pedalen afwisselend met uw voeten te bewegen.
- U kunt de snelheid waarmee u fietst en/of de weerstand verhogen om de intensiteit van de workout te verhogen.

Afstappen:

- Verminder de trapsnelheid tot het apparaat tot stilstand komt.
- Houdt met uw linkerhand het handvat stevig vast, terwijl u uw voet over het apparaat zwaait en op de grond plaatst. Hierna kunt u met uw andere voet afstappen.

Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat en simuleert fietsen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waardoor het risico op blessures lager is.

Oefeningen op dit apparaat bieden de mogelijkheid van een vloeiende, non-impact workout die afhankelijk van de ingestelde weerstand lichter of zwaarder kan zijn. U zult de spieren van zowel uw boven- als uw onderlichaam versterken en het uithoudingsvermogen en algehele conditie verbeteren.

RPM en wattage van niveau 1 tot niveau 24 voor ET 6000 art.nr. 2115

Stufe ↓ / U/min →	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	6	12	18	26	35	46	58	67	79	92	103
2	8	14	23	32	45	59	74	86	102	118	132
3	9	17	28	40	55	74	92	106	128	149	167
4	10	20	33	48	65	86	108	122	149	175	195
5	11	23	38	55	75	99	126	139	171	200	227
6	12	25	41	60	85	109	138	156	188	223	248
7	13	28	46	67	95	123	153	174	208	251	279
8	15	31	51	74	105	135	168	192	232	275	309
9	17	34	55	81	115	149	184	211	254	303	340
10	18	36	60	88	125	162	199	230	279	327	366
11	19	39	65	95	135	175	217	248	298	353	393
12	20	42	70	103	145	189	234	267	317	376	419
13	21	45	75	111	155	203	251	280	342	397	449
14	22	48	80	117	165	214	266	302	357	412	470
15	24	50	85	124	175	227	280	319	379	434	493
16	25	53	90	131	185	239	297	337	398	458	523
17	27	57	95	140	195	255	314	360	417	487	555
18	28	60	100	148	205	268	329	376	436	504	581
19	30	63	105	155	215	281	344	392	454	524	602
20	31	66	111	163	225	295	360	411	472	546	634
21	33	69	117	170	235	307	375	428	490	572	656
22	35	73	125	180	245	322	392	446	508	591	681
23	36	76	130	187	255	334	403	463	527	614	700
24	37	79	136	193	265	344	416	478	551	631	722

Opmerkingen:

- De energieconsumptie (Watt) wordt gemeten door de trapsnelheid te meten (min-1) van de as en de torsie (Nm).
- Het apparaat is vóór verschepping geijkt om te voldoen aan vereisten van de accuratieclassificatie. Mocht u twijfels hebben over de accuratie, neem dan aub contact op met uw leverancier of stuur het apparaat naar een bevoegd laboratorium om te laten testen, of opnieuw te laten ijken.



Wat u dient te weten voordat u begint met de oefeningen

A. Stroomvoorziening

Steek de adapter in het stopcontact en in het toestel, waarna de computer een toon zal geven. Zet de computer vervolgens in Handbediening ('Manual mode').

B. Selectie van programma's en waarden ingeven

1. Gebruik de "+" of "-" -toets om de programmamodus te kiezen en druk vervolgens OP de "E"-toets om uw trainingsmodus te bevestigen.
2. In Handbediening kan u de "+" of "-" -toetsen gebruiken om de TIJD, AFSTAND en de CALORIEËN in te geven voor uw training.
3. Druk op de START/STOP toets om uw training te starten.
4. Als u uw doel bereikt heeft, zal de computer een piepsignaal geven en vervolgens stoppen.
5. Als u meer dan één doel ingeeft en u zou het volgende doel willen bereiken, duw dan op de START/STOP toets om door te gaan.

Funcities en eigenschappen:

1. **START/STOP toets:** Hiermee kan u de computer opstarten zonder een programma te selecteren. TIJD begint automatisch van nul op te tellen. Gebruik de "+" of "-" -toetsen om aan te passen.
2. **TIJD ("TIME"):** Toont de verlopen trainingstijd in minuten en seconden. Uw computer zal automatisch beginnen optellen van 0:00 tot 99:59 in intervallen van één seconde. U kan ook uw computer instellen om af te tellen van een ingegeven waarde door gebruik te maken van de "+" of "-" -toetsen. Als u doorgaat met trainen wanneer de tijd op 0:00 gekomen is, zal de computer beginnen piepen en zal hij de ingegeven tijdspanne terug weergeven om u aan te geven dat uw oefening afgerond is.
3. **AFSTAND ("DISTANCE"):** Toont de afgelegde afstand weer die tijdens elke oefening werd afgelegd met een maximum van 99.9KM/MILE.
4. **RPM:** De cadans van uw pedalen.
5. **WATT:** De hoeveelheid mechanische kracht dat de computer ontvangt van uw oefening.
6. **SNELHEID ("SPEED"):** Geeft de snelheid van uw oefening weer in KM per uur.
7. **CALORIEËN ("CALORIES"):** Uw computer zal de cumulatief verbrande calorieën schatten op elk moment tijdens uw oefening.
8. **HARTSLAG ("PULSE"):** Uw computer geeft tijdens uw oefening uw hartslag weer in hartslagen per minuut.
9. **LEEFTIJD ("AGE"):** Uw computer kan op basis van leeftijd geprogrammeerd worden met een bereik van 10 tot 99 jaar. Als u geen leeftijd ingeeft,

is de standaardleeftijd 35 jaar.

10. **DOEL-HARTSLAG ("TARGET PULSE"):** De hartslag dat u zou moeten aanhouden heet uw 'Doel-Hartslag' in hartslagen per minuut.

11. **HARTSLAGHERSTEL ("PULSE RECOVERY"):** Tijdens de startfase, houdt u uw handen op de handvaten of houdt u de borstzender aan en drukt u op de TEST-toets. Alle functieweergaven zullen stoppen behalve de "TIJD". "TIJD" zal beginnen tellen van 00:60 - 00:59 - tot 00:00. Wanneer 00:00 bereikt is, zal de computer uw hartslagherstel beginnen weergeven met een gradatie van F1.0 tot F6.0.

- 1.0 betekent OPPERBEST
- 1.0 < F < 2.0 betekent EXCELLENT
- 2.0 ≤ F ≤ 2.9 betekent GOED
- 3.0 ≤ F ≤ 3.9 betekent REDELIJK
- 4.0 ≤ F ≤ 5.9 betekent ONDER HET GEMIDDELDE
- 6.0 betekent SLECHT

Merk op: als er geen signaal wordt ingegeven, zal de computer "P" weergeven in het "PULSE"-raampje. Als de computer "ERR" weergeeft in het boodschappenraampje, druk dan a.u.b. opnieuw op de TEST-toets en let er op of u de handvaten goed vasthoudt of dat de borstzender goed vastzit.

Toetsenfuncities:

Er zijn zes toetsen en hun functies zijnde volgende:

1. START/STOP toets:

- a. Quick Start toetsfunctie: Daarmee start u de computer zonder een programma te kiezen. Hierbij is enkel manuele bediening en oefening mogelijk. Tijd begint automatisch op te tellen van nul
- b. Druk tijdens de oefening op deze toets om de oefening te STOPPEN.
- c. Druk tijdens de STOP modus op deze toets om de oefening te STARTEN.

2. "+" -toets:

- a. Druk op deze toets om de weerstand te verhogen tijdens de trainingmodus.
- b. Tijdens het ingeven, drukt u op deze toets om de waarden te verhogen van Tijd, Afstand en Calorieën, Leeftijd en selecteer Geslacht en Programma.

3. "-" -toets:

- a. Druk op deze toets om de weerstand te verlagen tijdens de trainingmodus.
- b. Tijdens het ingeven, drukt u op deze toets om de waarden te verlagen van Tijd, Afstand en Calorieën, Leeftijd en selecteer Geslacht en Programma.

4. "E" -toets:

- a. Tijdens het ingeven drukt u op deze toets om de huidige ingegeven data te aanvaarden.
- b. Door deze toets tijdens de stopmodus langer dan twee seconden in te drukken, kan de gebruiker al de ingegeven waarden wissen.
- c. Tijdens het instellen van de klok, wordt de ingestelde tijd in uren en minuten ingegeven.

5. 'BODY FAT' -toets:

Druk op deze toets om uw LENGTE, GEWICHT, GESLACHT en LEEFTIJD in te geven zodat uw lichaamsvet-ratio kan berekend worden.

6. TEST -toets:

Druk op deze toets om de hartslagherstel-functie te activeren.

Invoeren van Programma's en Werking:

Manueel Programmeren ('Manual Program'): 'Manual'

P1 is een manueel programma. De gebruiker kan beginnen trainen door op de START/STOP toets te drukken. Het niveau van weerstandverlies is 5. De gebruiker kan trainen op om het even welk weerstandsniveau (Veranderen door "+" of "-" -toetsen te gebruiken) en voor om het even welke afstand, calorieverbranding en afstand.

Bediening:

1. Gebruik de "+" of "-" -toetsen om het MANUEEL programma (P1) te selecteren.
2. Druk op de "E" -toets om gebruik van het MANUEEL programma te bevestigen.
3. De TIJD ('TIME') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw trainingstijd in te geven. Druk op de "E" -toets om uw gewenste tijd te bevestigen.
4. De AFSTAND ('DISTANCE') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw doelAFSTAND in te geven. Druk op de "E" -toets om uw gewenste AFSTAND te bevestigen.
5. De CALORIEËN ('CALORIES') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw verbrande CALORIEËN in te geven. Druk op de "E" -toets om uw gewenste CALORIEËN te bevestigen.
6. Druk op de START/STOP toets om de oefening te beginnen.

Voorgeprogrammeerde programma's: Trappen, Heuvel, Rollend, Valle, Vetverbranding, Helling, Berg, Intervallen, Random, Plateau, Fartlek, Rotsen Programma

PROGRAMMA'S 2 tot 13 zijn bovengenoemde voorgeprogrammeerde programma's. Gebruikers kunnen training in om het even welk ingesteld weerstandsniveau (Veranderen door "+" of "-" -toetsen te gebruiken) en voor om het even welke tijd, calorieverbranding en afstand.

Bediening:

1. Gebruik de "+" of "-" -toetsen om één van de programma's te selecteren.
2. Druk op de "E"-toets om uw trainingsprogramma te bevestigen.
3. De TIJD ('TIME') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw trainingsTIJD in te geven. Druk de "E" -toets om uw gewenste tijd te bevestigen.
4. De AFSTAND ('DISTANCE') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw doelAFSTAND in te geven. Druk de "E" -toets om uw gewenste AFSTAND te bevestigen.
5. De CALORIEËN ('CALORIES') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw verbrande CALORIEËN in te geven. Druk de "E" -toets om uw gewenste CALORIEËN te bevestigen.
6. Druk op de START/STOP toets om de oefening te beginnen.

Programma's voor Gebruikersinstellingen: Gebruiker 1, Gebruiker 2, Gebruiker 3 en Gebruiker 4

Programma's 14 tot 17 zijn de programma's voor de gebruikersinstellingen. Het staat de gebruikers vrij om waarden in te stellen van TIJD, AFSTAND, CALORIEËN en het WEERSTANDSNIVEAU in 10 kolommen. De waarden en profielen zullen in het geheugen opgeslagen worden na het ingeven. Gebruikers kunnen ook het inladen in elke kolom veranderen met de "+" of "-" -toetsen en ze zullen niet het weerstandsniveau in het geheugen veranderen.

Bediening:

1. Gebruik de "+" of "-" -toetsen om het GEBRUIKERS ('USER') programma van P14 tot P17 te selecteren.
2. Druk op de "E"-toets om uw trainingsprogramma in te geven.
3. Kolom 1 zal beginnen knipperen, en gebruik dan de "+" of "-" -toetsen om uw persoonlijk trainingsprogramma te creëren. Druk op de "E"-toets om de eerste kolom van uw trainingsprogrammaprofiel te bevestigen. Wanneer er niets wordt ingegeven, zal de computer 'load' 1 kiezen.
4. Kolom 2 zal beginnen knipperen, en gebruik dan de "+" of "-" -toetsen om uw persoonlijk trainingsprogramma te creëren. Druk op de "E"-toets om de tweede kolom van uw trainingsprogrammaprofiel te bevestigen.
5. Volg bovenstaande beschrijvingen 5 en 6 om uw persoonlijke trainingsprogramma's af te sluiten. Druk op de "E"-toets om uw gewenste trainingsprofiel te bevestigen.
6. De TIJD ('TIME') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw trainingsTIJD in te geven. Druk op de "E" -toets om uw gewenste tijd te bevestigen.
7. De AFSTAND ('DISTANCE') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw doelAFSTAND in te geven. Druk op de "E" -toets om uw gewenste AFSTAND te bevestigen.
8. De CALORIEËN ('CALORIES') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw verbrande CALORIEËN in te geven. Druk op de "E" -toets om uw gewenste CALORIEËN te bevestigen.
9. Druk op de START/STOP toets om de oefening te beginnen.

Hartslag Controle ('H.R.C.') Programma: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Doel H.R.C.

Programma's 18 tot 22 zijn de Hartslag Controle Programma's en Programma 22 is het Doel Hartslag ('Target H.R.') Controleprogramma.

Bij Programma 18 is de 55% Max H.R.C. -

- Doel Hartslag = $(220 - \text{LEEFTIJD}) \times 55\%$

Bij Programma 19 is de 65% Max H.R.C. -

- Doel Hartslag = $(220 - \text{LEEFTIJD}) \times 65\%$

Bij Programma 20 is de 75% Max H.R.C. -

- Doel Hartslag = $(220 - \text{LEEFTIJD}) \times 75\%$

Bij Programma 21 is de 85% Max H.R.C. -

- Doel Hartslag = $(220 - \text{LEEFTIJD}) \times 85\%$

Bij Programma 22 is de Target H.R.C. -

- Training op uw doelhartslagwaarde.

Gebruikers kunnen trainen volgens het gewenste Hartslag Programma door LEEFTIJD, TIJD, AFSTAND, CALORIEËN of DOELHARTSLAG in te geven. Bij deze programma's zal de computer het weerstandsniveau aanpassen volgens de gedetecteerde hartslag. Bijvoorbeeld: het weerstandsniveau zal verhogen na elke 20 seconden waarbij de gedetecteerde hartslag onder de DOELHARTSLAG ligt.

Bediening:

1. Gebruik de "+" of "-" -toetsen om het Hartslag Controle Programma ('H.R.C. Program') van P18 tot P22 te selecteren.
2. Druk op de "E"-toets om uw trainingsprogramma in te geven.
3. De LEEFTIJD ('AGE') zal beginnen knipperen bij programma's P18 tot P21 en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw LEEFTIJD in te geven. Indien geen leeftijd wordt ingegeven, is de standaardleeftijd 35 jaar.
4. Bij programma 22, zal de DOELHARTSLAG beginnen knipperen en kan u de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw DOELHARTSLAG in te geven tussen 120 en 180. Indien geen doelhartslag wordt ingegeven, is de standaard-DOELHARTSLAG 120.
5. De TIJD ('TIME') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw trainingsTIJD in te geven. Druk op de "E" -toets om uw gewenste tijd te bevestigen.
6. De AFSTAND ('DISTANCE') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-"

-toetsen gebruiken om uw doelAFSTAND in te geven. Druk op de "E" -toets om uw gewenste AFSTAND te bevestigen.

7. De CALORIEËN ('CALORIES') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw verbrande CALORIEËN in te geven. Druk op de "E" -toets om uw gewenste CALORIEËN te bevestigen.
8. Druk op de START/STOP toets om de oefening te beginnen.

POLSSLAGMETING:

1. Handpulsmeting:

In het linkse en rechtse stuurgedeelte is telkens een metalen contactplaat, de voelers, voorzien. Verbind de kabel met de aansluiting 24 op de computer. Gelieve erop te letten dat steeds beide handpalmen gelijktijdig met normale kracht op de voelers liggen. Zodra er een polsslag volgt, knippert er een hart naast het polsslagdisplay.

(De handpulsmeting dient slechts ter oriëntatie omdat het door beweging, wrijving, zweet etc. tot afwijkingen van de effectieve polsslag kan komen. Bij een klein aantal personen kan het tot foutieve functies van de handpuls-meting komen.

Indien u moeilijkheden met de handpulsmeting ondervindt, raden wij het gebruik van een cardioborstgordel aan.

2. Cardiopolsslagmeting:

In de handel zijn zogeheten cardiopolsslagmeters verkrijgbaar, die uit een zenderborstgordel en een armbandhorloge-ontvanger bestaan. De computer van uw ERGOMETER is met een ontvangtoestel (zonder zender) voor bestaande cardiopolsslagmeetinstrumenten uitgerust.

Indien u in het bezit van een dergelijk toestel bent, kunnen de door uw zendtoestel (borstgordel) uitgestraalde impulsen op het computerdisplay afgelezen worden. Dit functioneert met al de niet-gecodeerde borstgordels, waarvan de zendfrequentie tussen 5,0 en 5,5 KHz ligt.

De reikwijdte van de zendtoestellen bedraagt al naargelang het model 1 tot 2 m. (Christopeit-Sport Hartslagband: 9309)

OPGELET: indien beide polsslagmeetmethoden tegelijkertijd gebruikt worden (bijvoorbeeld: ze dragen een borstgordel en leggen gelijktijdig hun handen op de handpulsvoelers) heeft de handpulsmeting voorrang.

Toets „START“ beslist indrukken, anders volgt er geen polsslagmeting.

Watt Controle Programma: Watt Control

Programma 23 is een Snelheid-onafhankelijk programma. Druk op de "E"-toets om de waarden DOELWATT, TIJD, AFSTAND en CALORIEËN in te geven. Tijdens deze oefening is de weerstand niet te veranderen. Bijvoorbeeld: het weerstandsniveau kan verhogen wanneer het tempo te laag is. Zo kan het weerstandsniveau verlagen wanneer het tempo te hoog is. Bijgevolg zal de berekende WATT waarde dicht bij de door de gebruikers ingegeven DOELWATT liggen.

Bediening:

1. Gebruik de "+" of "-" -toetsen om het Watt Controle Programma (P23) te selecteren.
 2. Druk op de "E"-toets om uw trainingsprogramma in te geven.
 3. De TIJD ('TIME') zal beginnen knipperen en u kunt de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw trainingsTIJD in te geven. Druk op de "E" -toets om uw gewenste tijd te bevestigen.
 4. De AFSTAND ('DISTANCE') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw doelAFSTAND in te geven. Druk op de "E" -toets om uw gewenste AFSTAND te bevestigen.
 5. De WATT zal beginnen knipperen en u kunt de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw WATTwaarde in te geven. Druk op de "E" -toets om uw gewenste WATT-waarde te bevestigen. Indien geen wattwaarde wordt ingegeven, wordt 100 als standaard genomen.
 6. De CALORIEËN ('CALORIES') zal beginnen knipperen en u kunt de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw verbrande CALORIEËN in te geven. Druk op de "E" -toets om uw gewenste CALORIEËN te bevestigen.
 7. Druk op de START/STOP toets om de oefening te beginnen.
- MERK OP: 1. WATT = OMWENTELKRACHT of KOPPELING (KGM) * TPM * 1.03
2. In dit programma zal de WATTwaarde constant gehouden worden. Dat betekent dat als u snel trapt, het weerstandniveau zal dalen en dat als u traag trapt het weerstandniveau zal stijgen. Probeer steeds dezelfde wattwaarde aan te houden.

Lichaamsvet Programma: Body Fat

Programma 24 is een speciaal ontworpen programma om de vetratio van het lichaam van de gebruiker te berekenen en om een specifiek belastingsprogramma voor de gebruiker aan te bieden. Er zijn drie lichaamstypes opgedeeld volgens het berekende VET%.

Type1: LICHAAMSVET % > 27

Type2: 27 ≥ LICHAAMSVET % ≥ 20

Type3: LICHAAMSVET % < 20

De computer zal de testresultaten tonen van het VETPERCENTAGE, de BMI en de BMR.

Bediening:

1. Gebruik de "+" of "-" -toetsen om het LICHAAMSVET Programma (P24) te selecteren.
2. Druk op de "E"-toets om uw trainingsprogramma in te geven.

3. De LENGTE ('HEIGHT') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw HOOGTE in te geven. Druk op de "E" -toets om uw LENGTE te bevestigen. Indien geen lengte wordt ingegeven, wordt 170cm als standaard genomen.
4. Het GEWICHT ('WEIGHT') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw GEWICHT in te geven. Druk op de "E" -toets om uw GEWICHT te bevestigen. Indien geen gewicht wordt ingegeven, wordt 70kg als standaard genomen.
5. Het GESLACHT ('GENDER') zal beginnen knipperen en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw GESLACHT in te geven. Nummer wil zeggen dat u een man bent en nummer 0 betekent dat u een vrouw bent; ber 1 means man and number 0 means female. Druk op de "E" -toets om uw GESLACHT te bevestigen. Indien geen geslacht wordt ingegeven, wordt 1 (MAN) als standaard genomen.
6. De LEEFTIJD ('AGE') zal beginnen knipperen bij programma's P18 tot P21 en u kan de "+" of "-" -toetsen gebruiken om uw LEEFTIJD in te geven. Indien geen leeftijd wordt ingegeven, wordt 35 als standaard genomen.
7. Druk op de START/STOP toets om het meten van het lichaamsvet te laten aanvatten. Als het berichtraampje "E" weergeeft, let er dan op of uw handen de grepen goed vast hebben of dat de borstriem goed tegen uw lichaam aanzit. Druk dan nog eens op de START/STOP toets om het meten van het lichaamsvet te laten aanvatten.
8. Na de meting zal de computer de waarden van BMR, BMI en het VET-PERCENTAGE op het LCDscherm weergeven. Daarna verschijnt ook uw persoonlijk oefenprofiel voor uw type lichaam.
9. Druk op de START/STOP toets om de oefening te beginnen.

Bedieningshandleiding:

1. Slaapstand ('Sleep Mode'):

De computer zal in slaapstand gaan wanneer er geen signaal wordt ontvangen en wanneer er geen toetsen worden ingedrukt gedurende 4 minuten. U kan op om het even welk toets drukken om de computer terug in waakstand te zetten.

2. BMI (Lichaamsgewicht Index of 'Body Mass Index'):

BMI is een maat voor het lichaamsvet gebaseerd op lengte en gewicht en is toepasbaar bij mannen en bij vrouwen.

3. BMR (Basale Metabolische Ratio of 'Basal Metabolic Rate'): Uw BMR staat voor het aantal calorieën dat uw lichaam nodig heeft om te functioneren. Dit staat niet voor elke activiteit, maar het gaat over het energie die nodig is om een hartslag te hebben, te ademen en voor een normale lichaamstemperatuur. Het wordt gemeten bij een lichaam in rust, niet in slaap en bij kamertemperatuur.

Foutmelding:

E1 (FOUT of 'ERROR' 1):

Normale toestand: Tijdens training, wanneer de monitor geen telsignaal heeft kunnen ontvangen van de motor gedurende vier seconden, en dit zich tijdens 3 opeenvolgende controles heeft voorgedaan, zal het LCDscherm E1 aangeven.

Stroomonderbreking: De motor zal automatisch naar nul gaan wanneer het signaal van de motor niet kan gedetecteerd worden gedurende 4 seconden, dan zal de aanvoer van de motor onmiddellijk worden afgesneden en zal E1 op het LCDscherm worden weergegeven. Al de andere digitale en functiesignalen vallen weg en de outputsignalen vervallen ook.

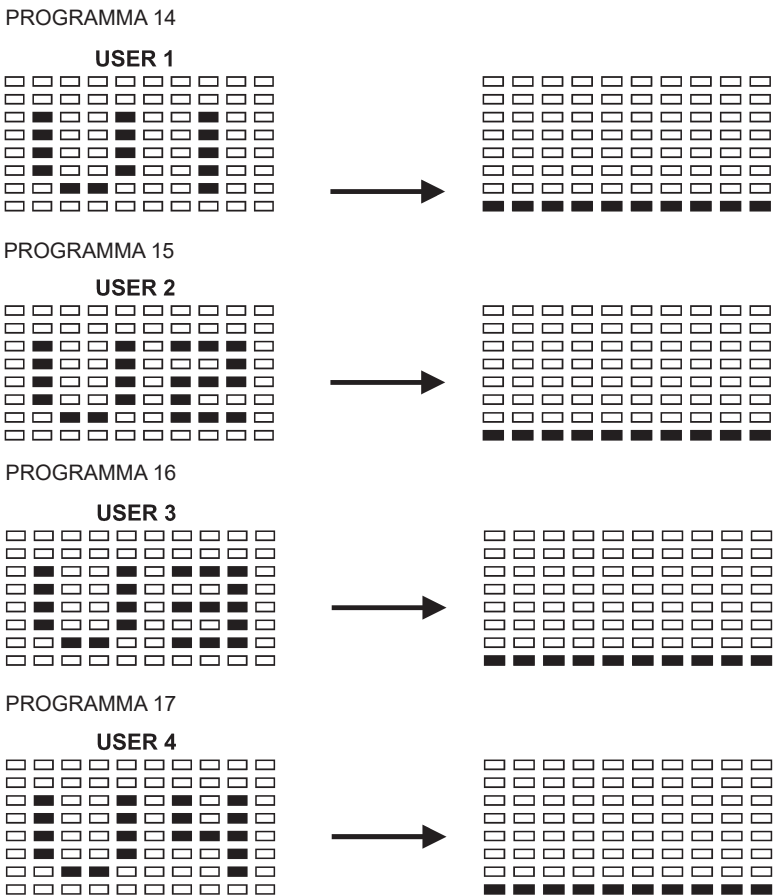
E2 (FOUT of 'ERROR' 2): Wanneer de monitor de data uit het geheugen heeft gelezen, wanneer de identificatiecode onjuist is of wanneer het geheugen storing oploopt door een stroomonderbreking, dan zal de monitor E2 weergeven wanneer er terug stroom is.

E3 (FOUT of 'ERROR' 3): Na 4 seconden bij de start modus, detecteert de computer dat de falende motor niet het nulpunt heeft verlaten. Dan zal het LCDscherm E3 weergeven.

LCD Training grafieken
VOORGEPROGRAMMEERDE PROGRAMMAPROFIELEN:



PROGRAMMA'S VOOR GEBRUKERSINSTELLINGEN

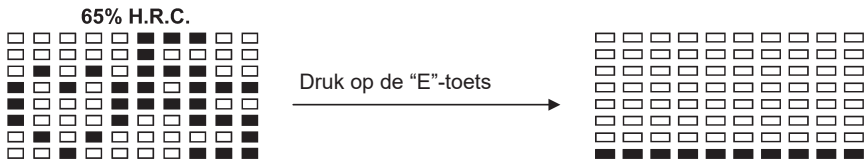


HARTSLAGPROGRAMMA-PROFIELEN:

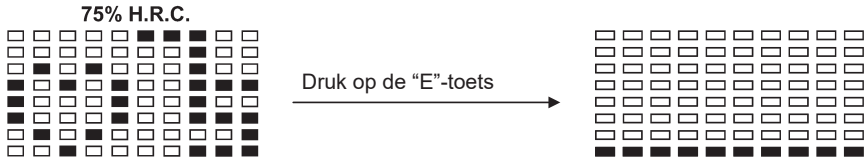
PROGRAMMA 18



PROGRAMMA 19



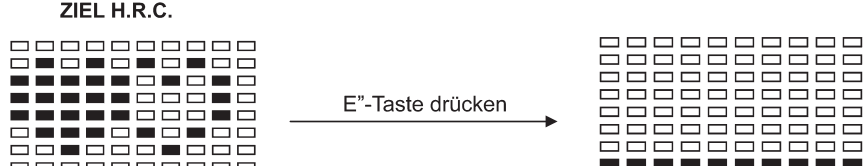
PROGRAMMA 20



PROGRAMMA 21



PROGRAMMA 22



WATTCONTROLE PROGRAMMA

PROGRAMMA 23

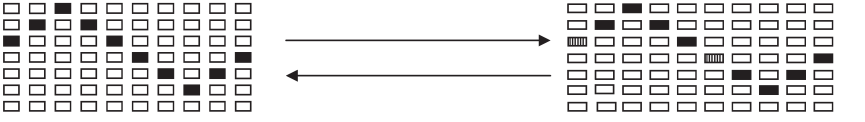
WATT CONTROL



VETVERBRANDING TESTPROGRAMMA:

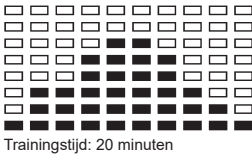
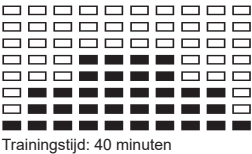
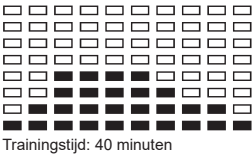
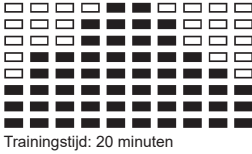
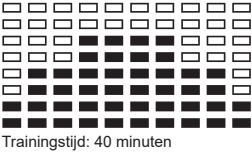
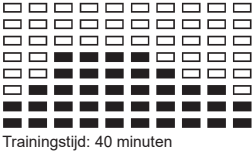
PROGRAMMA 24

BODY FAT (STOP MODE)

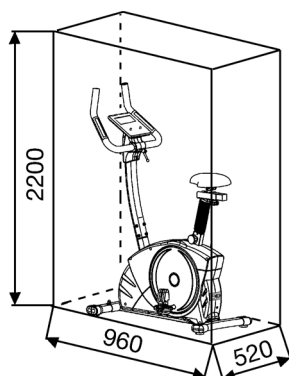


BODY FAT (START MODE)

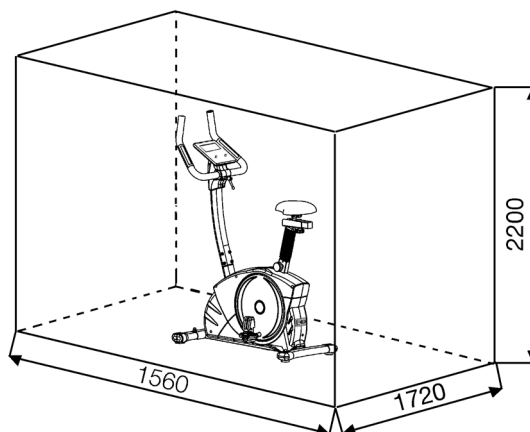
Eén van de volgende zes profielen zal automatisch verschijnen nadat uw LICHAAMSVET werd gemeten:



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Reiniging, onderhoud en opslag van de Ergometer:

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen.

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

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

2. Opslag

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

3. Onderhoud

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

Fixes:

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

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen stroom adapter is geplaatst of de socket is niet leven.	Controleer of de adapter correct is aangesloten, eventueel met een andere consument als het stopcontact stroom levert.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het deksel en controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de Trekkurbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.
Geen hartslagindicatie	Pols stekker niet in het steekcontact.	Steek de connector van de afzonderlijke puls kabel in de juiste aansluiting op de computer.
Geen hartslagindicatie	Pols-sensor is niet goed aangesloten	Schroef de handsensoren en controleer het., Zijn de connectors goed zitten en de kabel voor de mogelijke schade.

Algemene trainingsinstructies

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

INTENSITEIT

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

TRAININGSHARTSLAG

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

01 Maximale hartslagberekening

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

Sally Edwards-formule:

Mannen:

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

Dames:

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

02 Training hartslagberekening

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

Gezondheid - Zone: Regeneratie en Compensatie

Geschikt voor: Beginners

Type training: zeer lichte duurtraining

Doel: herstel en gezondheidsbevordering. Bouwen aan de basisconditie.

Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag

Vetstofwisseling - Zone: Basis - Duurtraining 1

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: lichte duurtraining

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

Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Aerobic - Zone: Basis - Duurtraining 1 tot 2

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: matige duurtraining.

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

Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag

Anaëroob - Zone: Basis - Duurtraining 2

Geschikt voor: gevorderde en wedstrijdporters

Type training: matige duurtraining of intervaltraining

Doel: verbetering van lactaattolerantie, maximale prestatieverhoging.

Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag

Competitie - Zone: Prestaties / Competitie Training

Geschikt voor: sporters en topsporters

Type training: intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining

Doel: verbetering van maximale snelheid en kracht.

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

Trainingshartslag = 90 tot 100% van de maximale hartslag

Voorbeeldberekening:

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

01: Maximale puls - berekening

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

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

Maximale hartslag = ca. 190 slagen/min

02: Training hartslagberekening

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

Trainings hartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

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

Trainings hartslag = 114 slagen/min

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

a. Polsmeting op de conventionele manier (de hartslag voelen, bijv. op de pols en de slagen binnen een minuut tellen).

b. Hartslagmeting met geschikte en gekalibreerde hartslagmeters (verkrijgbaar in winkels voor medische artikelen).

c. Hartslagmeting met andere producten zoals hartslagmeters,

FREQUENTIE

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

4. PLANNING VAN DE TRAINING

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

Voorbeeld - rekoefeningen voor de opwarm- en afkoelfase

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



Bereik met je linkerhand achter je hoofd naar rechts en trek met de rechterhand iets naar links elleboog. Na 20sec. Switch arm.



Buig naar voren zo ver mogelijk naar voren en laat je benen bijna gestrekt. Toon het met je vingers in de richting van de teen. 2 x 20sec.



Ga zitten met een been gestrekt op de grond en buig naar voren en proberen om de voet te bereiken met je handen. 2 x 20sec.



Knielen in een breed lunge naar voren en ondersteunen jezelf met je handen op de grond. Druk op de bekken naar beneden. Veranderen na 20 sec heen.

MOTIVATIE

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

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр. 61
2. Обзор отдельных деталей	стр. 3 - 4
3. Спецификация	стр. 62 - 64
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр. 65 - 67
5. Руководство по использованию компьютера	стр. 68 - 73
6. Руководство по тренировкам	стр. 74

Уважаемые покупательницы и покупатели!

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

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

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

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



Важные рекомендации и указания по безопасности

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

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

2. Перед первым использованием и через регулярные промежутки времени (примерно через каждые 50 Часы работы) герметичность всех винтов, гаек и других проверьте соединения и валы доступа и суставы с некоторыми лечить смазку так, что безопасная состояние оборудования обеспечивается.

Особенно проверить седло и регулировку руля на герметичность.

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

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

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

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

7. ВНИМАНИЕ: Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. **ВНИМАНИЕ:** Если части при использовании устройства становятся чрезмерно горячи они заменяют ее были срочны и они еще не гарантируют устройство против использования до тех пор пока это в состоянии были помещены.

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

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек. Время тренировки не должно было превосходить в целом 90 Min./ежедневно.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную

обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

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

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки.

Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

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

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

16. В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашних отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.

Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды.

Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

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

18. Для зависимой от скорости тренировки тормозное сопротивление можно установить вручную и достигнутая мощность будет зависеть от шаговой скорости педалей. Для независимой от скорости тренировки пользователь может сам задать на компьютере желаемый показатель в ваттах и проводить независимую от скорости тренировку при равной мощности. Тормозная система автоматически устанавливает сопротивление к шаговому передвижению, чтобы достигнуть заданный показатель в ваттах.

19. Тренажер оборудован 24-ступенчатым регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом нажатием клавиши (-) приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Нажатием клавиши (+) приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

20. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно нормам EN ISO 20957-1:2013 и EN ISO 20957-5:2016 „H/A“. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 150 кг. Классификация H/A указывает на то, что этот тренажер предназначен для использования только в домашних условиях и оборудован компьютером с высокой точностью индикации показателей в ваттах. Допуски: ±5W до 50W и ±10% от 50W. Компьютер прошел испытания и сертификацию согласно нормам EMC Directive 2014/30/EU.

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

Спецификация - Список запасных частей
 ET 6000 № заказа 2115

Технические характеристики
 По состоянию на 20.05.2021

Эргометр класса N/A
 высокой точностью индикации

- Магнитная система нагружения
- Иннерционная масса 12 кг
- Электронная регулировка нагрузки с пульта компьютера
- 12 встроенных программ тренировки
- 5 пульсозависимых программ
- 4 программы ручной установки, 24 уровней нагрузки
- 1 программа ручной установки
- 1 программа измерения процентного содержания жира
- 1 независимая от скорости вращения программа (регулировка сопротивления: 40–400 Вт с шагом 10 Вт)
- Измерение пульса датчиками на рукоятках
- Горизонтальное и вертикальное регулирование седла
- Регулировка угла наклона седла и руля
- Компенсаторы неровности пола
- Транспортировочные ролики
- Блок питания
- 7-оконный компьютер с подсветкой дисплея Blue Back Light LCD с одновременной индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прикл. расход калорий, частота вращения педалей, нагрузка в ваттах и пульс, Держатель для смартфона / планшета
- Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция и прикл. расход калорий
- Извещение о превышении заданных параметров
- Фитнесс-тест

- Максимальный вес пользователя 150 кг
- Подходит для высоте 160-200см

Габаритные размеры: прикл. Д 96 х Ш 52 х В 140 см

Вес продукта: 36 кг

Обучение площадь: не менее 2,5 м²

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

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

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



№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ЕТ-№ для
1	Основная рама		1		33-9107-10-SI
2	Передняя ножка		1	1	33-9109-11-SI
3	Задняя ножка		1	1	33-9109-12-SI
4	Опорная труба руля		1	1	33-9109-13-SI
5	Руль		1	4	33-9109-14-SI
6	Опорная труба седла		1	1+38	33-9109-15-SI
7	Седло		1	38	36-9107-06-BT
7a	Крепление сидения		1	7	36-9814-12-BT
8	Компьютер		1	4	36-9107-73-BT
9L	Левая педаль слева	9/16"	1	10L	36-9109-84-BT
9R	Правая педаль справа	9/16"	1	10R	36-9109-85-BT
10L	Крепление педали слева	9/16"	1	64	33-9109-82-SI
10R	Крепление педали справа	9/16"	1	64	33-9109-83-SI
11L	Колпачки ножек с транспортировочными роликами слева		1	2	36-9107-69-BT
11R	Колпачки ножек с транспортировочными роликами справа		1	2	36-9107-30-BT
12	Колпачок ножки		2	3	36-9107-33-BT
13	Крепежный болт	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Подкладная шайба	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Пружинящее кольцо	для M10	2	13	39-9995-CR
16	Колпачок глухой гайки	M10	2	13	39-10021
17	Болт с внутренним шестигранником	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Пружинящее кольцо	для M8	12	17	39-9864-VC
19	Подкладная шайба	8//16	15	7+17+25	39-10018-CR
20	Болт для установки уровня		2	3	36-9805-24-BT
21	Контрольный кабель		1	22+54	36-9107-54-BT
22	Соединительный кабель		1	8+21	36-9107-55-BT
23a	Передняя обшивка руля а		1	4+23b	36-9109-57-BT
23b	Передняя обшивка руля b		1	4+23a	36-9109-58-BT
24	Болт	5x12	2	23	39-9988
25	Грибковый болт		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Болт	4,2x18	13	23+46	36-9111-38-BT
27	Болт		4	8	39-9903-SW
28	Кабель пульса		1	5+30	36-9107-07-BT

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ЕТ-№ для
29 a	Оболочка руля a		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Оболочка руля b		2	5	36-9805-15-BT
30	Блок измерителя пульса		2	5	36-9107-08-BT
31	Круглые заглушки		2	5	36-9211-21-BT
32	Быстродействующий затвор		1	1+6	36-9211-18-BT
33	Ползун		1	1	36-9109-60-BT
34	Оболочка опорной трубы		1	6	36-9805-11-BT
35	Грибковая гайка		1	36	36-9211-19-BT
36	Крепежная деталь		1	38	33-9211-08-SI
37	Четырехгранная заглушка		2	38	36-9211-23-BT
38	Салазки седла		1	6+7	33-9211-07-SI
39	Круглые заглушки		1	38	36-9109-61-BT
40	Блок питания	9V=DC/1A	1	86	36-1420-17-BT
41	Подкладная шайба	8//19	2	17	39-9966-CR
42	Натяжная пружина		1	4	36-9109-62-BT
43	Круглые заглушки		2	45	36-9109-63-BT
44	Гайка	M10x1,25	2	64	39-9820-SI
45	Круглая обшивка		2	10	36-9103-70-BT
46L	Обшивка слева		1	1+46R	36-2115-01-BT
46R	Обшивка справа		1	1+46L	36-2115-02-BT
47	Болт		14	10+45	36-9836-22-BT
48	Ключ безопасности	C17	2	64	36-9805-32-BT
49	Шарикоподшипник	6203Z	4	1+52	36-9805-31-BT
50	Четырехгранная заглушка		1	1	36-9109-64-BT
51	Натяжная пружина		1	52	36-9107-59-BT
52	Натяжной хомут		1	1	33-9107-11-SI
53	Датчик		1	1+21	36-9107-56-BT
54	Серводвигатель		1	1+21	36-9107-57-BT
55	Болт	M8x15	2	56	39-9911
56	Крепление Хомут магнита		1	1+69	33-9107-12-SI
57	Подкладная шайба	6//16	4	56+58	39-10013-VC
58	Болт	M6x12	3	1+52	39-10120
59	Резиновое кольцо 1		1	1	36-9109-68-BT
60	Резиновое кольцо 2		1	1	36-9109-69-BT
61	Болт	M6x15	4	63+64	39-10120-SW
62	Пружинящее кольцо	для M6	4	61	39-9865-SW
63	Диск шатуна		1	64	36-9107-60-BT
64	Ось шатуна		1	63	33-9109-20-SI
65	Самоконтрящаяся гайка	M6	5	61+73	39-9861-VZ
66	Канатная тяга		1	54+69	36-9107-61-BT
67	Натяжная пружина		1	69	36-9107-62-BT
68	Пластмассовые подкладная шайба		1	73	36-9107-63-BT
69	Хомут магнита		1	56	33-9107-13-SI
70	Гайка	M6	1	73	39-9861
71	Болт	M8x50	1	69	39-9811-CR
72	Самоконтрящаяся гайка	M8	4	7+71	39-9918-CR
73	Болт	M6x60	1	69	39-10141
74	Магнита		1	63	36-1122-23-BT
75	Ось Гайка	M10x1	1	79	39-9820
76	Гайка	M10x1	3	79	39-9820-SW
77	Прокладка		1	79	36-9211-15-BT
78	Инерционная масса		1	79	33-9107-14-SI
79	Ось маховика		1	78	33-9107-15-SI
80	Ременное колесо		1	78	33-9107-16-SI
81	Гайка	M10x1	1	79	39-9820

[illegible]

Руководство по монтажу

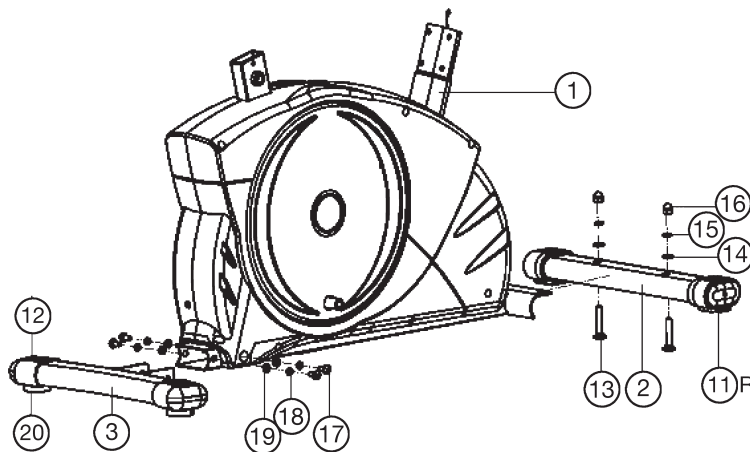
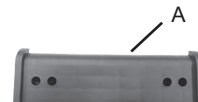
При монтаже обязательно соблюдайте наши рекомендации и указания по технике безопасности. Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте на комплектность в соответствии со спецификацией. Некоторые части уже предварительно смонтированы. Время установки 30-40 мин.

Шаг 1:

Монтаж передней и задней ножки (2+3).

1. На основную раму (1) установите заднюю ножку (3), смонтированную с покрытиями для ножки (12) и с болтами для выравнивания высоты (20), и привинтите ее при помощи винтов с внутренними ше-стигранниками (17), подкладных шайб (19) и пружинных колец (18). Болты для выравнивания высоты (20) служат для стабилизации устройства при неровностях.
2. Пожалуйста, снимите пластиковую защиту с передней рамы основания и используйте материал винта, чтобы зафиксировать переднюю трубку. На основную раму (1) установите переднюю ножку (2), смонтированную с покрытиями для ножки (11) и привинтите ее при помощи винтов (13), подкладных шайб (14), пружинных колец (15) и колпачко-вых гаек (16).

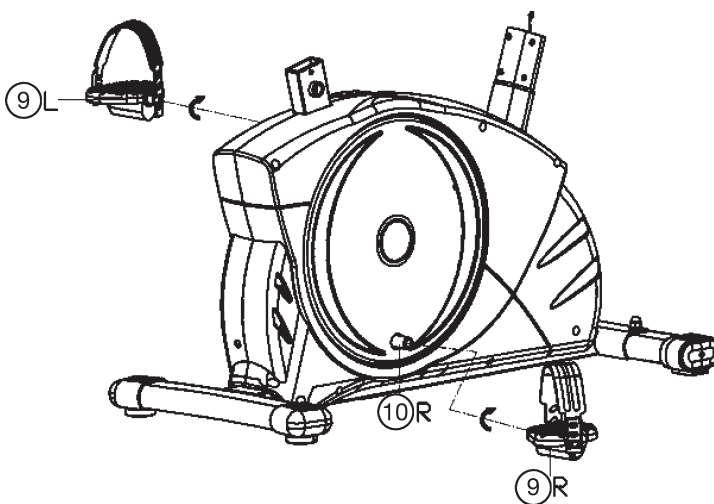
Компонент «А» служит в качестве устройства транспортной безопасности и больше не нужно после окончания строительства.



Шаг 2:

Монтаж педалей (9R+9L).

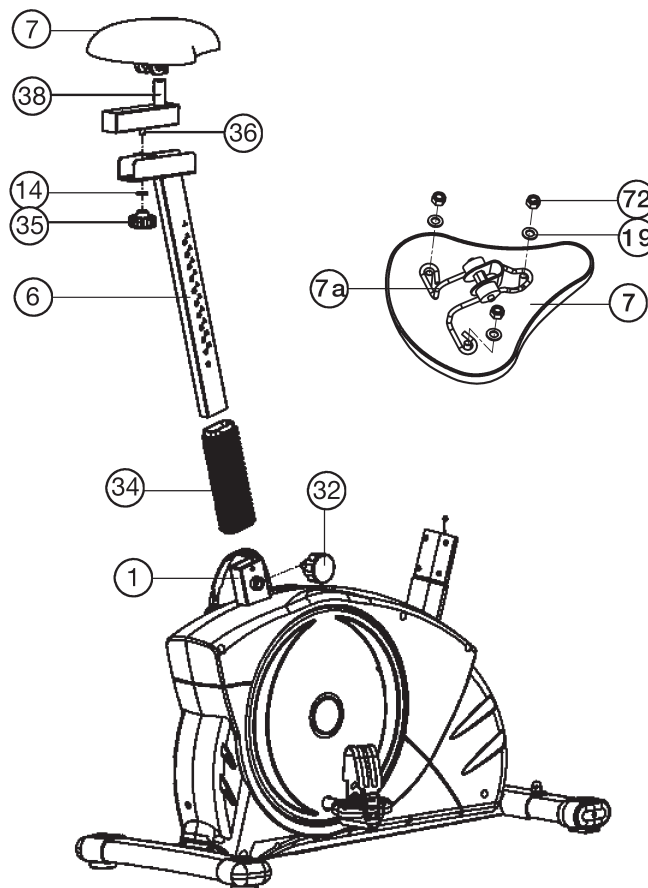
1. Установите фиксирующие ленты педалей на соответствующие педали (9R+9L).
(Внимание: Конец с дырками для настройки на большую величину должен указывать наружу).
2. Установите педали (9R+9L) на щеки кривошипа (10R+10L). Педали имеют маркировку „R“ для правой и „L“ для левой.
(Внимание: Левая и правая сторона подразумеваются при нахождении в седле в момент тренировки. Правая педаль (9R) должна вращаться по часовой стрелке, а левая педаль (9L) против часовой стрелки).



Шаг 3:

Монтаж опорной трубы седла (6), седла и обшивки (7).

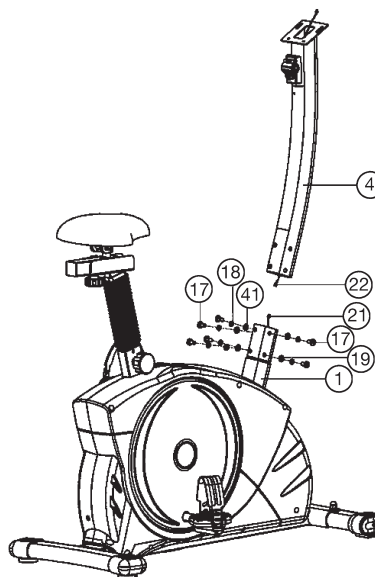
1. Вставьте опорную трубу седла (6) после того как на нее надели манжету (34) в соответствующее крепление на основной раме (1) и зафиксируйте ее в желаемом положении при помощи быстродействующего затвора (32). (Быстродействующий затвор (32) должен быть немного ослаблен только посредством небольшого поворота, затем он вытягивается для освобождения фиксации высоты, и высота седла может быть переставлена. После желаемой настройки быстродействующий затвор (32) снова закрепить посредством закручивания).
2. Вложите седло (7) сиденьем вниз. Пластины крепления сидения (7a) седла наложите на лежащую сверху заднюю сторону седла. Детали с резьбой на обратной стороне седла должны выходить через соответствующие отверстия в креплении сидения (7a). Надеть подкладные шайбы (19) на резьбовые элементы, накрутить гайки (72) и крепко затянуть.
3. Наденьте седло (7) на ползунки седла (38) и закрутите его с желаемым наклоном на крепление седла.
4. Установите Ваше седло (38) в желаемое положение по горизонтали и зафиксируйте его посредством прокладочной шайбы (14) и в виде звездочки выполненной гайки (35).



Шаг 4:

Монтаж опорной трубы руля (4).

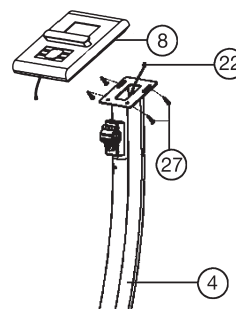
1. Удалите болты (17), подкладные шайбы (19+41) и пружинные кольца (18) с крепления опорной трубы руля на основной раме (1).
2. Подведите опорную трубу руля (4) к соответствующему креплению на основной раме (1) и Соедините серводвигатель (21) с соединительным кабелем двигателя (22).
3. Вставьте опорную трубу руля (4) в соответствующее крепление на основной раме (1) так, чтобы кабель не защемлялся и зафиксируйте ее при помощи болтов (17), подкладных шайб (19+41) и пружинных колец (18).



Шаг 5:

Монтаж и компьютера (8).

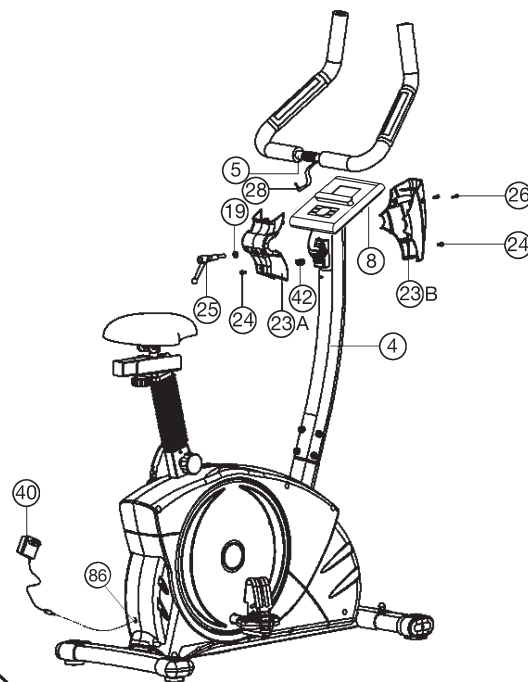
1. Удалите болты (27) на компьютере. Соедините соединительный кабель (22) датчика с соответствующим гнездом на компьютере (8).
2. Прикрутите компьютер (8) к держателю компьютера на опорной трубе (4) при помощи винтов (27) избегая защемления кабеля.



Шаг 6:

Монтаж закрепите руля (5) и Подключение блока питания (40).

1. Подведите руль (5) к открытому креплению руля на опорной трубе (4) и закройте его над рулем (5). Наденьте передний защитный кожух руля (23a) на крепления руля, и закрепите руль (5) при помощи винта (25) на подкладные шайбы (19) после чего закрепите кожух (23a) при помощи винта (24).
2. Соедините кабель датчика пульса (28) с Прикрутите задний кожух руля (23b) при помощи винтов (24+26) к опорной трубе.
3. Вставьте штекер блока питания (40) в соответствующее гнездо (86) на заднем конце обшивки.
4. Затем вставьте блок питания (40) в розетку (230В~50Гц).



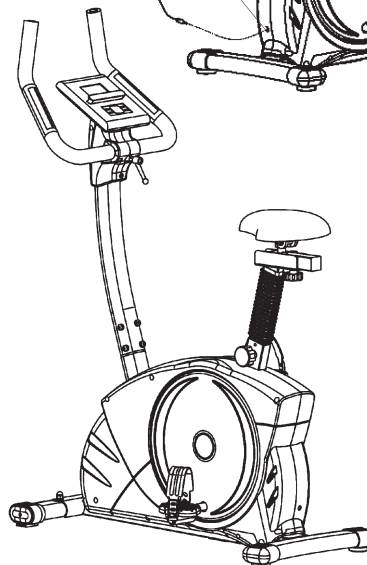
Шаг 7:

Контроль

1. Проверьте все соединения болтов и соединений на правильность их сборки и функционирования. Сборка на этом завершена.
2. Если все в порядке, то опробуйте снаряд, установив его на самый легкий показатель сопротивления, и опробуйте тренажер.

Примечание:

Храните бережно инструмент и руководство, так как они позднее могут понадобиться при мелком ремонте или заказе запасных частей.



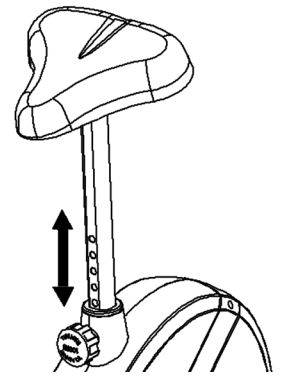
Пользование тренажером

Пользование тренажером

На передней ножке находятся два транспортировочных ролика. Для того, чтобы передвинуть тренажер на другое место или поместить на место хранения, возьмитесь за руль и наклоните тренажер на переднюю ножку так, чтобы тренажер можно было легко передвинуть с помощью транспортировочных роликов на нужное место.

Регулировка высоты седла:

Для принятия удобного положения на седле во время тренировки, необходимо установить правильную высоту седла. Правильным положением седла считается положение, когда колени в нижнем положении педали находятся в немного согнутом положении и не могут быть до конца выпрямлены. Для установления правильного положения седла ослабьте одной рукой быстродействующий затвор и вытяните грибок, другой рукой переставьте седло в желаемое положение. Отпустите грибок, чтобы он запал и крепко закрутите его.



Важно:

Удостоверьтесь в том, что быстродействующий затвор зафиксирован и крепко закручен. Не вытаскивайте опорную трубу седла до конца и не меняйте позиции седла во время тренировки.

Садиться и спускаться с тренажера:

Садиться на тренажер:

После установления правильной высоты седла возьмитесь за руль. Установите ближайшую педаль в нижнюю позицию и вдените ступню в фиксирующий ремешок так, чтобы она находилась в надежном положении на педали. Перекиньте другую ногу на противоположную сторону и сядьте на седло. При этом крепко держитесь двумя руками за руль. После этого вдените другую ступню в фиксирующий ремешок педали.

Пользование:

Держитесь двумя руками за руль и не вставайте с седла во время тренировки. Следите за тем, чтобы ступни на педалях все время тренировки были зафиксированы ремешками.

Спускаться с тренажера:

Прекратите тренировку, крепко держась за руль. Снимите сначала одну ступню с педали и поставьте ее надежном положении на пол и сойдите с седла. Снимите потом другую ступню с педали и поставьте ее на пол и сойдите с тренажера.

Этот тренажер – неподвижный домашний тренажер, имитирующий езду на велосипеде. Из-за тренировки при любой погоде, без внешних воздействий, а также без давления при езде в группе уменьшается вероятность падения и переутомления. Из-за возможности изменения сопротивления, езда на велосипеде предоставляет возможность тренировки сердечно-сосудистой системы без чрезмерного напряжения. При этом возможна более или менее интенсивная тренировка. При этом тренируются нижние конечности, укрепляется сердечно-сосудистая система и способствуется поддержание хорошей спортивной формы.

Число оборотов в минуту и мощность от уровня 1 до уровня 24 для ET 6000, арт. № 2115

Stufe ↓ / U/min →	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	6	12	18	26	35	46	58	67	79	92	103
2	8	14	23	32	45	59	74	86	102	118	132
3	9	17	28	40	55	74	92	106	128	149	167
4	10	20	33	48	65	86	108	122	149	175	195
5	11	23	38	55	75	99	126	139	171	200	227
6	12	25	41	60	85	109	138	156	188	223	248
7	13	28	46	67	95	123	153	174	208	251	279
8	15	31	51	74	105	135	168	192	232	275	309
9	17	34	55	81	115	149	184	211	254	303	340
10	18	36	60	88	125	162	199	230	279	327	366
11	19	39	65	95	135	175	217	248	298	353	393
12	20	42	70	103	145	189	234	267	317	376	419
13	21	45	75	111	155	203	251	280	342	397	449
14	22	48	80	117	165	214	266	302	357	412	470
15	24	50	85	124	175	227	280	319	379	434	493
16	25	53	90	131	185	239	297	337	398	458	523
17	27	57	95	140	195	255	314	360	417	487	555
18	28	60	100	148	205	268	329	376	436	504	581
19	30	63	105	155	215	281	344	392	454	524	602
20	31	66	111	163	225	295	360	411	472	546	634
21	33	69	117	170	235	307	375	428	490	572	656
22	35	73	125	180	245	322	392	446	508	591	681
23	36	76	130	187	255	334	403	463	527	614	700
24	37	79	136	193	265	344	416	478	551	631	722

Замечания:

1. Показатель мощности в ваттах рассчитывается из показателей числа оборотов педальной оси в минуту (UPM) и тормозного момента (Nm).

2. Тренажер был выверен на заводе перед отгрузкой и этим удовлетворяет требования классификации "С высокой точностью индикации". Если Вы подвергаете сомнению показатели тренажера, обратитесь к продавцу для контроля/настройки тренажера.

Иструкция к компьютеру ET 6000



Что Вы должны знать перед первой тренировкой.

А. Поддача электричества

При подключении электропровода к тренажеру раздается звуковой сигнал и компьютер начинает работу в ручном режиме.

В. Выбор программы и установка показателей

1. Выбор программы производится с помощью клавиш "+" и "-". С помощью клавиши "E" производится подтверждение выбора программы.
2. В ручном режиме с помощью клавиш "+" и "-" производится установка следующих показателей тренировки: TIME/ВРЕМЯ, DISTANCE/ДИСТАНЦИЯ, CALORIES/КАЛОРИИ.
3. При нажатии клавиши START/STOP начинается тренировка.
4. При достижении цели подается звуковой сигнал и компьютер останавливается.
5. Если Вы задали несколько параметров и хотите достигнуть следующий показатель, нажмите на клавишу START/STOP, чтобы продолжить тренировку.

Функции и показатели:

1. **СТАРТ / СТОП:** Компьютер включается без предварительного выбора программ. Показатель ZEIT/ВРЕМЯ начинает автоматически отсчет с нуля. Посредством клавиш "+" и "-" ВНИЗ можно менять степень нагрузки.
2. **Показатель TIME / ВРЕМЯ:** индикация времени тренировки в минутах и секундах от 0 и до максимального значения 99:59. С помощью клавиш "+" и "-" Вы можете запрограммировать компьютер на отсчет по убывающей (Countdown). При достижении цели 0:00 подается звуковой сигнал для напоминания, что тренировка закончена. Установленный показатель времени мерцает.
3. **Показатель DISTANCE / ДИСТАНЦИЯ:** Индикация расстояния, пройденного во время одной тренировки (макс. 99,9 км/миль).
4. **RPM:** Такт педалей. (Вращение/Минута).
5. **WATT / BATT:** Индикация мощности механической силы, которую компьютер улавливает во время тренировки.
6. **SPEED / СКОРОСТЬ:** Индикация скорости во время тренировки в км/ч или в миль/ч.
7. **CALORIES / КАЛОРИИ:** Индикация затраченных во время тренировки калорий.
8. **PULSE / ПУЛЬС:** Индикация пульса во время тренировки в ударах в минуту.
9. **AGE / ВОЗРАСТ:** Возраст устанавливается от 10 до 99 лет. Если возраст не был установлен, то компьютер автоматически выставляет возраст 35 лет.
10. **TARGET HEARTRATE / ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС:** Частота сердечных

сокращений, которая должна сохраняться во время тренировки, устанавливается в ударах в минуту.

11. **TEST / ФУНКЦИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА:** Положите руки на сенсоры измерения пульса или наденьте датчик измерения пульса. Нажмите на клавишу TEST. Все показатели на дисплее исчезают (кроме TIME/ВРЕМЯ). Начинается отсчет времени по убывающей с 00:60 до 00:00. По истечении времени на компьютере выводится частота сердечных сокращений или показатель функции восстановления пульса, оцениваемый по шкале от F 1.0 до F 6.0.

1.0	означает ЗАМЕЧАТЕЛЬНО
1.0 < F < 2.0	означает ОЧЕНЬ ХОРОШО
2.0 ≤ F ≤ 2.9	означает ХОРОШО
3.0 ≤ F ≤ 3.9	означает УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
4.0 ≤ F ≤ 5.9	означает НИЖЕ СРЕДНЕГО
6.0	означает ПЛОХО

Замечание: Если компьютер не получает сигнала пульса, высвечивается "P" в окошке PULSE. Если высвечивается "ERR", нажмите на клавишу PULSE RECOVERY еще раз. Убедитесь в том, что руки плотно лежат на сенсорах измерителя пульса и датчик плотно прилегает к груди.

Функциональные клавиши:

На компьютере находятся 6 клавиш со следующими функциями:

1. START/STOP / СТАРТ/СТОП:

- a. Функция быстрого старта: Компьютер включается без предварительного выбора программ. Используется только для тренировки в ручном режиме. Показатель времени начинает автоматически отсчет с нуля.
- b. Для прерывания тренировки нажмите на клавишу STOP.
- c. Для дальнейшего проведения тренировки нажмите на клавишу START.

2. "+":

- a. Для увеличения степени нагрузки во время тренировки.
- b. Для увеличения устанавливаемых показателей времени, расстояния, калорий, возраста, а также для выбора пола и программ.

3. "-":

- a. Для уменьшения степени нагрузки во время тренировки.
- b. Для уменьшения устанавливаемых показателей времени, расстояния, калорий, возраста, а также для выбора пола и программ.

4. "E":

- a. Для подтверждения данных при установлении.
- b. В режиме STOP используется для установки всех показателей в ноль. Для этого нажимайте на клавишу в течение 2 секунд.
- c. Для подтверждения установки минут и секунд при установке времени.

5. BODYFAT / СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА ТЕЛА:

Для введения данных роста, веса, пола и возраста, с помощью которых определяется средний показатель процента жира тела.

6. TEST

Для определения показателя восстановления пульса.

Программы:

Программа ручной установки:

P1 - программа ручной установки. Программа запускается посредством нажатия на клавишу START/STOP. Степень нагрузки автоматически устанавливается на ступень 5. Посредством нажатия на клавиши "+" или "-" нагрузку можно изменить в любое время тренировки без изменений показателей времени, калории и расстояния.

Управление:

1. Нажатие на клавишу "+" или "-": Выбор программы ручной установки (P1).
2. Нажатие на клавишу "E": подтверждение.
3. Показатель TIME/ВРЕМЯ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш "+" или "-" можно задать время тренировки. Посредством нажатия на клавишу "E" подтверждается выбранное время тренировки.
4. Показатель DISTANCE/РАССТОЯНИЕ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш "+" или "-" можно задать дистанцию для тренировки. Посредством нажатия на клавишу "E" подтверждается выбранная дистанция тренировки.
5. Показатель CALORIES/КАЛОРИИ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш "+" или "-" можно задать количество калорий, израсходованных во время тренировки. Посредством нажатия на клавишу ENTER подтверждается выбранное количество калорий, израсходованных во время тренировки.
6. С нажатием на клавишу START/STOP тренировка начинается.

Встроенные программы: лестница, холм, вверх-вниз, ущелье, сжигание жира, рампа, гора, интервал, случайная, плоскогорье, смена, крутой подъем

Программы 2-13 – встроенные программы. Как видно на диаграммах, пользователь может тренироваться в различных интервалах и на различных уровнях нагрузки. При этом, посредством нажатия на клавиши “+” или “-” можно изменять показатели нагрузки, без изменения показателей времени, калорий и расстояния.

Управление:

1. Посредством нажатия на клавиши “+” или “-” выберите одну из программ P2 - P13.
2. Нажмите на клавишу “E” для подтверждения выбранной программы.
3. Показатель TIME/ВРЕМЯ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” можно задать время тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтверждается выбранное время тренировки.
4. Показатель DISTANCE/РАССТОЯНИЕ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” можно задать дистанцию для тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтверждается выбранная дистанция тренировки.
5. Показатель CALORIES/КАЛОРИИ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” можно задать количество калорий, израсходованных во время тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтверждается выбранное количество калорий, израсходованных во время тренировки.
6. С нажатием на клавишу START/STOP тренировка начинается.

Индивидуальные тренировочные программы: Пользователь 1, Пользователь 2, Пользователь 3 и Пользователь 4

Программы 14-17 – индивидуальные тренировочные программы. Пользователь может сам задать показатели времени, расстояния, калорий и нагрузки в диапазоне до 10 штрихов. Эти измененные показатели и диаграммы будут занесены в память компьютера. Во время тренировки эти показатели могут быть изменены посредством нажатия на клавиши “+” или “-”. Занесенные в память данные при этом меняться не будут.

Управление:

1. Посредством нажатия на клавиши “+” или “-” выберите одного пользователя из программ P14 - P17.
2. Нажмите на клавишу “E” для подтверждения выбранной программы.
3. Первая колонка начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” oder “-” ввести персональный профиль тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердить данные в первой колонке. Предустановка – степень нагрузки 1.
4. Вторая колонка начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” oder “-” ввести персональный профиль тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердить данные во второй колонке.
5. Повторяйте шаги 3 и 4 до окончания введения персонального профиля. По окончании посредством нажатия на клавишу “E” подтвердить введенные данные.
6. Показатель TIME/ВРЕМЯ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” можно задать время тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтверждается выбранное время тренировки.
7. Показатель DISTANCE/РАССТОЯНИЕ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” можно задать дистанцию для тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтверждается выбранная дистанция тренировки.
8. Показатель CALORIES/КАЛОРИИ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” можно задать количество калорий, израсходованных во время тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтверждается выбранное количество калорий.
9. С нажатием на клавишу START/STOP тренировка начинается.

Контроль частоты сердечных сокращений (HRC): 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Цель-H.R.C.

Программы P18 - P22 – программы контроля частоты сердечных сокращений. Программа P22 – программа целевого пульса (Target Heart Rate).

Программа 18 - 55% макс. частоты пульса =

Целевой пульс = $(220 - \text{Возраст}) \times 0.55$

Программа 19 - 65% макс. частоты пульса =

Целевой пульс = $(220 - \text{Возраст}) \times 0.65$

Программа 20 - 75% макс. частоты пульса =

Целевой пульс = $(220 - \text{Возраст}) \times 0.75$

Программа 21 - 85% макс. частоты пульса =

Целевой пульс = $(220 - \text{Возраст}) \times 0.85$

Программа 22 - целевой пульс -- Тренировка с Вашим целевым пульсом

Пользователи могут выбирать желаемую программу контроля частоты сердечных сокращений посредством введения показателей возраста, времени, расстояния, калорий и целевого пульса. В этих программах степень нагрузки устанавливается автоматически в соответствии с частотой сердечных сокращений. Например, степень нагрузки

увеличивается каждые 20 сек., если частота сердечных сокращений ниже показателя целевого пульса.

Управление:

1. Посредством нажатия на клавиши “+” или “-” выберите одну из программ P18 – P22.
2. Нажмите на клавишу “E” для подтверждения выбранной программы.
3. Показатель AGE/ВОЗРАСТ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” введите свой возраст. Предустановка – 35 лет.
4. В программе P22 начинает мигать показатель TARGET HEARTRATE/ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” введите параметры между 80 и 180 ударов в минуту. Предустановка – 120 ударов в минуту.
5. Показатель TIME/ВРЕМЯ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” задайте время тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите выбранное время тренировки.
6. Показатель DISTANCE/РАССТОЯНИЕ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” задайте дистанцию для тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите выбранную дистанцию тренировки.
7. Показатель CALORIES/КАЛОРИИ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” задайте количество калорий, израсходованных во время тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите выбранное количество калорий, израсходованных во время тренировки.
8. С нажатием на клавишу START/STOP тренировка начинается.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА:

1. Ручное измерение пульса:

В левой и правой части руля находятся сенсоры в виде металлических пластин от которых отходит кабель. Соедините кабель с гнездом 24 на компьютере. Измерение пульса происходит только после одновременного наложения рук на сенсоры. О том что происходит считывание пульса видно по мигающему сердечку рядом с индикатором пульса.

(Измерение пульса путем контакта рукой служит только для ориентации потому как через движение, пот, трение и т.д. возможно отклонение от действительного пульса. У некоторых людей возможно ошибочное показание пульса, для них мы советуем применение грудного кардио датчика в виде ремня.

2. Кардио – измерение пульса:

В торговле можно купить Кардио – измеритель пульса который состоит из грудного передатчика и в виде ручных часов принимающего устройства. Компьютер вашего Эргометра имеет такое принимающее устройство но в комплекте нет передающего устройства. Имея стандартный грудной передатчик вы можете посылаемые им импульсы видеть на вашем компьютерном дисплее.

Это возможно со всеми не кодированными грудными кардиодатчиками у которых передающая частота лежит между 5,0 и 5,5 КГц. Дальность передающего сигнала составляет от 1 до 2 метров в зависимости от модели. (Christopeit-Sport Пояс для измерения пульса: 9309)

ВНИМАНИЕ: при одновременном применении грудного передатчика и наложении рук на сенсоры руля преимущество имеют сенсоры на руле.

Программа контроля показателя в ваттах:

Программа P23 - независимая от скорости вращения программа. Посредством клавиши “E” задайте показатели WATT/ЦЕЛЕВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ WATT, TIME/ВРЕМЯ, DISTANCE/РАССТОЯНИЕ и CALORIES/КАЛОРИИ. Степень нагрузки изменить во время тренировки не возможно. Например, степень нагрузки может быть увеличена, если скорость слишком низка. И наоборот, степень нагрузки может быть уменьшена, если скорость слишком высока. Поэтому рассчитываемый показатель ватт будет приближен к целевому показателю ватт пользователя.

Управление:

1. Посредством нажатия на клавиши “+” или “-” выберите программу P23.
2. Показатель TIME/ВРЕМЯ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” задайте время тренировки.
3. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите выбранное время тренировки.
4. Показатель DISTANCE/РАССТОЯНИЕ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” задайте дистанцию для тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите выбранную дистанцию тренировки.
5. Показатель WATT/BATT начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” задайте целевой показатель ватт. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите показатель. Предустановка показателя ватт – 100.
6. Показатель CALORIES/КАЛОРИИ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” задайте количество калорий, израсходованных во время тренировки. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите выбранное количество калорий, израсходованных во время тренировки.

7. С нажатием на клавишу START/STOP тренировка начинается.

Указание:

1. WATT = Момент вращения (kgm) * RPM (Вращение/Минута)* 1,03
2. В этой программе показатель ватт не меняется. Если вы вращаете педали быстрее, снижается степень нагрузки, и если вы вращаете педали медленнее, увеличивается степень нагрузки.

Программа определения содержания жира тела

Программа P24 – особенная программа. Она определяет среднее количество жира тела пользователя и предлагает программу тренировки с учетом рассчитанного показателя. Существуют 3 типа телосложения, для которых рассчитывается показатель количества жира в теле в процентах (FAT %).

- Тип 1: Жир тела > 27
Тип 2: 27 ≥ Жир тела ≥ 20
Тип 3: Жир тела < 20

Компьютер высвечивает результаты в FAT %, BMI и BMR.

Управление:

1. Посредством нажатия на клавиши “+” или “-” выберите программу P24.
2. Нажмите на клавишу “E” для подтверждения выбранной программы.
3. Показатель HIGHT/РОСТ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” введите Ваш рост. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите ввод. Предустановка – 170 см или 5’07” футов.
4. Показатель WIGHT/ВЕС начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” введите Ваш вес. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите ввод. Предустановка – 70 кг или 155 фунтов.
5. Показатель GENDER/ПОЛ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” введите Ваш пол. Цифра 1 означает «мужской», цифра 2 – «женский». Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите ввод. Предустановка – 1 «мужской».
6. Показатель AGE/ВОЗРАСТ начинает мигать. Посредством нажатия клавиш “+” или “-” введите Ваш возраст. Посредством нажатия на клавишу “E” подтвердите ввод. Предустановка – 35 лет.
7. С нажатием на клавишу START/STOP начинается измерение жира тела. Если на дисплее высвечивается „E” проверьте, лежат ли руки плотно на сенсорах измерителя пульса и плотно ли датчик прилегает к груди.
8. После измерения на дисплее высвечиваются показатели BMR, BMI и FAT% и компьютер предлагает программу с учетом рассчитанного показателя.
9. С нажатием на клавишу START/STOP тренировка начинается.

Примечания:

1. Режим Stand-By:

Компьютер переходит в режим Stand-By, если в течение 4 секунд тренажером не пользовались. При нажатии на любую клавишу тренажер включается снова.

2. BMI (Body Mass Index): BMI - это показатель жира тела, который базируется на соотношении роста и веса и может применяться как для женщин, так и для мужчин.

3. BMR (Basal Metabolic Rate): Этот показатель определяет количество калорий, которые необходимы организму для жизнедеятельности (для биения сердца, дыхания и поддержания температуры тела). При этом занятия спортом не учитываются. Измерение проводится при комнатной температуре и состоянии покоя.

Возможные дефекты:

E1 (Ошибка 1):

Нормальное состояние: Эта ошибка высвечивается на дисплее во время тренировки, если дисплей в течение 4 секунд не получает сигнала от мотора и это случается последовательно три раза.

Включенное состояние: Мотор тренажера идет в ноль, если более 4 секунд не получает сигнала от мотора. Привод мотора сразу же отключается и на дисплее высвечивается индикатор “E1”. Все показатели и функции потухают. Все сигналы выходящие сигналы отключаются.

E2 (Ошибка 2):

Ошибка при считывании занесенных в память данных. Если код Log-In неверен или память IC

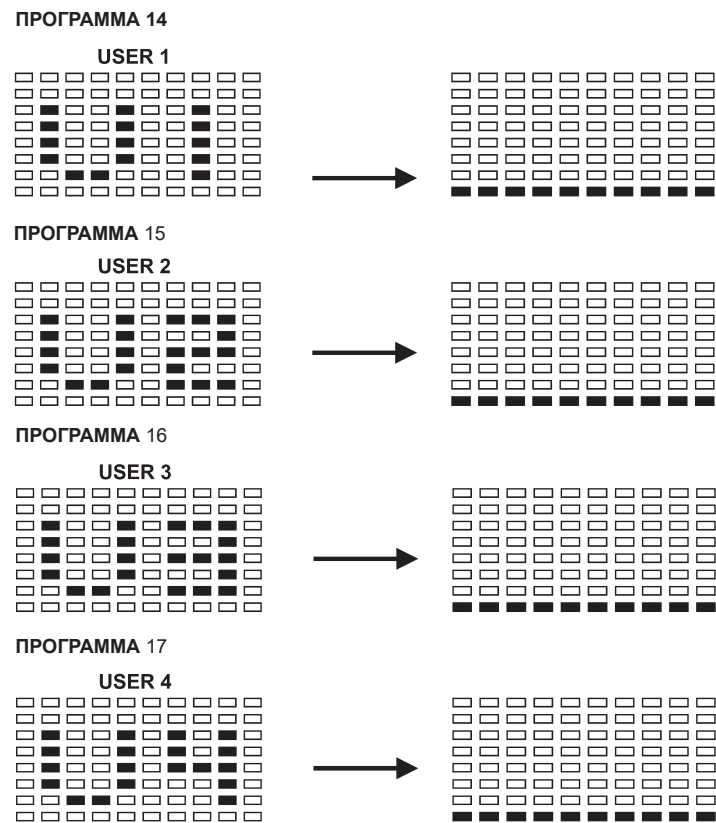
повреждена, сразу же после включения тренажера на дисплее высвечивается индикатор „E2”.

E3 (Ошибка 3):

Ошибка в режиме старт при прошествии 4 секунд. Компьютер определяет неисправный мотор и высвечивается индикация “E3”.



Программы ручной установки



Пульсозависимые программы:

ПРОГРАММА 18



ПРОГРАММА 19



ПРОГРАММА 20



ПРОГРАММА 21



ПРОГРАММА 22



Программа контроля показателя в ваттах

ПРОГРАММА 23

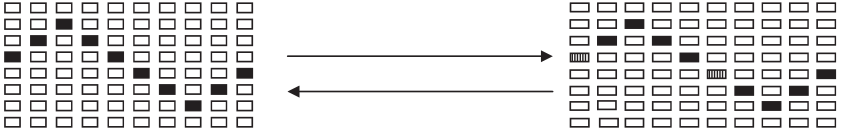
WATT CONTROL



Программа измерения жира тела:

ПРОГРАММА 24

BODY FAT (STOP MODE)

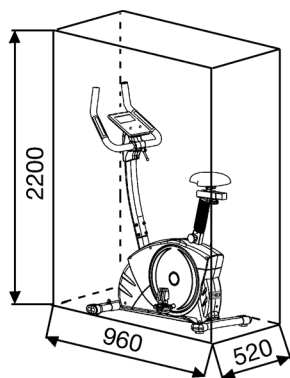


BODY FAT (START MODE)

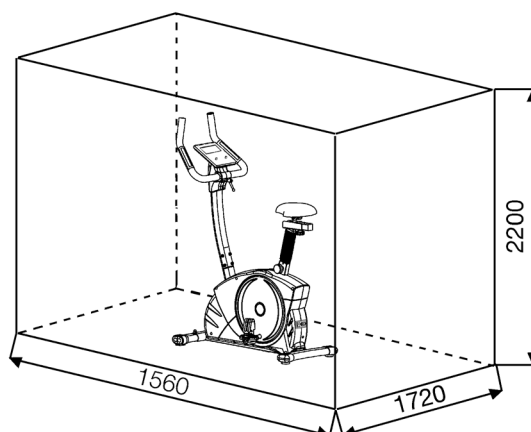
Одна из показанных 6 график выводится автоматически после измерения содержания жира тела



Область обучения в мм
(Для устройства и пользователя)



Бесплатный поверхность в мм
(Площадь Обучение и зоны безопасности (вращающиеся 60см))



Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера

1. Чистка

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

2. Хранение тренажера

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

3. Техническое обслуживание

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

Исправление неполадок:

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

Проблема	Возможная причина	Решение
Компьютер не включается посредством нажатия на любую клавишу .	Не подключен блок питания или в сети нет напряжения	Проверьте, подключен ли блок питания надлежащим образом и есть ли напряжение в сети
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения	Проверьте штекерное соединение на компьютере и в опорной трубе
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа датчика	Снимите обшивку и проверьте расстояние датчика к магниту. Магнит находится в диске шатуна напротив датчика, расстояние должно быть менее 5 мм
Нет индикации пульса	Кабель пульса не подключен	Вставьте разъем кабеля пульса в соответствующее гнездо на компьютере
Нет индикации пульса	Датчик пульса неправильно подключен	Открутите датчики пульса и проверьте штекерные соединения, проверьте кабель на повреждение

Общие инструкции по тренировке

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

ИНТЕНСИВНОСТЬ

Уровень физической нагрузки во время тренировки должен превышать нормальную нагрузку, не выходя за пределы нормы, одышка и/или истощение. Подходящим значением может быть пульс. С каждой тренировкой кондиция улучшается, поэтому требования к тренировкам следует корректировать. Это возможно за счет увеличения продолжительности, увеличения уровня сложности или изменения типа тренировки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПУЛЬС

Для определения тренировочного пульса можно действовать следующим образом. Обратите внимание, что это ориентировочные значения. Если у вас проблемы со здоровьем или вы не уверены, проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером.

01: Расчет максимальной частоты сердечных сокращений

Максимальное значение пульса можно определить разными способами, так как максимальный пульс зависит от многих факторов. Для расчета можно использовать базовую формулу (максимальный пульс = 220 – возраст). Эта формула очень общая. Она используется во многих продуктах для домашнего спорта для определения максимальной частоты сердечных сокращений. Мы рекомендуем формулу Салли Эдвардс. Эта формула более точно рассчитывает максимальную частоту сердечных сокращений и учитывает пол, возраст и массу тела.

Формула Салли Эдвардс:

Мужчины:

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

Женщины:

Максимальный пульс = 210 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

02: Расчет пульса во время тренировки

Оптимальный тренировочный пульс определяется целью тренировки. Для этого были определены тренировочные зоны.

Зона - Здоровье: Регенерация и Компенсация

Подходит для: начинающих / Тип тренировки: очень легкая тренировка на выносливость / Цель: восстановление и укрепление здоровья. Построение кондиции.

Пульс во время тренировки = от 50 до 60% от максимального пульса.

Зона - Жировой обмен: Основы - Тренировка на выносливость 1

Подходит для начинающих и опытных пользователей / Тип тренировки: легкая тренировка на выносливость / Цель: активация жирового обмена (сжигание калорий). Улучшение показателей выносливости.

Пульс во время тренировки = от 60 до 70% от максимального пульса.

Зона - Аэробика: Основы - Тренировка на выносливость 1/2

Подходит для начинающих и продвинутых / Тип тренировки: умеренная тренировка на выносливость. / Цель: Активация жирового обмена (сжигание калорий), улучшение аэробной производительности, Повышение выносливости.

Пульс во время тренировки = от 70 до 80% от максимального пульса.

Зона - Анаэробика: Основы - Тренировка на выносливость 2

Подходит для продвинутых и соревнующихся спортсменов / тип тренировки: умеренная тренировка на выносливость или интервальная тренировка / цель: улучшение толерантности к лактату, максимальное увеличение производительности.

Пульс во время тренировки = от 80 до 90% от максимального пульса.

Зона - Соревнования : Тренировка для соревнований

Подходит для спортсменов и спортсменов с высокими показателями / Тип тренировки: интенсивная интервальная тренировка и соревновательная тренировка / Цель: улучшение максимальной скорости и мощности. Осторожно! Тренировки в этой области могут привести к перегрузке сердечно-сосудистой системы и ущербу для здоровья.

Пульс во время тренировки = от 90 до 100% от максимального пульса.

Пример расчета:

Мужчина, 30 лет, вес 80 кг, я новичок, хочу похудеть и повысить выносливость.

01: расчет максимального пульса.

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Максимальный пульс = примерно 190 уд/мин.

02: Расчет пульса во время тренировки

В силу моих целей и уровня подготовки мне больше всего подходит зона жирового обмена.

Пульс во время тренировки = от 60 до 70% от максимального пульса.

Тренировочный пульс = 190 x 0,6 [60%]

Тренировочный пульс = 114 уд/мин.

После того, как вы установили частоту сердечных сокращений для тренировки в соответствии с условиями тренировки или определив цели, можно приступать к тренировкам. Большинство наших продуктов оснащены датчиками частоты сердечных сокращений или совместимы с поясами для измерения частоты сердечных сокращений. Таким образом, вы можете контролировать частоту сердечных сокращений во время тренировки. Если частота пульса не отображается на дисплее компьютера или вы хотите перестраховаться и проверить свою частоту пульса, которая может отображаться неправильно из-за возможных ошибок приложения или подобных вещей, вы можете использовать следующие инструменты:

а. Измерение пульса обычным способом (ощущение пульса, например, на запястье, и подсчет ударов в течение минуты).

б. Измерение частоты сердечных сокращений с помощью подходящих и откалиброванных устройств для измерения частоты сердечных сокращений (доступны в магазинах медицинских товаров).

в. Измерение частоты сердечных сокращений с помощью других продуктов, таких как мониторы сердечного ритма, смартфоны....

ЧАСТОТА

Большинство экспертов рекомендуют сочетание здоровой диеты, которая должна быть скорректирована в соответствии с целью тренировки, и физических упражнений от трех до пяти раз в неделю. Нормальному взрослому человеку нужно два раза в неделю тренироваться для поддержания своего текущего состояния. Для улучшения своего состояния и изменения массы тела ему необходимо не менее трех тренировок в неделю. Идеальная периодичность пять тренировок в неделю.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Каждое тренировочное занятие должно состоять из трех тренировочных фаз: «Фаза разогрева», «Фаза тренировки» и «Фаза охлаждения». В «фазе разогрева» температуру тела и снабжение кислородом следует повышать медленно. Это возможно с помощью гимнастических упражнений в течение пяти-десяти минут. После этого следует начинать фактическую тренировку «фаза тренировки». Тренировочная нагрузка должна быть рассчитана в соответствии с тренировочным пульсом. Для поддержания кровообращения после «тренировочной фазы» и для предотвращения мышечной боли или растяжения после «тренировочной фазы» необходимо соблюдать «фазу охлаждения». В этот период следует выполнять упражнения на растяжку и/или легкие гимнастические упражнения в течение пяти-десяти минут.

Пример – упражнения на растяжку для фаз разминки и заминки.

Начните фазу разминки с ходьбы на месте не менее 3 минут, а затем выполните следующие гимнастические упражнения. Не переусердствуйте с упражнениями и только продолжайте, пока не почувствуете легкое натяжение. Затем удерживайте позицию. Мы рекомендуем снова выполнять разминку в конце тренировки. Заканчивайте тренировку встряхиванием конечностей.



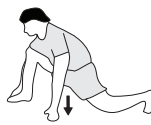
заведите одну руку за голову. Вторую руку положите свер-ху, возьмитесь за локоть и потяните до ощущения растяжения трицепса. Ос-таньтесь в этом положении на 20 секунд, повторите другой ру-кой.



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



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



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

МОТИВАЦИЯ

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

Obsah

1. Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny	strana 75
2. Seznam dílů – seznam náhradních dílů	strany 76 - 78
4. Montážní návod s rozloženými pohledy	strany 79 - 80
5. Používání přístroje	strany 81
6. Návod na počítač ET 6000	strany 82 - 86
7. Čistění, kontrola a skladování domácího	strany 87
8. všeobecné pokyny pro školení	strana 88

Vážená zákaznice, vážený zákazník,

Blahopřejeme vám k vašemu nákupu této domácí tréninkové sportovní jednotky a doufáme, že si s ní užijete spoustu potěšení. Věnujte prosím pozornost přiloženým poznámkám a pokynům a pečlivě je dodržujte ohledně montáže a použití. Neváhejte nás prosím kdykoliv kontaktovat, pokud budete mít jakékoliv otázky.

Váš Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny

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

1. Přístroj sestavte přesně podle návodu k montáži a používejte pouze specifické díly, které byly dodány za účelem sestavení přístroje a které jsou uvedeny v montážní kroky. Před vlastním sestavením zkontrolujte úplnost dodávky dle dodacího listu a úplnost balení dle montážní kroky v návodu k montáži a použití.
2. Zkontrolujte před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech pevné dotažení všech šroubů, matic a jiných spojů, aby byl vždy zaručen bezpečný provozní stav Vašeho tréninkového přístroje. Správné upevnění zkontrolujte především na regulátoru sedla a řídítek.
3. Přístroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vodou a vlhkostí. Nerovnosti podlahy je zapotřebí vyrovnat vhodnými opatřeními přímo na podlaze a pokud je to u tohoto přístroje k dispozici, pak i připravenými justovatelnými díly na přístroji. Je zapotřebí se vyvarovat kontaktu s vlhkostí a mokrem.
4. Pokud byste chtěli místo instalace především ochránit proti otiskům, znečištění apod., doporučujeme Vám podložit přístroj vhodnou protiskluzovou podložkou (např. gumovou rohoží, dřevěnou deskou apod.).
5. Než začnete s tréninkem, odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů kolem přístroje.
6. K čištění nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky a při montáži a případných opravách používejte pouze dodané popř. vhodné vlastní nářadí. Zbytky potu na přístroji je třeba hned po skončení tréninku očistit.
7. **VAROVÁNÍ!** Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k závažnému poškození zdraví nebo ke smrti. Obratě se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového programu. Může definovat maximální námahu (polz, watt, trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla během tréninku, cílech vašeho tréninku a vaší stravě. Nikdy netrénujte po sněžení velkých jídel.
8. Trénujte pouze na přístroji, když je ve funkčním stavu. Pro jakékoliv nezbytné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **VAROVÁNÍ!** Opatřené díly okamžitě vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
9. Při nastavování stavitelných částí dbejte na správnou pozici, resp. na označenou maximální pozici nastavení a na řádné zajištění nově nastavených pozic.
10. Pokud není v pokynech popsáno jinak, stroj smí být používán pouze k trénování jedné osoby současně. Doba cvičení by neměla přesáhnout 60 minut/den.
11. Vždy, když na přístroji trénujete, noste vhodné sportovní tréninkové oblečení a obuv. Oblečení musí být uzpůsobeno tak, aby nemohlo díky svému tvaru (např. délce) během tréninku nikde uvíznout. Zvolte obuv vhodnou pro tréninkový přístroj, tedy pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou.

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

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

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

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

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

17. Ve smyslu ochrany životního prostředí nelikvidujte obal, prázdné baterie, díly přístroje společně s běžným odpadem z domácnosti, nýbrž je ukládejte pouze do příslušných sběrných nádob nebo je odevzdejte na vhodných sběrných místech.

18. U tréninku závislém na rychlosti lze brzdový odpor nastavit ručně a vykonaný výkon závislý na rychlosti otáčení pedálů. U tréninku závislém na rychlosti může uživatel zadat pomocí počítače požadovaný výkon a tím trénink závislý na počtu otáček provést při stejném výkonu. Brzdový systém se přitom automaticky přizpůsobí odporem otáčení pedálů a docílí tak přednastaveného výkonu ve wattch.

19. Přístroj je vybaven nastavením odporu ve 24 stupních. To umožňuje snížení, resp. zvýšení brzdového odporu a tím o tréninkového zatížení. Přitom vede stisknutí tlačítka se symbolem „-“ ke snížení brzdového odporu a tím i tréninkového zatížení. Stisknutím tlačítka se symbolem „+“ vede ke zvýšení brzdového odporu a tím i k tréninkovému zatížení.

20. Povolené maximální zatížení (= hmotnost těla) je stanovena na 120 kg. Tento přístroj je testován dle norem EN-ISO 20957-1:2013 a EN ISO 20957-5: 2016 „H/A“ a dále certifikován. Tento přístrojový počítač odpovídá základním požadavkům směrnice EMV 2014/30 EU.

21. Součástí výrobku jsou také montážní a provozní pokyny zvážet. Při prodeji nebo předávání produktu musí být tato dokumentace zahrnuta.

Seznam dílů – seznam náhradních dílů

ET 6000 objednací číslo 2115

Technické údaje: 20.05.2021

Ergometr třídy H/A s vysokou přesností zobrazení

- Magnetický brzdňý systémca.
- 12 kg setrvačnick
- Nastavení odporu řízené motorem a počítačem
- 12 předdefinovaných zátěžových programů
- 5 programů tepové frekvence (řízené pulzem)
- 4 individuální programy, 24 úrovní regulace odporu
- 1 manuální program
- 1 program tělesného tuku
- 1 program nezávislý na rychlosti (výkon lze nastavit od 40 do 400 wattů v krocích po 10)
- Ruční měření tepu
- Horizontálně i vertikálně nastavitelné sedlo
- Nastavitelný sklon sedla a řídítek
- Kompenzace úrovně podlahy a výšky
- Transportní válečky
- Napájecí adaptér
- S modrým/zeleným podsvícením LCD displejem, 7 zobrazovacími okny se současným zobrazením: času, rychlosti, vzdálenosti, přibližné spotřeby kalorií, rotace pedálu, wattů a tepové frekvence, držák pro smartphone/tablet
- V uživatelských programech je možné zadat osobní limitní hodnoty, jako je čas, vzdálenost a spotřeba kalorií.
- Zobrazí se překročení limitních hodnot
- Displej fitness testu
- Vhodné pro tělesnou hmotnost do 150 kg
- Vhodné pro výšku postavy 160-200 cm

Rozměry nastavení: cca d 96 x š 52 x v 140 cm

Hmotnost přístroje: 36kg

Prostorová náročnost tréninku: alespoň 2,5m²

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55

42551 Velbert

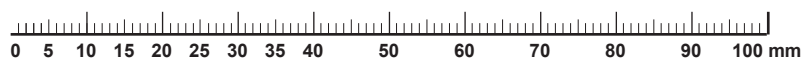
Telefon: +49 (0) 20 51 -6067 -0

Telefax: +49 (0) 20 51 -606744

info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

Tento výrobek je vytvořen pouze pro soukromou domácí sportovní aktivitu a jeho užití není povoleno v komerčních či profesionálních oblastech. Třída domácího sportovního použití H/A.



Obr.	Název dílu	Rozměry mm	Poče kusů	Namontova na obr. Číslo	Íslo dílu
1	Základní rám		1		33-9107-10-SI
2	Noha vpředu		1	1	33-9109-11-SI
3	Noha vzadu		1	1	33-9109-12-SI
4	Nosná trubka řídítek		1	1	33-9109-13-SI
5	Řídítka		1	4	33-9109-14-SI
6	Opěrná trubka sedadla		1	1+38	33-9109-15-SI
7	Sedlo		1	38	36-9107-06-BT
7a	Sedlový držák		1	7	36-9814-12-BT
8	Počítač		1	4	36-9107-73-BT
9L	Pedál vlevo	9/16"	1	10L	36-9109-84-BT
9R	Pedál vpravo	9/16"	1	10R	36-9109-85-BT
10L	Levé rameno pedálu	9/16"	1	64	33-9109-82-SI
10R	Pravé rameno pedálu	9/16"	1	64	33-9109-83-SI
11L	Nánožník vlevo vpředu		1	2	36-9107-69-BT
11R	Nánožník vpředu vpravo		1	2	36-9107-30-BT
12	Zadní nánožník		2	3	36-9107-33-BT
13	Šroub	M10x57	2	1+2	39-10026
14	Podložka	10//20	3	13	39-10206-CR
15	Pružinový kroužek	pro M10	2	13	39-9995-CR
16	Klobouk matka	M10	2	13	39-10021
17	Šroub	M8x16	10	1,3+4	39-9888-CR
18	Pružinový kroužek	pro M8	12	17	39-9864-VC
19	POodložka	8//16	15	7+17+25	39-10018-CR
20	Chodidlo výškově nastavitelný		2	3	36-9805-24-BT
21	Ovládací kabel		1	22+54	36-9107-54-BT
22	Propojovací kabel		1	8+21	36-9107-55-BT
23a	Kryt řídítek (a)		1	4+23b	36-9109-57-BT
23b	Kryt řídítek (b)		1	4+23a	36-9109-58-BT
24	Šroub	5x12	2	23	39-9988
25	Aretační šroub pro řídítka		1	4+5	36-9107-29-BT
26	Šroub	4,2x18	13	23+46	36-9111-38-BT

Obr.	Název dílu	Rozměry mm	Poče kusů	Namontova na obr. Číslo	Íslo dílu
27	Šroub		4	8	39-9903-SW
28	Pulzní kabel		1	5+30	36-9107-07-BT
29 a	Kryt rukojeti (a)		2	5	36-9109-59-BT
29 b	Kryt rukojeti (b)		2	5	36-9805-15-BT
30	Snímač pulsu		2	5	36-9107-08-BT
31	Koncová zástrčka		2	5	36-9211-21-BT
32	Rychlé uzavření		1	1+6	36-9211-18-BT
33	Sedlový kluzák		1	1	36-9109-60-BT
34	Manžeta sedlové trubky		1	6	36-9805-11-BT
35	Matice hvězdicové rukojeti		1	36	36-9211-19-BT
36	Upevňovací díl		1	38	33-9211-08-SI
37	Čtvercová zástrčka		2	38	36-9211-23-BT
38	Sedlové saně		1	6+7	33-9211-07-SI
39	Zástrčka		1	38	36-9109-61-BT
40	Transformátor	9V=DC/1A	1	86	36-1420-17-BT
41	Podložka ohnutá	8//19	2	17	39-9966-CR
42	Pírko		1	4	36-9109-62-BT
43	Kulatá zátka		2	45	36-9109-63-BT
44	Matice nápravy	M10x1,25	2	64	39-9820-SI
45	Kulatá kapotáž		2	10	36-9103-70-BT
46L	Kapotáž vlevo		1	1+46R	36-2115-01-BT
46R	Kapota vpravo		1	1+46L	36-2115-02-BT
47	Šroub		14	10+45	36-9836-22-BT
48	Pojistný kroužek	C17	2	64	36-9805-32-BT
49	kuličkové ložisko	6203Z	4	1+52	36-9805-31-BT
50	Obdélníkové zátky		1	1	36-9109-64-BT
51	Pírko		1	52	36-9107-59-BT
52	Držák napínací kladky		1	1	33-9107-11-SI
53	Senzor		1	1+21	36-9107-56-BT
54	Servomotor		1	1+21	36-9107-57-BT
55	Šroub	M8x15	2	56	39-9911
56	Držák na držáky od Magnet		1	1+69	33-9107-12-SI
57	podložka	6//16	4	56+58	39-10013-VC
58	Šroub	M6x12	3	1+52	39-10120
59	Gumový kroužek 1		1	1	36-9109-68-BT
60	Gumový kroužek 2		1	1	36-9109-69-BT
61	Šroub	M6x15	4	63+64	39-10120-SW
62	Pružinový kroužek	pro M6	4	61	39-9865-SW
63	Kotouč kliky pedálu		1	64	36-9107-60-BT
64	Osa kliky pedálu		1	63	33-9109-20-SI
65	Sebebezpečná matka	M6	5	61+73	39-9861-VZ
66	Lano		1	54+69	36-9107-61-BT
67	Pírko		1	69	36-9107-62-BT
68	Plastový disk		1	73	36-9107-63-BT
69	Držák magnetické brzdy		1	56	33-9107-13-SI
70	Matka	M6	1	73	39-9861
71	Šroub	M8x50	1	69	39-9811-CR
72	Sebebezpečná matka	M8	4	7+71	39-9918-CR
73	Šroub	M6x60	1	69	39-10141
74	Magnet		1	63	36-1122-23-BT
75	Matice nápravy	M10x1	1	79	39-9820
76	Matka	M10x1	3	79	39-9820-SW
77	Distanční vložka		1	79	36-9211-15-BT
78	Setrvačník		1	79	33-9107-14-SI
79	Osa setrvačníku		1	78	33-9107-15-SI

[illegible]

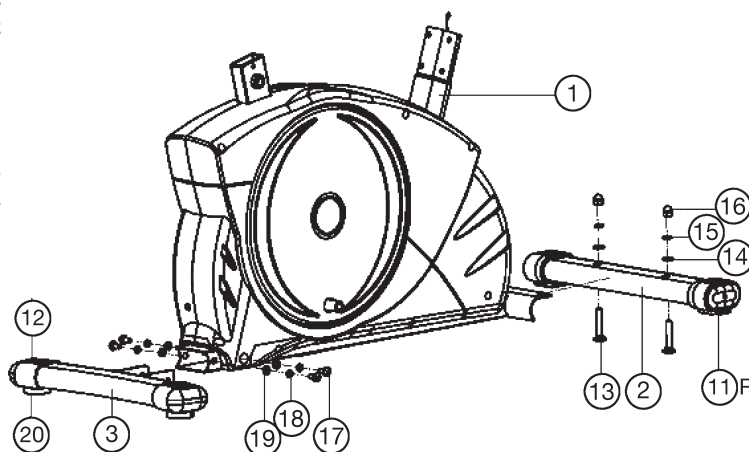
Montážní návod

Než začnete s montáží, dodržujte naše doporučení a bezpečnostní pokyny. Vyjměte prosím všechny jednotlivé díly z krabice a zkontrolujte, zda jsou kompletní pomocí seznamu dílů. Některé díly jsou již předmontované. Doba montáže: cca 30 - 40 minut.

Krok 1:

Předních a zadních nohou (2+3) na základní rám (1).

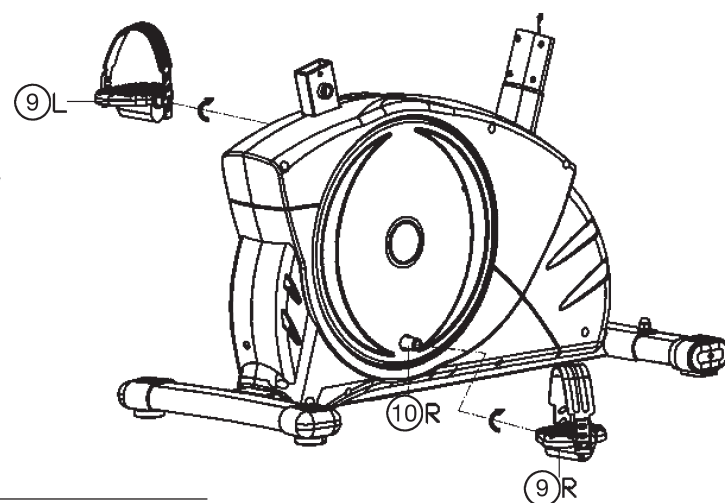
1. Zasuňte zadní nohu (3), složenou z krytů nohou (12) a šroubů pro nastavení výšky (20), do základního rámu (1) a sešroubujte ji pomocí šroubů s vnitřním šestihranem (17), podložek (19) a pružné podložky (18). Šrouby pro nastavení výšky (20) slouží ke stabilizaci zařízení na nerovném povrchu.
2. Odstraňte plastovou ochranu z předního základního rámu a použijte šroubovací materiál k upevnění přední nohy. Vedejte přední nohu (2), namontovanou s krytů nohou (11), k základnímu rámu (1) a sešroubujte ji pomocí šroubů (13), podložek (14), pružných podložek (15) a převlečné matice (16).



Krok 2:

Montáž pedálů (9L+9R) na ramena pedálů (10).

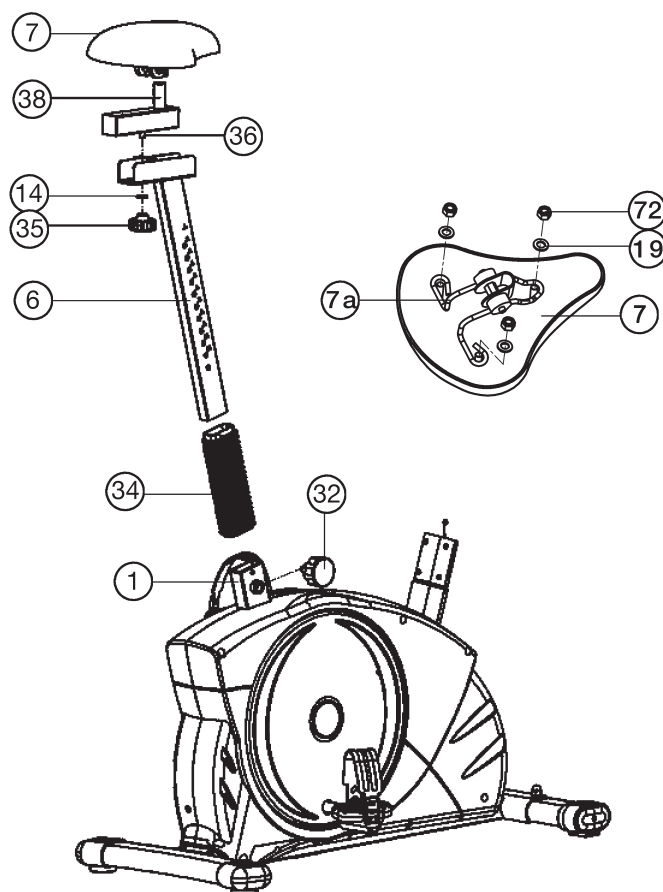
1. Upevněte upevňovací popruhy pedálů k odpovídajícím pedálům (9R+9L). (Pozor: Konec s množstvím otvorů pro nastavení velikosti musí směřovat ven.)
2. Sestavte pedály (9R+9L) na ramena pedálů (10L+10R). Pedály jsou označeny „R“ pro pravý a „L“ pro levý. (Pozor: Levý a pravý je vidět ze směru, když sedíte na přístroji a cvičíte. Pravý pedál (9R) musí být otočen ve směru hodinových ručiček a levý pedál (9L) musí být otočen proti směru hodinových ručiček.)



Krok 3:

Montáž podpěrné trubky sedadla (6) a sedla (7).

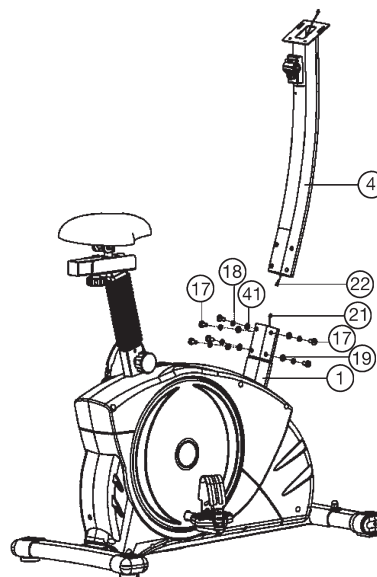
1. Nasuňte objímku trubky sedlovky (34) na trubku sedlovky (6) a poté opěrnou trubku sedadla (6) do odpovídajícího držáku na základním rámu (1). Zajistěte ji v požadované poloze pomocí rychlouzávěru (32). (Rychloupínák (32) stačí jen lehce povolit otočením, následně je možné zatažením uvolnit aretaci výšky a nastavit výšku sedla. Po požadovaném nastavení nechte rychloupínák (32) zapadnout a opět zajistěte utažením. Pozor, nosná trubka sedadla nesmí být vytažena za značku maxima.)
2. Položte sedlo (7) sedadlem dolů. Umístěte držák sedla (7a) na horní zadní část sedla (7) tak, aby závitové díly na zadní straně sedla vyčnívaly přes odpovídající otvory v držáku sedla (7a). Na závitové díly nasadte podložky (19) a našroubujte matice (72) a pevně je utáhněte.
3. Umístěte sedlo (7) na kluzák sedla (38) a našroubujte jej na držák sedla (6) v požadovaném sklonu.
4. Umístěte podpěru sedla (38) na podpěrnou trubku sedadla (6) a nastavte sedlo (7) vodorovně do požadované polohy. Zajistěte tuto polohu pomocí podložky (14) a hvězdicové matice (35).



Krok 4:

Montáž nosné trubky řídicí (4) na základní rám (1).

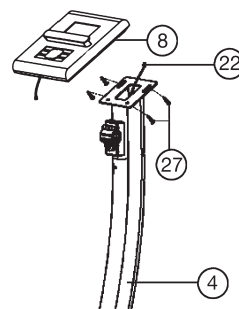
1. Odstraňte šrouby (17), podložky (19+41) a pružné podložky (18) z držáku nosné trubky řídicí na základním rámu (1). Vedte nosnou trubku řídicí (4) k základnímu rámu (1) a připojte ovládací kabel (21) k propojovacímu kabelu (22).
2. Zasuňte nosnou trubku řídicí (4) do odpovídajícího držáku na základním rámu (1), aniž byste přimáčkli kabel a upevněte ji pomocí šroubů (17), podložek (19+41) a pružných podložek (18).



Krok 5:

Montáž počítače (8) na nosnou trubku (4).

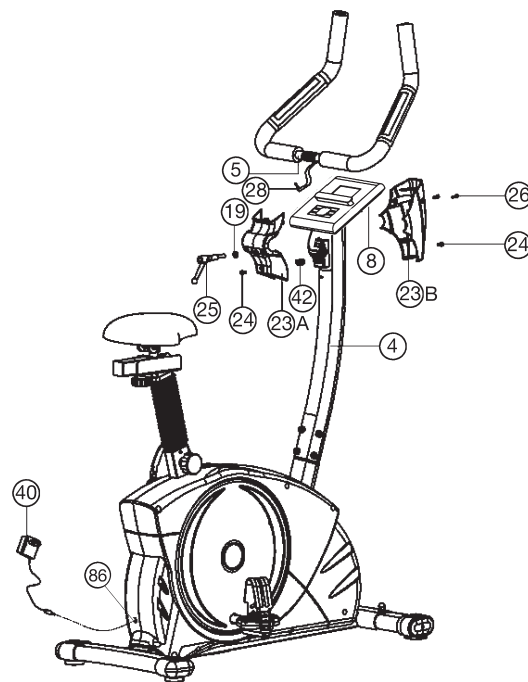
1. Vezměte počítač (8) a odšroubujte šrouby (27) na zadní straně počítače. Spusťte počítač (8) k nosné trubce (4) a zasuňte propojovací kabel (22) do zadní části počítače (8).



Krok 6:

Montáž řídicí (5) a napájecího zdroje transformátoru (40).

1. Vedte řídicí (5) k otevřenému držáku řídicí na nosné trubce (4) a zavřete jej přes řídicí (5). Umístěte přední kryt řídicí (23a) přes držák řídicí a přišroubujte řídicí (5) k nosné trubce (4) pomocí šroubu (25) a podložky (19). Poté zajistěte kryt řídicí (23a) pomocí šroubu (24).
2. Zapojte pulzní kabel (28) do odpovídající zásuvky na zadní straně počítače (8). Také přišroubujte zadní kryt řídicí (23b) pomocí šroubů (24+26).
3. Zasuňte zástrčku transformátoru (40) do příslušné zásuvky (86) na zadním konci krytu přístroje.
4. Poté zapojte napájecí jednotku (40) do správně nainstalované zásuvky (230V~50Hz).



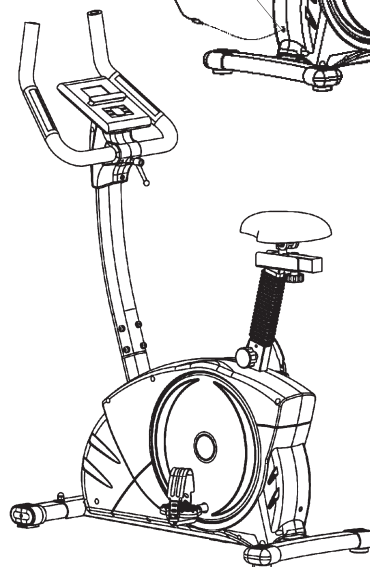
Krok 7:

Kontrola

1. Zkontrolujte všechny šroubové spoje a zástrčkové spoje, zda jsou správně sestaveny a fungují. Montáž je nyní dokončena.
2. Pokud je vše v pořádku, seznámte se s přístrojem pomocí mírného odporu a proveďte jednotlivá nastavení.

Pozor:

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



Používání přístroje

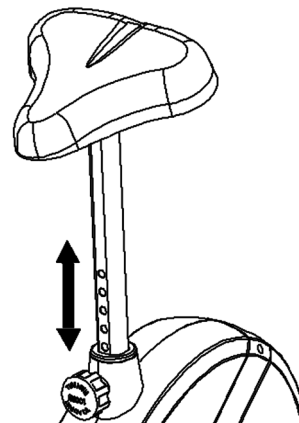
Přeprava přístroje:

V přední patce se nacházejí 2 přepravní kolečka. Aby bylo možné přístroj postavit nebo uskladnit na jiném místě, uchopte řídítka a přístroj naklopte na přední patku tak, dokud nelze přístrojem snadno pohybovat na přepravních kolečkách a posunovat jej do požadovaného místa.

Nastavení výšky sedla:

Aby bylo možné dosáhnout pohodlné polohy sedla, je nutné správně nastavit jeho výšku. Správnou výšku sedla dosáhnete tehdy, je-li při tréninku koleno v nejhlubší poloze pedálu mírně pokrčené a nelze jej zcela napnout. Aby bylo možné nastavit správnou polohu sedla, rukou mírně uvolněte rychloupínač a následně vytáhněte zástrčku tak, abyste druhou rukou mohli sedla posunout společně se sedlovou trubicí do požadované polohy sedla.

Následně zástrčku pusťte, zástrčka zapadne a vy ji opět správně upevněte šroubem.



Důležité:

Ujistěte se, aby došlo ke správnému zajištění rychloupínače a jeho pevnému zašroubování. Sedlovou trubicí nevytahujte na maximální polohu a při sezení na tréninkovém přístroji neměřte její polohu.

Nasedání/vysedání z přístroje a používání:

Nastupování:

Po správném nastavení výšky sedadla uchopte řídítka. Bližší pedál uveďte do nejnižší polohy a nohu zasuňte pod jistící popruh pedálu tak, abyste dosáhli pevného postavení na pedálu. Nyní přeložte druhou nohu k pedálu na protilehlé straně a přitom se posaďte na sedlo. Přitom se rukama pevně držte řídítek a poté zasuňte druhou nohu na druhém pedálu pod jistící popruh pedálu.

Používání:

Oběma rukama se držte řídítek v požadované poloze a během tréninku zůstaňte sedět v sedle. Dávejte pozor také na to, aby byly nohy zajištěny v jistících popruzích pedálů.

Vystupování:

Zastavte trénink a pevně se chytněte řídítek. Nejdříve vysuňte jednu nohu z pedálů a pevně si stoupněte na zem. Následně sesedněte ze sedla. Poté sestupte druhou nohou z pedálu na zem a sestupte na stranu z přístroje.

Tento fitness přístroj je stabilní přístroj pro domácí sportování a simuluje jízdu na kole. Díky tréninky nezávislém na počasí a vnějších vlivech hrozí nižší riziko, včetně nátlaku skupiny s rizikem přílišné námahy a pádu.

Jízda na kole nabízí trénink kardiovaskulárního oběhu bez přetěžování na základě možnosti samostatně nastavitelného odporu. Takto je možný více nebo méně intenzivní trénink. Trénuje spodní končetiny, posiluje kardiovaskulární systém a tím podporuje celkovou kondici těla.

Stupních 1 až 24

Stupeň ↓ / U/min →	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
1	6	12	18	26	35	46	58	67	79	92	103
2	8	14	23	32	45	59	74	86	102	118	132
3	9	17	28	40	55	74	92	106	128	149	167
4	10	20	33	48	65	86	108	122	149	175	195
5	11	23	38	55	75	99	126	139	171	200	227
6	12	25	41	60	85	109	138	156	188	223	248
7	13	28	46	67	95	123	153	174	208	251	279
8	15	31	51	74	105	135	168	192	232	275	309
9	17	34	55	81	115	149	184	211	254	303	340
10	18	36	60	88	125	162	199	230	279	327	366
11	19	39	65	95	135	175	217	248	298	353	393
12	20	42	70	103	145	189	234	267	317	376	419
13	21	45	75	111	155	203	251	280	342	397	449
14	22	48	80	117	165	214	266	302	357	412	470
15	24	50	85	124	175	227	280	319	379	434	493
16	25	53	90	131	185	239	297	337	398	458	523
17	27	57	95	140	195	255	314	360	417	487	555
18	28	60	100	148	205	268	329	376	436	504	581
19	30	63	105	155	215	281	344	392	454	524	602
20	31	66	111	163	225	295	360	411	472	546	634
21	33	69	117	170	235	307	375	428	490	572	656
22	35	73	125	180	245	322	392	446	508	591	681
23	36	76	130	187	255	334	403	463	527	614	700
24	37	79	136	193	265	344	416	478	551	631	722

Anotace:

- Zobrazení výkonu ve wattech bylo nastaveno na základě počtu otáček osy pedálu za minutu (RPM) a brzdného momentu (Nm).
 - Zařízení bylo před dodáním zkontrolováno ve výrobě a splňuje tak požadavky klasifikace „S vysokou přesností zobrazení“.
- Pokud máte pochybnosti o displeji zařízení, obraťte se na svého prodejce nebo výrobce a nechte zařízení zkontrolovat / upravit. (Pamatujte, že je přípustná odchylka odchyly uvedená na straně 2.)

Návod na počítač ET 6000



Co byste měli vědět před prvním použitím zařízení

A. Zdroj napájení

Zapojte napájecí konektor do zařízení. Počítač vydá pípnutí a spustí režim ručního ovládání.

B. Výběr programu a zadávání dat

1. Tréninkový režim se volí pomocí tlačítek „+“ a „-“. Poté stiskněte tlačítko „E“ pro potvrzení.
2. V manuálním režimu se tlačítka „+“ nebo „-“ používají k nastavení ČASU, VZDÁLENOSTI, KALORIE.
3. Trénink se spouští tlačítkem START/STOP.
4. Když je dosaženo tréninkového cíle, počítač pípne a poté se zastaví.
5. Pokud jste naprogramovali více než jeden tréninkový cíl a chcete přejít k dalšímu cíli, stiskněte tlačítko START/STOP pro pokračování v tréninku

Funkce a vlastnosti:

1. **Tlačítko START/STOP:** Spustí počítač bez výběru programu. ČAS se automaticky odpočítává od nuly. Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ nastavte úroveň obtížnosti.
2. **ČAS:** Zobrazuje uplynulý čas v minutách a sekundách. Počítač počítá v sekundových intervalech mezi 0:00 a 99:59. Počítač lze také naprogramovat tak, aby odpočítával od zadané hodnoty. Pro nastavení použijte tlačítka „+“ nebo „-“. V 0:00 zazní signál, který vám připomene, že trénink skončil a nastavený čas odpočítávání bliká.
3. **VZDÁLENOST:** Zobrazuje kumulativní vzdálenost ujetou během tréninku (až 99,9 km nebo mil).
4. **RPM:** Váš rytmus pedálů (otáčky/minuta).
5. **WATT:** Množství mechanické síly přijaté počítačem během vašeho tréninku.
6. **SPEED:** Zobrazení tréninkové rychlosti v km nebo mílích za hodinu.
7. **KALORIEN:** Počítač průběžně vypočítává kalorie spálené během cvičení.
8. **PULS:** Zobrazení hodnoty tepu v tepech za minutu během tréninku.
9. **STÁŘÍ:** Věk lze zadat od 10 do 99 let. Pokud věk není zadán, platí výchozí nastavení 35 let. Das Alter kann von 10 bis 99 Jahren eingegeben werden. Wird das Alter nicht eingegeben, gilt die Voreinstellung von 35 Jahren.
10. **CÍLOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE (CÍLOVÝ puls):** Srdeční frekvence, která by měla být udržována, se nazývá cílová srdeční frekvence a vyjadřuje se v tepech za minutu.
11. **PULZNÍ OBNOVENÍ:** Během fáze START mějte ruce na rukojetích nebo na snímači srdečního tepu na hrudi. Stiskněte tlačítko TEST. Všechna zobrazení zmizí – kromě zobrazení ČASU. Čas se odpočítává od 00:60 do 00:00.

Když je dosaženo 00:00, počítač zobrazí vaši tepovou frekvenci nebo stav obnovení tepu na stupnici F1.0 až F6.0:

- 1.0 znamená VYNIKAJÍCÍ
- 1.0 < F < 2.0 znamená VELMI DOBRÉ
- 2.0 ≤ F ≤ 2.9 znamená DOBRÉ
- 3.0 ≤ F ≤ 3.9 znamená DOSTATEČNÝ
- 4.0 ≤ F ≤ 5.9 znamená PODPRŮMĚRNÝ
- 6.0 znamená ŠPATNÝ

Nota: Pokud počítač nepřijme pulzní signál, na displeji PULSE se zobrazí „P“. Pokud se zobrazí „ERR“, stiskněte znovu tlačítko PULSE RECOVERY a ujistěte se, že máte ruce na rukojetích a snímač tepové frekvence je pevně usazen na vaší hrudi.

Funkce tlačítek:

K dispozici je 6 tlačítek. Stručné vysvětlení funkcí:

1. Tlačítko START/STOP:

- a. Funkce rychlého startu: Spustíte počítač bez výběru programu. Pouze pro manuální trénink. Čas se automaticky začne počítat od nuly.
- b. Během cvičení můžete stisknutím tlačítka STOP cvičení pozastavit.
- c. Stiskněte toto tlačítko v režimu zastavení a trénink začne

2. Tlačítko „+“:

- a. Pro zvýšení úrovně obtížnosti během tréninku.
- b. V nabídce nastavení se toto tlačítko používá ke zvýšení hodnot času, vzdálenosti, kalorií, věku a také k výběru pohlaví a programu.

3. Tlačítko „-“:

- a. Ke snížení úrovně obtížnosti během tréninku.
- b. V nabídce nastavení se toto tlačítko používá ke snížení hodnot času, vzdálenosti, kalorií, věku a také k výběru pohlaví a programu.

4. Tlačítko „E“:

- a. V nabídce nastavení použijte toto tlačítko k potvrzení zadání dat.
- b. V režimu zastavení: Pokud je toto tlačítko stisknuto déle než 2 s, všechny hodnoty se vynulují.
- c. Během nastavování času použijte toto tlačítko k potvrzení nastavení hodin nebo minut

5. Tlačítko BODY FAT: Press the key to input your HEIGHT, WEIGHT, GENDER and AGE then to measure your body fat ratio,

6. Tlačítko TEST: Tlačítko pro aktivaci funkce obnovení srdeční frekvence.

Úvod a obsluha programů:

Manuální program: návod k obsluze

P1 je manuální program. Trénink se jednoduše spustí tlačítkem START/STOP. Výchozí úroveň obtížnosti je 5. Libovolnou úroveň lze během tréninku nastavit pomocí tlačítek „+“ nebo „-“, aniž by bylo nutné poskytovat další informace o čase, kaloriích nebo vzdálenosti.

Obsluha:

1. Zvolte MANUÁLNÍ program (P1) pomocí tlačítek „+“ nebo „-“.
2. Potvrďte tlačítkem „E“.
3. Displej TIME bliká. Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ zadejte čas tréninku. Potvrďte ČAS tlačítkem „E“.
4. Když DISTANCE bliká, použijte tlačítka „+“ nebo „-“ pro zadání požadované DISTANCE a potvrďte tlačítkem „E“.
5. Když bliká CALORIES, pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ nastavte požadovanou spotřebu CALORIES a potvrďte tlačítkem „E“.
6. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení tréninku.

Přednastavené programy:

Schody, kopce, vlny, údolí, odbourávání tuků, rampa, hora, intervaly, náhodně, plato, sprint, prudký sklon PROGRAM 2 až PROGRAM 13 jsou přednastavené programy. Trénink lze provádět s různými úrovněmi obtížnosti a různými intervaly (viz grafika). Stupeň obtížnosti lze měnit během tréninku pomocí tlačítek „+“ nebo „-“, aniž by bylo nutné získávat další informace o čase, kaloriích nebo vzdálenosti.

Servis:

1. Pomocí „+“ nebo „-“ vyberte jeden z výše uvedených programů od P2 do P13.
2. Výběr potvrďte tlačítkem „E“.
3. Displej TIME bliká. Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ zadejte čas tréninku. Potvrďte ČAS tlačítkem „E“.
4. Bliká DISTANCE. Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ nastavte požadovanou VZDÁLENOST a potvrďte tlačítkem „E“.
5. Bliká CALORIES. Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ nastavte požadovanou spotřebu CALORIES a potvrďte tlačítkem „E“.
6. Pro zahájení tréninku stiskněte tlačítko START/STOP.

Samoprogramování profilů:

Uživatel 1, Uživatel 2, Uživatel 3 a Uživatel 4

Programy 14 až 17 jsou samoprogramovatelné programové sloty. Hodnoty ČASU, VZDÁLENOSTI, KALORIÍ a úrovně obtížnosti na 10stupňové škále jsou volně volitelné a nastavitelné. Hodnoty a profily se uloží po počátečním

nastavení. Aktuální hodnoty lze měnit i během tréninku pomocí tlačítek „+“ nebo „-“. Data uložená v paměti nebudou přepsána.

Servis:

1. Pomocí „+“ nebo „-“ vyberte jeden z USER programových slotů P14 až P17.
2. Potvrďte vybraný tréninkový program tlačítkem ENTER.
3. Sloupec 1 bude blikat. Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ nastavte svůj osobní tréninkový profil. První sloupec tréninkového profilu potvrďte klávesou „E“. Výchozí úroveň obtížnosti je 1
4. Sloupec 2 bliká. Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ nastavte svůj osobní tréninkový profil. Potvrďte druhý sloupec profilu klávesou „E“.
5. Pokračujte výše uvedenými kroky 5 a 6 a nastavte osobní tréninkový profil. Na konci potvrďte zadání klávesou „E“.
6. Když displej TIME bliká, zadejte čas tréninku pomocí tlačítek „+“ nebo „-“. Potvrďte ČAS tlačítkem „E“.
7. Když bliká DISTANCE. Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ nastavte požadovanou VZDÁLENOST a potvrďte tlačítkem „E“.
8. Když bliká CALORIES. Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ nastavte požadovanou spotřebu CALORIES a potvrďte tlačítkem „E“.
9. Pro zahájení tréninku stiskněte tlačítko START/STOP.

Programy pro ovládání kardo:

55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Cíl H.R.C.

Programy 18 až 22 jsou programy pro řízení srdeční frekvence (H.R.C.) a program 22 je program pro řízení cílové srdeční frekvence.

Program 18 je 55 % max. H.R.C. - - Cílová tepová frekvence = $(220 - \text{VĚK}) \times 55\%$

Program 19 je 65 % z max. H.R.C. - - Cílová tepová frekvence = $(220 - \text{VĚK}) \times 65\%$

Program 20 je 75 % max. H.R.C. - - Cílová tepová frekvence = $(220 - \text{VĚK}) \times 75\%$

Program 21 je 85 % max. H.R.C. - - Cílová tepová frekvence = $(220 - \text{VĚK}) \times 85\%$

Program 22 je cílová tepová frekvence - - Trénink s hodnotou cílové tepové frekvence.

Po zadání VĚKU, ČASU, VZDÁLENOSTI, KALORIÍ nebo CÍLOVÉHO PULSU můžete začít s tréninkem požadované tepové frekvence. Počítač upravuje obtížnost programu na základě vaší naměřené tepové frekvence během cvičení. Úroveň obtížnosti se například zvyšuje každých 20 s, pokud měření srdeční frekvence ukazuje hodnotu pod cílovou srdeční frekvencí.

Servis:

1. Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ vyberte jeden z programů tepové frekvence P18 až P22.
2. Potvrďte tlačítkem „E“.
3. V programech P18 až P21 pak bliká VĚK. Hodnotu lze upravit pomocí tlačítek „+“ nebo „-“. Výchozí hodnota je 35 let.
4. U programu 22 bliká CÍLOVÝ PULZ, který lze zadat od 80 do 180 pomocí tlačítek „+“ nebo „-“. Výchozí nastavení TARGET PULSE je 120.
5. Když bliká TIME, použijte tlačítka „+“ nebo „-“ pro nastavení času tréninku. Potvrďte požadovaný čas tlačítkem „E“.
6. Když DISTANCE bliká, použijte tlačítka „+“ nebo „-“ pro nastavení DISTANCE. Potvrďte požadovanou VZDÁLENOST tlačítkem „E“.
7. Když bliká CALORIES, pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ nastavte požadovanou spotřebu CALORIES a potvrďte tlačítkem „E“.
8. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení tréninku

MĚŘENÍ TEPU:

1. Ruční měření tepu:

V levé a pravé části rukojeti řídítek je zapuštěna kovová kontaktní deska, snímače. Připojte kabel k portu na počítači. Zajistěte, aby obě dlaně vašich rukou vždy spočívaly na senzorech současně normální silou. Jakmile se tep sníží, vedle displeje tepu zabliká srdce. (Měření pulsu z ruky je pouze orientační, protože pohyb, tření, pot atd. mohou vést k odchylkám od skutečného pulsu. U několika lidí může měření pulsu na ruce selhat. Pokud máte s měřením pulsu na ruce potíže, doporučujeme, abyste tak učinili pomocí kardo hrudního pásu.

2. Kardo - měření tepu:

Komerčně dostupné jsou tzv. kardo monitory srdečního tepu, které se skládají z hrudního pásu vysílače a přijímače náramkových hodinek. Počítač vašeho ERGOMETRU je vybaven přijímačem (bez vysílače) pro stávající kardo monitory srdečního tepu. Máte-li takové zařízení, lze pulsy vydávané vašim vysílačem (hrudním pásem) číst na displeji počítače. Toto funguje se všemi nekódovanými hrudními pásy, jejichž přenosová frekvence je mezi 5,0 a 5,5 kHz. Dosah vysílačů je 1 až 2 m v závislosti na modelu (pulzní pás Christopheit-Sport: 9309).

POZOR: Pokud používáte obě metody měření tepu současně (např. máte nasazený hrudní pás a současně pokládáte ruce na ruční snímače tepu), má přednost měření tepu na ruce. Nezapomeňte stisknout tlačítko START, jinak nedojde k měření pulsu

Ovládací program Watt/Joule: Ovládání

Program 23 je program nezávislý na rychlosti. Stisknutím tlačítka „E“ zadejte hodnoty CÍLOVÝCH wattů, času, vzdálenosti a kalorií. Úroveň obtížnosti nelze během tréninku ručně měnit. Například úroveň obtížnosti se automaticky zvýší, pokud je rychlost příliš nízká. Nebo se úroveň obtížnosti sníží, pokud je rychlost příliš vysoká. Tím se vypočítaná hodnota wattu přiblíží cílové hodnotě wattu uživatele.

Servis:

1. Zvolte program WATT CONTROL (P23) pomocí tlačítek „+“ nebo „-“.
2. Když bliká TIME, použijte tlačítka „+“ nebo „-“ pro nastavení času tréninku. Potvrďte požadovaný čas tlačítkem „E“.
4. Bliká DISTANCE. Pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ nastavte VZDÁLENOST. Potvrďte požadovanou VZDÁLENOST tlačítkem „E“.
5. Když WATT bliká, použijte tlačítka „+“ nebo „-“ pro nastavení cílové hodnoty WATT. Potvrďte pomocí „E“. Výchozí hodnota WATT je 100.
6. Když bliká CALORIES, pomocí tlačítek „+“ nebo „-“ nastavte požadovanou spotřebu CALORIES a potvrďte tlačítkem „E“.
7. Stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení tréninku. Wenn ZEIT blinkt, mit den Tasten „+“ oder „-“ die Trainingszeit einstellen. Mit der „E“-Taste die gewünschte ZEIT-Eingabe bestätigen.

UPOZORNĚNÍ:

1. WATT = MOMENT (kgm) * RPM (otáčky/minuta) * 1,03
2. V tomto programu zůstává hodnota WATT konstantní, tj. pokud šlapete rychle, úroveň obtížnosti se snižuje a pokud šlapete pomalu, úroveň obtížnosti se zvyšuje. Proto se vždy snažte držet ve stejném rozsahu wattů.

Program tělesného tuku: Tělesný tuk

Program 24 je speciální program. Vypočítává průměrný tělesný tuk a nabízí přizpůsobený profil stresu. Existují 3 typy tělesných typů určené vypočteným procentem tělesného tuku (FAT %).

Typ 1: TĚLESNÝ TUK % > 27

Typ 2: 27 ≥ TĚLESNÝ TUK % ≥ 20

Typ 3: TĚLESNÝ TUK % < 20

Počítač zobrazuje výsledky FAT %, BMI a BMR. Obsluha: 1. Zvolte program TĚLESNÝ FAT (P24) pomocí tlačítek „+“ a „-“.

2. Potvrďte tlačítkem „E“.

3. Bude blikat SIZE. Nastavte velikost těla pomocí tlačítek „+“ nebo „-“. Potvrďte tlačítkem „E“. Výchozí VÝŠKA je 170 cm nebo 5'07".

4. Když WEIGHT bliká, použijte tlačítka „+“ nebo „-“ pro nastavení HMOTNOSTI. Potvrďte tlačítkem „E“. Výchozí hmotnost je 70 kg nebo 155 liber.

5. Když bliká GENDER, použijte tlačítka „+“ nebo „-“ pro výběr GENDER. Číslo 1 znamená „muž“, 2 znamená „žena“. Potvrďte tlačítkem „E“. Výchozí pohlaví je 1 (muž).

6. Když AGE bliká, použijte tlačítka „+“ nebo „-“ pro nastavení VĚKU. Potvrďte tlačítkem „E“. Výchozí hodnota je 35 let.

7. Stisknutím tlačítka START/STOP zahájíte měření tělesného tuku. Pokud se na displeji objeví „E“, zkontrolujte, zda vaše ruce pevně drží rukojeti nebo zda hrudní senzor dobře sedí na vašem těle. Stiskněte tlačítko START/STOP a začne měření tělesného tuku.

8. Po měření počítač zobrazí hodnoty BMR, BMI a FAT% na LCD displeji. Poté se zobrazí tréninkový profil přizpůsobený typu vaší postavy.

9. Zahajte trénink tlačítkem START/STOP.

Návod k obsluze:

1. Režim spánku:

Počítač přejde do režimu spánku, pokud po 4 minutách nepřijde žádný signál a nestisknou žádné klávesy. Počítač můžete probudit stisknutím libovolné klávesy.

2. BMI (Body Mass Index): BMI je míra tělesného tuku založená na výšce a hmotnosti, která platí pro dospělé muže i ženy.

3. BMR (Basal Metabolic Rate): Váš bazální metabolismus (BMR) ukazuje počet kalorií, které vaše tělo potřebuje k provozu. To nezahrnuje žádnou aktivitu, je to prostě energie potřebná k udržení srdečního tepu, dýchání a normální tělesné teploty. Měří tělo v klidu, ne ve spánku, při pokojové teplotě.

Chybové hlášení:

E1 (CHYBA 1):

Normální stav: Během tréninku, kdy monitor neobdržel signál počítání z převodového motoru déle než 4 sekundy a 3x za sebou zkontrolujte, pak se na LCD zobrazí E1.

Stav napájení: Převodový motor se automaticky vrátí na nulu, pokud signál motoru nelze detekovat déle než 4 sekundy, pak bude ovladač převodového motoru okamžitě odpojen a na LCD displeji se zobrazí E1. Všechny ostatní digitální a funkční značky jsou prázdne a výstupní signály jsou také oříznuty.

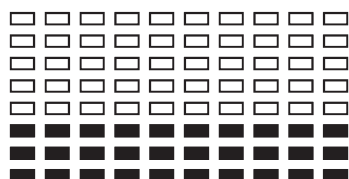
E2 (CHYBA 2): Když monitor načte data paměti, pokud I.D. kód není správný nebo se poškodí paměťový IC, monitor zobrazí E2 ihned po zapnutí.

E3 (CHYBA 3): Po 4 sekundách v režimu start počítač detekuje, že vadný motor neopustil nulový bod, poté se na displeji LCD zobrazí „E3“.

LCD tréninková grafika
PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMOVÉ PROFILY:

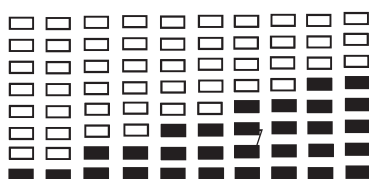
PROGRAM 1

MANUÁL



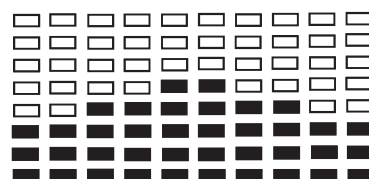
PROGRAM 2

KROKY



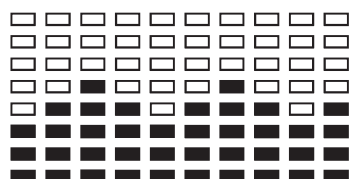
PROGRAM 3

KOPEC



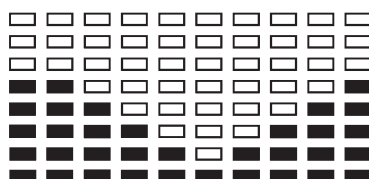
PROGRAM 4

VÁLCOVÁNÍ



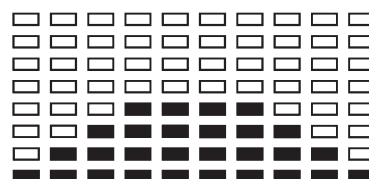
PROGRAM 5

ÚDOLÍ



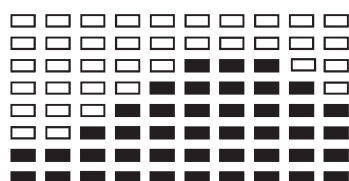
PROGRAM 6

SPALOVÁNÍ TUKU



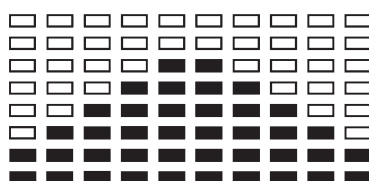
PROGRAM 7

RAMPA



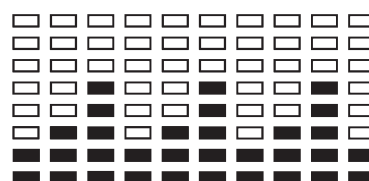
PROGRAM 8

HORA



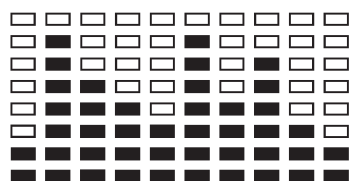
PROGRAM 9

INTERVALY



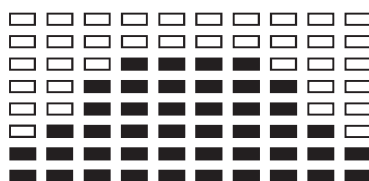
PROGRAM 10

NÁHODNÝ



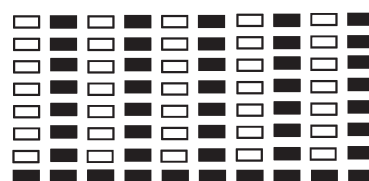
PROGRAM 11

PLOŠINA



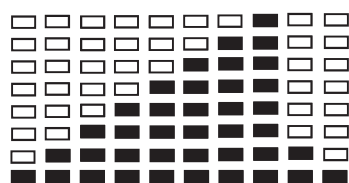
PROGRAM 12

FARTLEK



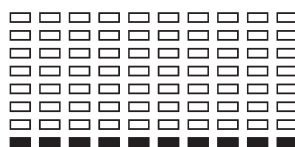
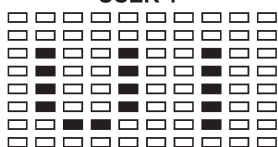
PROGRAM 13

SRÁZ



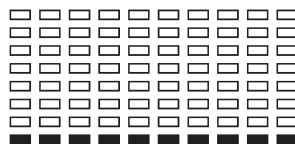
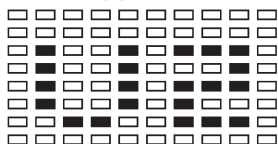
PROGRAM 14

USER 1



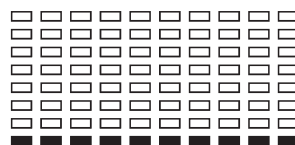
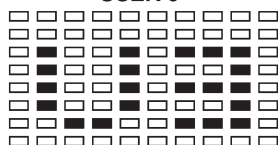
PROGRAM 15

USER 2



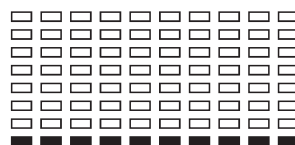
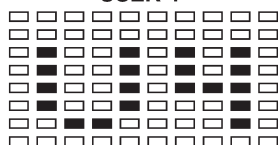
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

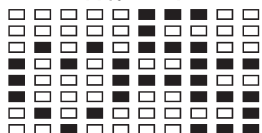
USER 4



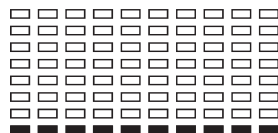
HERZFREQUENZ-PROFIL PROGRAMU

PROGRAM 18

55% H.R.C.

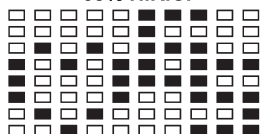


Stiskněte klávesu ENTER

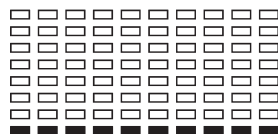


PROGRAM 19

65% H.R.C.

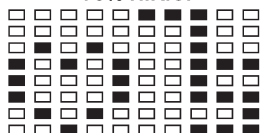


Stiskněte klávesu ENTER

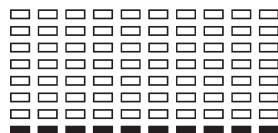


PROGRAM 20

75% H.R.C.

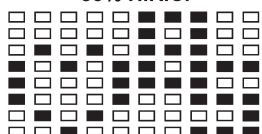


Stiskněte klávesu ENTER

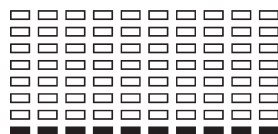


PROGRAM 21

85% H.R.C.



Stiskněte klávesu ENTER

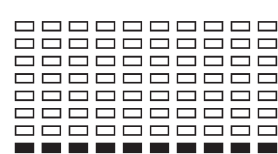


PROGRAM 22

ZIEL H.R.C.



Stiskněte klávesu ENTER



PROGRAM OVLÁDÁNÍ WATTŮ

PROGRAM 23

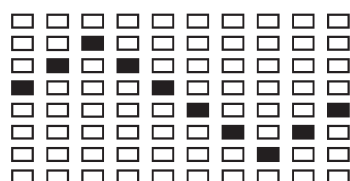
OVLÁDÁNÍ WATTŮ



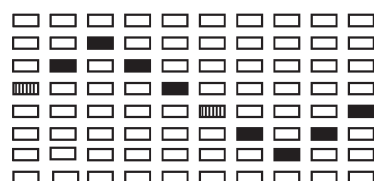
PROGRAMY TESTU TĚLESNÉHO TUKU:

PROGRAM 24

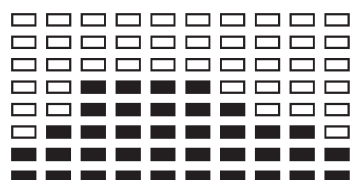
TĚLESNÝ TUK (REŽIM STOP)



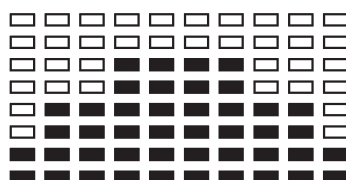
TĚLESNÝ TUK (START MODE)



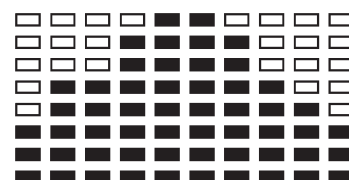
Po změření TĚLESNÉHO TUKU se automaticky zobrazí jeden z následujících šesti profilů



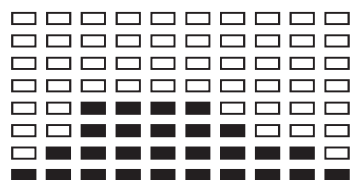
Doba cvičení: 40 minut



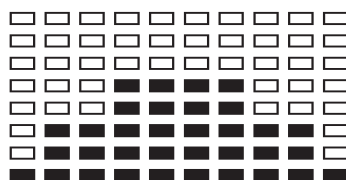
Doba cvičení: 40 minut



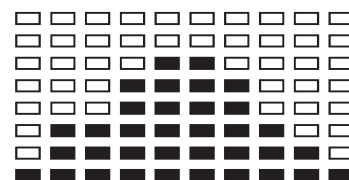
Doba cvičení: 40 minut



Doba cvičení: 40 minut

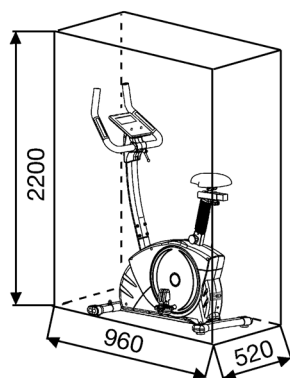


Doba cvičení: 40 minut

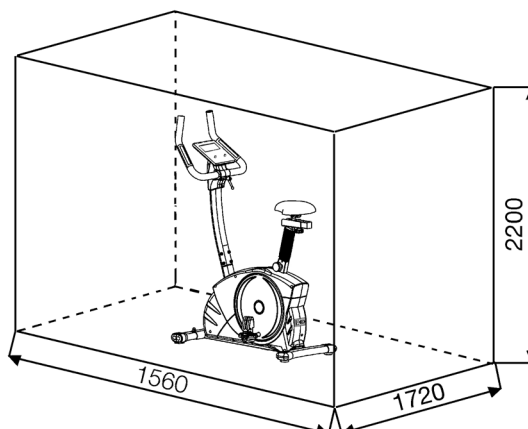


Doba cvičení: 20 minut

Oblast cvičení v mm
(pro domácího trenéra a
uživatele)



Volná oblast v mm
(Oblast cvičení a bezpečnostní oblast
(60cm otáčení))



Čistění, kontrola a skladování domácího kola Ergometer:

1. Čistění

K čistění používejte pouze lehce namočený hadřík.

Pozor: Nikdy nepoužívejte benzen, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky na čištění povrchu, jelikož způsobují poškození.

Zařízení je pouze k soukromému domácímu použití je vhodné pro použití v interiéru. Udržujte jednotku čistou a vlhkost mimo zařízení.

2. Skladování

Při nepoužívání přístroje po dobu delší než 4 týdny odpojte napájení. Posuňte ližiny sedla ve směru k řídítkům a sedlovou trubici zasuňte co možná nehlouběji do rámu. Ke skladování zvolte suché místo v interiéru a kuličkové ložisko pedálů ošetřete olejem z levé i pravé strany. Olej aplikujte i na montážní šroub řídítek, včetně rychloupínáku. Přístroj zakryjte, abyste jej ochránili před změnou zabarvení způsobenou např. slunečním světlem a prachem.

3. Kontroly

Každých 50 hodin doporučujeme zkontrolovat šroubová spojení kvůli utažení, která byla připravena při montáži. Kuličkové ložisko pedálů vlevo a vpravo, závit montážního šroubu pedálu a závit rychloupínáku ošetřete každých 100 provozních hodin malým množstvím oleje ve spreji.

Řešení potíží

Pokud nedokážete problém vyřešit pomocí následujících informací, obraťte se prosím na autorizované servisní středisko.

Problém	Možná příčina	Řešení
Počítač neukazuje žádnou hodnotu na displeji, pokud	Není připojené napájení nebo zásuvka není pod napětím	Zkontrolujte, zda je napájení řádně zastrčené, příp. jiným spotřebičem, zda je zásuvka pod napětím.
Počítač se nepočítá a otočí přes začátek tréninku není.	Chybí impulsní snímač v důsledku nesprávných nebo rozpuštěných konektorů	Zkontrolujte řádné usazení zástrčky u počítače a zástrčky v opěrné trubici..
Počítač se nepočítá a otočí přes začátek tréninku není.	Bez impulsu čidla z důvodu nesprávné polohy čidla	Otevřete obložení pomocí šroubů a zkontrolujte vzdálenost čidla od magnetů. Magnet v klikovém mechanismu se nachází proti čidlu a musí být ve vzdálenosti menší než 5 mm.
Bez ukazatele tepu	Není připojena zástrčka měření tepu	Zastrčte samostatnou zástrčku kabelu měření tepu do odpovídající zdířky v počítači.
Bez ukazatele tepu	Čidlo měření tepu není řádně připojeno	Odšroubujte čidla měření tepu na ruku a zkontrolujte konektorové spoje, zda jsou řádně usazené a zda kabel nevykazuje příp. poškození.

VŠEOBECNÉ POKYNY PRO ŠKOLENÍ

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

INTENZITA

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

TRÉNINK SRDEČNÍ FREKVENCE

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

01 Výpočet maximální tepové frekvence

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

Vzorec Sally Edwards:

Muži:

Maximální srdeční frekvence = $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{hmotnost})$

Ženy:

Maximální srdeční frekvence = $210 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{hmotnost})$

02 Výpočet tréninkové tepové frekvence

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

Zdraví - Zóna: Regenerace a kompenzace

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

Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence

Metabolismus tuků – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1

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

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Aerobik – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1 až 2

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

Tréninková tepová frekvence = 70 až 80 % maximální tepové frekvence

Anaerobní – Zóna: Základy – vytrvalostní trénink 2

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

Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence

Soutěž - zóna: Performance / Competition Training

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

Tréninková tepová frekvence = 90 až 100 % maximální tepové frekvence

Vzorový výpočet

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

01: Maximální puls - výpočet

Maximální srdeční frekvence = $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{hmotnost})$

Maximální srdeční frekvence = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximální tep = cca 190 tepů/min

02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

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

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence
Tréninková tepová frekvence = $190 \times 0,6$ [60 %]

Tréninková tepová frekvence = 114 tepů/min

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

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

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

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

ČETNOST

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

USPOŘÁDÁNÍ TRÉNINKU

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

Příklad - protahovací cvičení pro fázi zahřívání a ochlazování

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



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



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



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



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

MOTIVACE

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

Service / Hersteller

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



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

Service:

Top-Sports Gilles GmbH

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

Friedrichstrasse 55

info@christopeit-sport.com

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

D - 42551 Velbert

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

