

Heimsport-Trainingsgerät

XL 1



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 9810

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 9810

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 9810

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 9810

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 9810

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3
3. Stückliste	Seite 4
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 5 - 7
5. Computeranleitung	Seite 7
6. Trainingsanleitung	Seite 8

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

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

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top Sport Gilles GmbH



Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

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

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. 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. Bei unsachgemässen und übermässigen 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 Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden.

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.

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

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

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

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

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

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

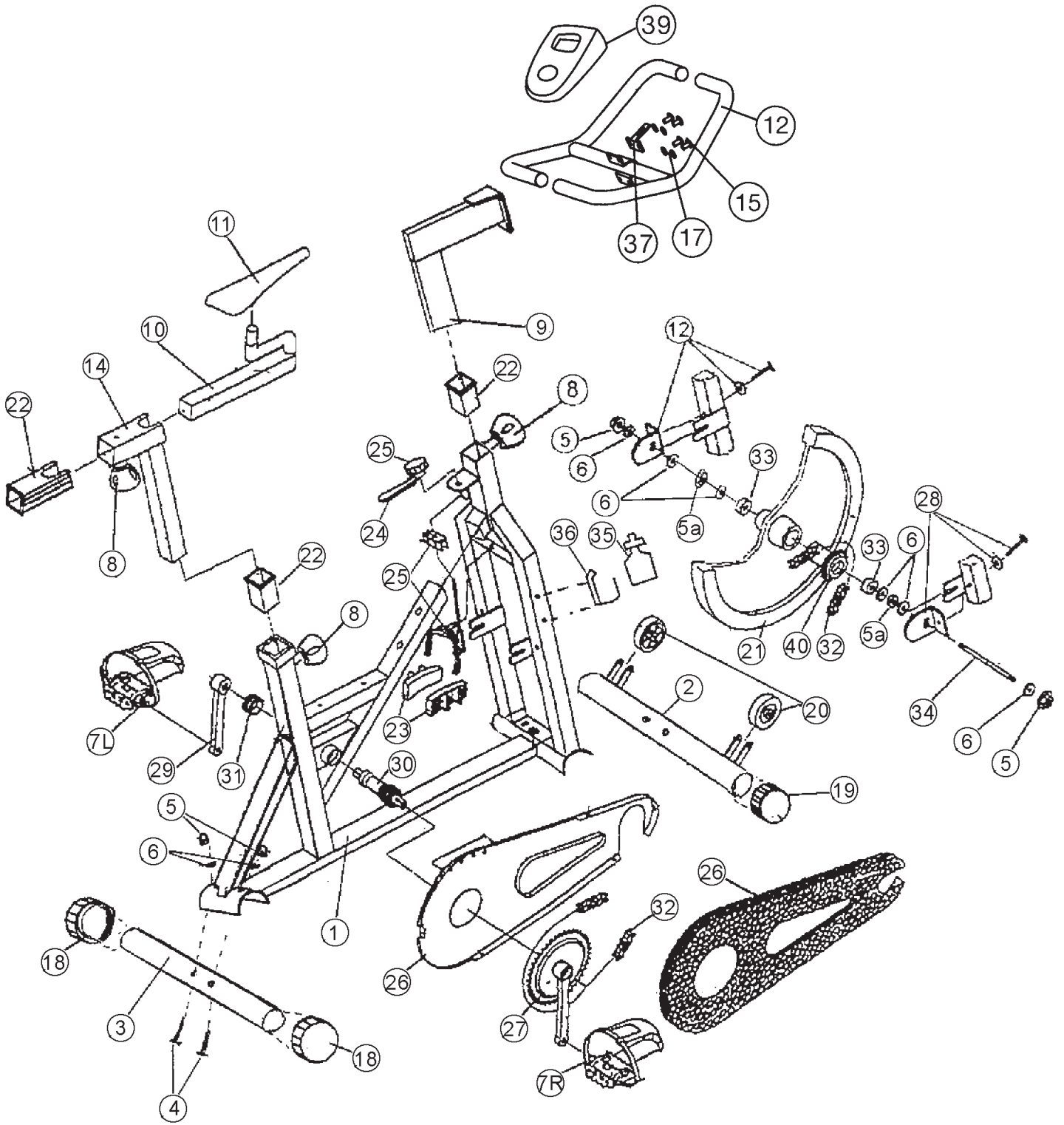
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

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

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

19. Das Gerät ist mit einer stufenlosen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung entgegen der Uhrzeigerichtung zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Uhrzeigerichtung führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden.



Stückliste - Ersatzteilliste

XL 1 Best.-Nr. 9810

Technische Daten: Stand: 01. 03. 2008

Stufenlos verstellbare Backenbremse
 19 kg Schwungmasse
 Horizontal und vertikal verstellbarer Rennsattel
 Höhenverstellbarer Rennlenker
 Transportrollen vorne
 Bedienungsfreundlicher Computer mit digitaler Anzeige von:
 Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch und Scan

Stellmaße ca. L 105, B 50, H 122 cm

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

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

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstr. 55
 42551 Velbert
 Telefon: +49 (0) 20 51) 60 67-0
 Telefax: +49 (0) 20 51) 6067-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com
 www.christopeit-sport.com

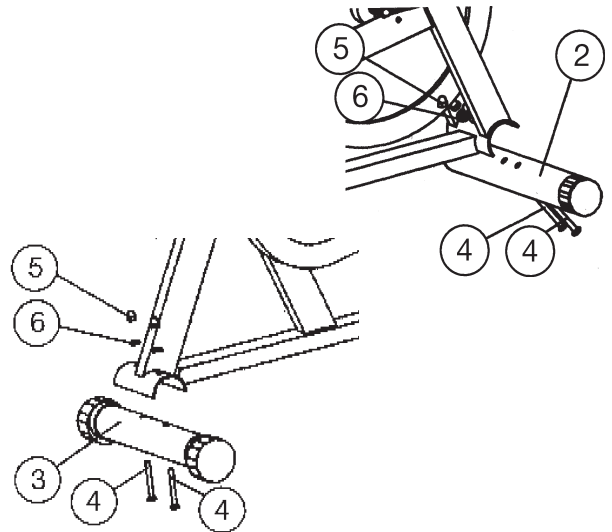
Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-9810-01-SW
2	Fuß vorne		1	1	33-9810-02-SW
3	Fuß hinten		1	1	33-9810-03-SW
4	Schlossschraube	M8 x 70	4	1+2+3	36-9810-01-BT
5	Hutmutter	M8	4	2+3	36-9810-02-BT
6	Unterlegscheibe gebogen	für M8	4	4	36-9810-03-BT
7L	Pedale links		1	29	36-9810-04-BT
7R	Pedale rechts		1	27	36-9810-05-BT
8	Schnellverschluß		3	1+14	36-9810-06-BT
9	Lenkerstützrohr		1	1	33-9810-04-CR
10	Sattelschlitten		1	14	33-9810-05-CR
11	Sattel		1	10	36-9810-07-BT
12	Lenker		1	9	33-9810-06-CR
13	Lenkerüberzug lang	Ø 25 x 360mm	2	12	36-9810-08-BT
14	Sattelstützrohr		1	1	33-9810-07-CR
15	Schraube	M8 x 15	4	1+9	39-9888-CR
16	Lenkerüberzug kurz	Ø 25 x 300mm	2	12	36-9810-09-BT
17	Unterlegscheibe	für M8	4	15	39-10018-CR
18	Excenterkappe	Ø 2 1/4"	2	3	36-9810-10-BT
19	Fußstopfen	Ø 2 1/4"	2	2	36-9810-11-BT
20	Transportrollen	Ø 40mm	2	2	36-9810-12-BT
21	Schwungrad		1	1	33-9810-08-CR
22	Kunststoffgleiter	30 x 60mm	3	1+14	36-9810-13-BT
23	Bremsbacken		2	1	36-9810-14-BT
24	Notbremshebel		1	25	36-9810-15-BT
25	Widerstandseinstellung		1	1	36-9810-16-BT
26	Kettenschutz		1	1	33-9810-04-SW
27	Pedalarm mit Kettenrad rechts	52 Z	1	30	33-9810-05-SW
28	Kettenspanner	M6 x 40	2	34	39-10172
29	Pedalarm links		1	30	33-9810-06-SW
30	Pedalachse		1	31	33-9810-07-SW
31	Tretlager	6203 Z	2	1+30	36-9810-17-BT
32	Kette	27 x 52	1	21+27	36-9810-18-BT
33	Schwungradlager	6000 Z	2	21	36-9810-19-BT
34	Schwungradachse		1	33	36-9810-20-BT
35	Flaschenhalterung		1	1	33-9710-12-SW
36	Trinkflasche		1	35	36-9710-31-BT
37	Computeraufnahme		1	12	36-9810-24-BT
38	Sensorkabel		1	21	36-9810-25-BT
39	Computer		1	37	36-9810-26-BT
40	Freilauf	16 Z	1	21	36-9810-27-BT
41	Karton		1		36-9810-21-BT
42	Montage und Bedienungsanleitung		1		36-9810-22-BT
43	Werkzeugset		1		36-9810-23-BT

Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Um den Zusammenbau zu vereinfachen sind einige Teile bereits vormontiert. Bitte benutzen Sie das Werkzeugset bestehend aus: Innensechskantschlüssel und Schraubenschlüssel.

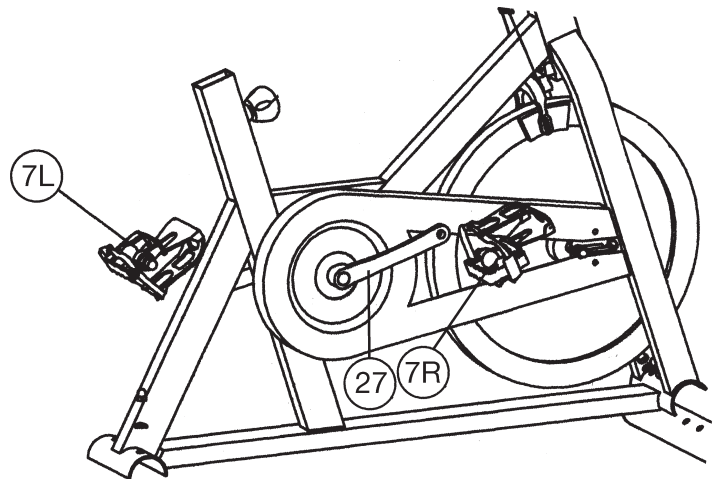
Schritt 1:

Nehmen Sie den vorderen Fuß (2) und den hinteren Fuß (3) sowie die Schrauben (4), Unterlegscheiben (6) und Hutmutter (5) und legen Sie sich diese am vorderen und hinteren Teil des Grundrahmen (1) zurecht. Verschrauben Sie den jeweiligen Fuß am Grundrahmen (1) mittels der Schrauben (4), Unterlegscheiben (6) und Hutmutter (5).



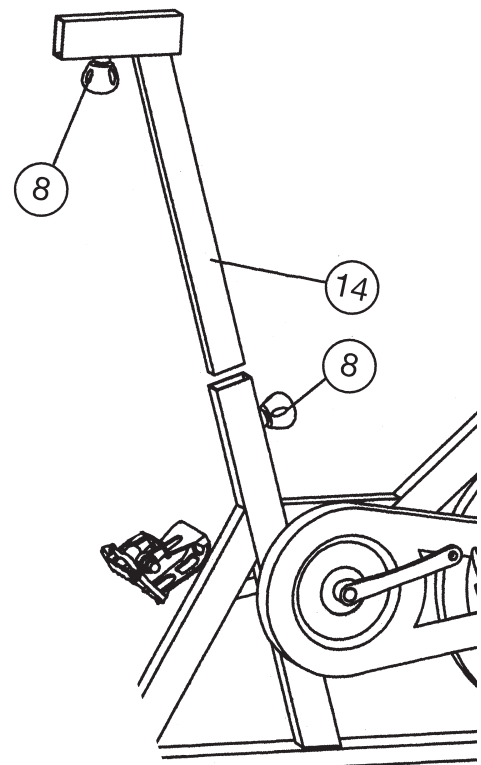
Schritt 2:

Die Pedale sind mit „R“ für Rechts und „L“ für Links gekennzeichnet. Die rechte Pedale (7R) in das Gewindeloch des rechten Pedalarms (27) eindrehen und fest anziehen. (Achtung Rechts und Links sind aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Weiterhin ist darauf zu achten, dass das Gewindestück der rechten Pedale im Uhrzeigersinn in das Gewindeloch des rechten Pedalarms einzudrehen ist.) Die linke Pedale (7L) in das Gewindeloch am linken Pedalarm (29) eindrehen und fest anziehen. (Achtung! Das Gewindestück der linken Pedale muss entgegen dem Uhrzeigersinn in das Gewindeloch des linken Pedalarms eingedreht werden.)



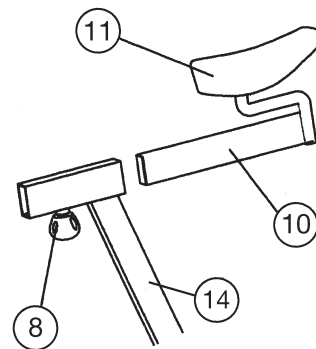
Schritt 3:

Stecken Sie das Sattelstützrohr (14) in die dafür vorgesehene Aufnahme am Grundrahmen (1) und sichern Sie dieses in der gewünschten Position durch Eindrehen und ziehen des Schnellverschlusses (8). (Achtung! Zum Eindrehen des Schnellverschlusses (8) müssen das Gewindeloch am Grundrahmen und eines der Löcher am Sattelstützrohr (14) übereinander stehen. Die Einstellung kann später beliebig verändert werden, in dem man den Schnellverschluss (8) nur einige Umdrehungen losdreht und ihn dann zieht, das Sattelstützrohr in die neue Position bringt bis der Schnellverschluss einrastet und ihn danach wieder festdreht.)

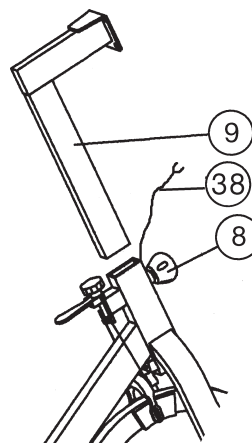


Schritt 4:

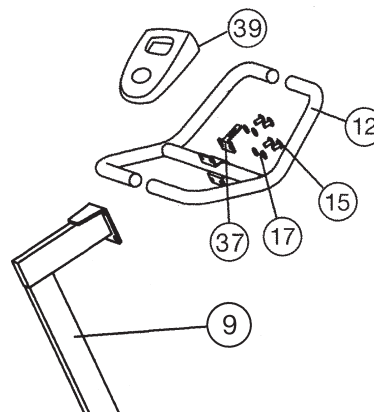
Schieben Sie den Sattelschlitten (10) mit dem Sattel (11) in das Sattelstützrohr (14) und sichern Sie diesen mit dem Schnellverschluss (8) in gewünschter Position. (Achtung! Die Stellung und Neigung des Sattels (11) zum Sattelschlitten kann später durch lösen der Mutter der Klemmaufnahme des Sattels jederzeit verändert werden.)

**Schritt 5:**

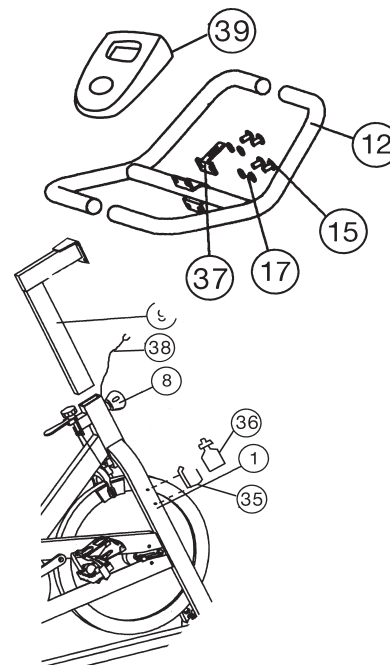
Stecken Sie das Lenkerstützrohr (9) in die dafür vorgesehene Aufnahme am Grundrahmen (1) und sichern Sie dieses mit dem Schnellverschluss (8) in gewünschter Position.

**Schritt 6:**

Führen Sie den Lenker (12) und die Computeraufnahme (37) an die entsprechende Aufnahme vom Lenkerstützrohr (9) und schrauben Sie diese mittels der Schrauben (15) und der Unterlegscheiben (17) fest.

**Schritt 7:**

Schieben Sie den Computer (39) auf die Computeraufnahme (37), verbinden Sie das Sensorkabel (38) mit dem Computer (39) und legen Sie die Batterie (Mignon AA) in das Batteriefach ein. Befestigen Sie die Trinkflaschenhalterung (35) mittels der Schrauben am Grundrahmen (1) und schieben Sie die Trinkflasche (36) hinein.



Schritt 8:

Kontrolle: Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen. Trainieren Sie wie im nebenstehenden Bild dargestellt und achten Sie darauf dass der Heimtrainer nicht höher als mit max. Körpergewicht belastet wird. Soll die Schwungmasse schnell gestoppt werden, drücken Sie den Notbremshebel (24).



Computeranleitung

Der mitgelieferte Trainingscomputer bietet Ihnen den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird im zweiseitigen Sichtfenster angezeigt.

Von Trainingsbeginn an werden die Geschwindigkeit, die zurückgelegte Entfernung aller bereits erfolgten Trainingseinheiten, incl. der Aktuellen, die benötigte Zeit und der ungefähre Kalorienverbrauch angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.

Schalten Sie den Computer ein indem Sie die „F“-Taste kurz drücken oder kurz die Pedale bewegen.

In der oberen Anzeige wird die Geschwindigkeit angezeigt. In der unteren Anzeige alle anderen Werte

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

Um den Computer zu starten, beginnen Sie einfach mit Ihrem Training. Der Computer beginnt alle erreichten Werte zu erfassen und anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, beenden Sie einfach Ihr Training. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt gemessenen Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen KM, ZEIT und KALORIEN werden gespeichert und bei einem Neubeginn des Trainings angezeigt. Ausgehend von diesen Werten können Sie dann weitertrainieren.

Wollen Sie die zuletzt erreichten Werte löschen, dann unterbrechen Sie Ihr Training und halten Sie die „F“-Taste ca. 5 Sekunden gedrückt. Die Werte aller beeinflussbarer Anzeigen werden dann auf Null gesetzt. Ca. 5 Minuten nach Trainingsende schaltet sich der Computer automatisch ab und löscht die zuletzt erreichten Werte. Wenn Sie den Computer danach neu starten werden alle Werte wieder von Null an aufwärts zählend festgehalten.

1. „SCAN“-Anzeige:

Durch anwählen dieser Funktion werden im fortlaufendem Wechsel, in Abständen von ca. 6 Sekunden, die erreichten Werte der Funktionen KM, ZEIT und KALORIEN angezeigt.

2. „KM/H“-Anzeige-

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion nicht. (Höchstgrenze der Anzeige 99,99 Km/h)

3. „KM“-Anzeige:

Es werden die zurückgelegten Kilometer angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion. (Höchstgrenze der Anzeige 99,99 Km)

4. „ZEIT“-Anzeige:

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

5. „KALORIEN“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der ca. verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion. (Höchstgrenze der Anzeige 999,9 Kalorien)



Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate.

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.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige

Abprache 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 Retournierung die Ware ausreichend zu schützen. und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Trainingsanleitung

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

1. Intensität:

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

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

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

2. Häufigkeit:

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

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

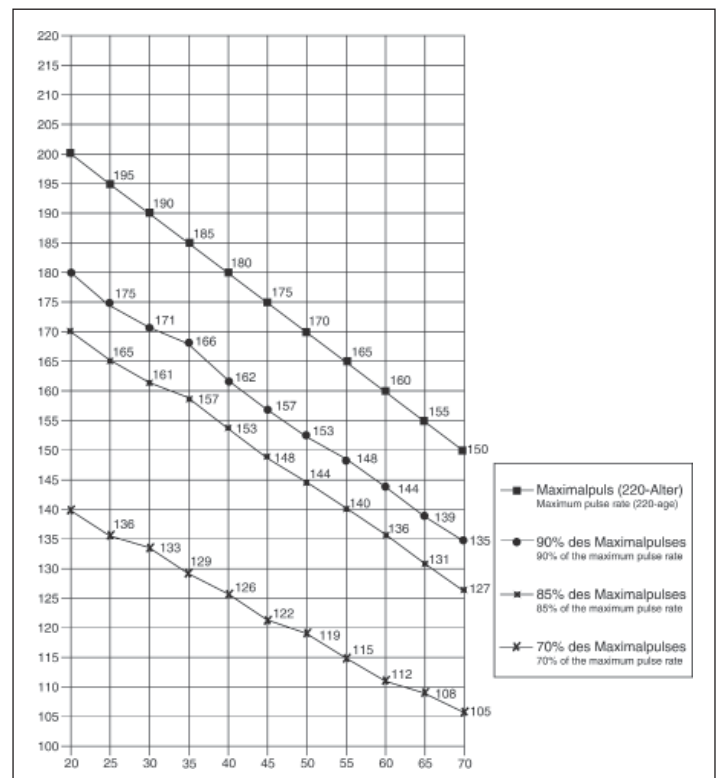
In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.

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

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

4. Motivation

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



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

1. Summary of Parts	Page 3
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 9
3. Parts List	Page 10
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 11 - 13
5. Computer Instructions	Page 13
5. Training Instructions	Page 14

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 Sport Gilles GmbH




Important Recommendations and Safety Instructions

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

1. Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the parts list. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the parts list in the installation and operating instructions.
2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.
3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. 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. Observe that this machine is not suitable for therapeutic purposes.
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs.
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.
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. If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.
13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.
14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.
15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.
16.  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing. The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.
17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.
18. This machine is a speed-dependant machine, i.e. the power increases with increasing speed, and the reverse.
19. The machine is equipped with infinitely adjustable resistance which allows the braking resistance and thereby the training exertion to be reduced or increased. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards the minus sign reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards the plus sign increases the braking resistance and thereby the training exertion.
20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg.

Parts List – Spare Parts List XL 1 Order No. 9810

Technical data: Issue: 01. 03. 2008

Infinitely adjustable calliper brake
19 kg centrifugal mass
Horizontally and vertically adjustable racing saddle
Vertically adjustable racing handlebars
Easy to use computer with digital display of:
time, speed, distance, approx. calorie consumption and scan.

Space requirement approx. L 105, W 50, H 122 cm

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following parts lists are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.

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) 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51) 6067-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

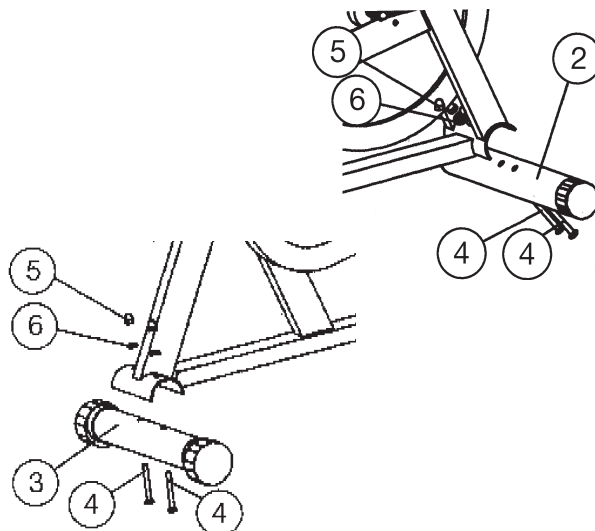
Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-9810-01-SW
2	Front foot		1	1	33-9810-02-SW
3	Rear Foot		1	1	33-9810-03-SW
4	Carriage bolt	M8 x 70	4	1+2+3	36-9810-01-BT
5	Head nut	M8	4	2+3	36-9810-02-BT
6	Washer curved	for M8	4	4	36-9810-03-BT
7L	Pedal left		1	29	36-9810-04-BT
7R	Pedal right		1	27	36-9810-05-BT
8	Rapid action catch		3	1+14	36-9810-06-BT
9	Handlebar post		1	1	33-9810-04-CR
10	Saddle slide		1	14	33-9810-05-CR
11	Saddle		1	10	36-9810-07-BT
12	Handlebar		1	9	33-9810-06-CR
13	Wrapping long	Ø 25 x 360mm	2	12	36-9810-08-BT
14	Saddle post		1	1	33-9810-07-CR
15	Screw	M8 x 15	4	1+9	39-9888-CR
16	Wrapping short	Ø 25 x 300mm	2	12	36-9810-09-BT
17	Washer	for M8	4	15	39-10018-CR
18	Eccentric cap	Ø 2 1/4"	2	3	36-9810-10-BT
19	Foot cap	Ø 2 1/4"	2	2	36-9810-11-BT
20	Transport roller unit	Ø 40mm	2	2	36-9810-12-BT
21	Flywheel		1	1	33-9810-08-CR
22	Plastic slide	30 x 60mm	3	1+14	36-9810-13-BT
23	Break lining		2	1	36-9810-14-BT
24	Emergency break		1	25	36-9810-15-BT
25	Resistance adjusting		1	1	36-9810-16-BT
26	Chain cover		1	1	33-9810-04-SW
27	Spur gear incl. Right pedal arm	52 Z	1	30	33-9810-05-SW
28	Chain tensioner	M6 x 40	2	34	39-10172
29	Pedal arm left		1	30	33-9810-06-SW
30	Pedal axle		1	31	33-9810-07-SW
31	Bearing (pedal crank)	6203 Z	2	1+30	36-9810-17-BT
32	Chain	27 x 52	1	21+27	36-9810-18-BT
33	Bearing (Flywheel)	6000 Z	2	21	36-9810-19-BT
34	Flywheel axle		1	33	36-9810-20-BT
35	Bottle holder		1	1	33-9710-12-SW
36	Drink bottle		1	35	36-9710-31-BT
37	Computer holder		1	12	36-9810-24-BT
38	Sensor cable		1	21	36-9810-25-BT
39	Computer		1	37	36-9810-26-BT
40	Freewheel	16 Z	1	21	36-9810-27-BT
41	Carton		1		36-9810-21-BT
42	Assembly and exercise instructions		1		36-9810-22-BT
43	Tool Set		1		36-9810-23-BT

Assembly Instructions

Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instructions. Some parts are pre assembled. Allen wrench and screw driver are included which can be used for assembly.

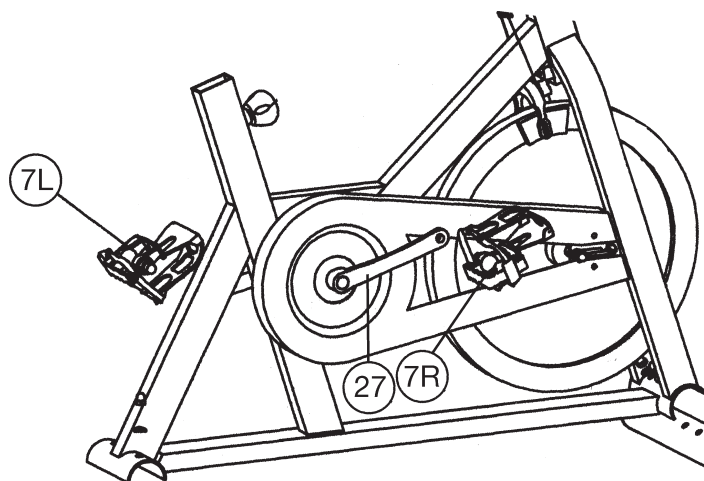
Step 1:

Take the front foot (2) and rear foot (3) with screw (4) washer (6) and head nut (5) and place them accessibly beside the front and rear parts of the main frame (1). Screw each foot at the main frame with screw (4), washer (6) and head nut (5).



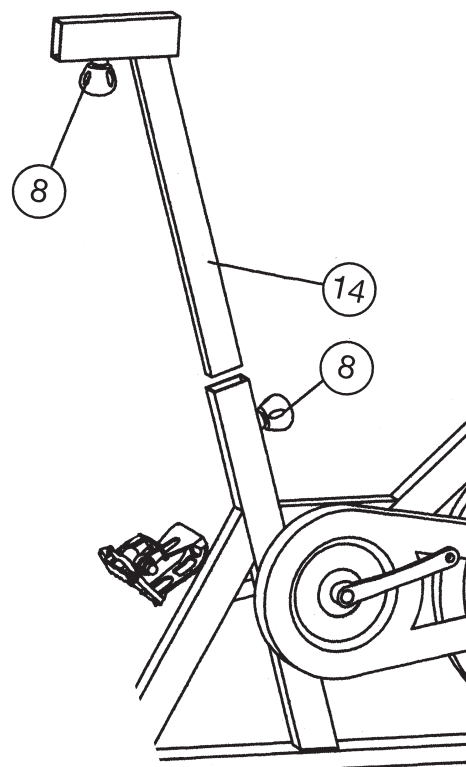
Step 2:

The pedals are marked „R“ for right and „L“ for left. Screw the right pedal (7R) into the treaded hole on the right hand side of the pedal crank (27) and tighten firmly. (Note: Right and left are specified as viewed seated on the machine during training. It must also observe that the treaded part of the right pedal must be screwed clockwise into the treaded hole of the pedal crank.) Screw the left pedal (7L) into the treaded hole on the left hand side of the pedal crank (29) and tighten firmly. (Note: The treaded part of the left pedal must be screwed anticlockwise into the treaded hole of the pedal crank.)



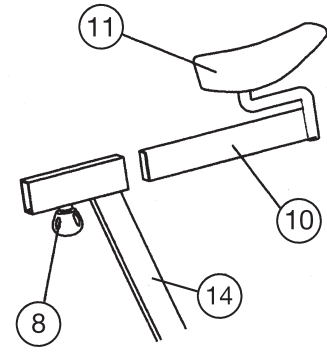
Step 3:

Insert the saddle post (14) into the provided holder of the main frame (1) and secure at the desired position by screwing in the rapid action catch (8). (Note: to screw in the rapid action catch (8), the treaded hole in the main frame (1) and one of the holes in the saddle post (14) must be aligned. The setting of the saddle post can be adjusted as desired later. For this, the rapid action catch (8) must be loosened by only a few revolutions, the cap of the lock must be pulled away and the saddle adjusted. Then secure the new setting by tightening the rapid action catch.



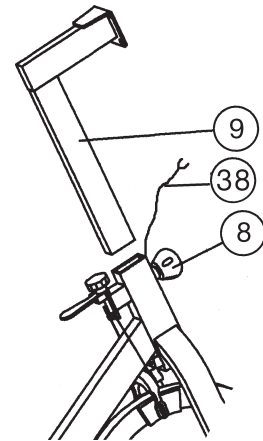
Step 4:

Insert the saddle slide (10) into the provided holder of the saddle post (14) and secure at the desired position by screwing in and engaging the rapid action catch (8). (Note: The position and inclination of the saddle (11) to the saddle slide can be adjusted at any time by loosening the nuts of the clamp holder of the saddle.)



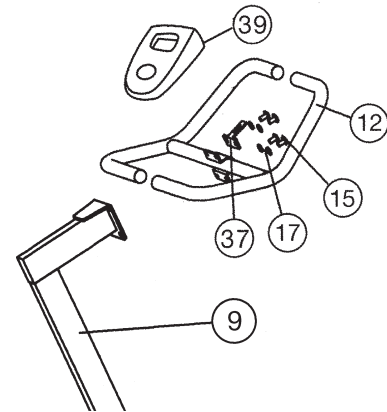
Step 5:

Insert the handlebar post into the provided holder of the main frame (1) and secure at the desired position by screwing in the rapid action catch (8).



Step 6:

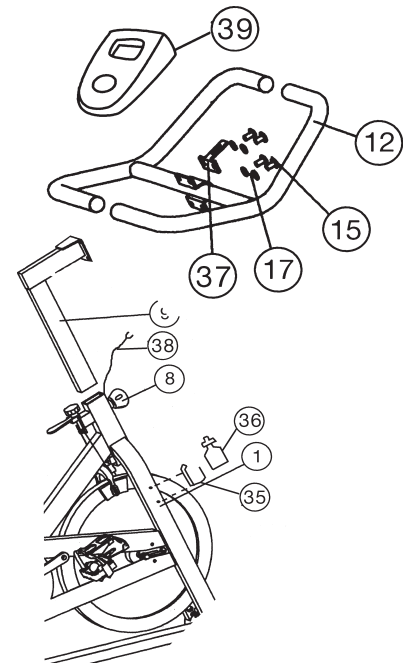
Place the handlebar (12) and the computer holder (37) against the provided holder of handlebar post (9) and tighten it firmly with screw (15) and washer (17).



Step 7:

Push the computer (39) onto the computer holder (37), connect the sensor cable (38) with the computer (39) and insert the battery (pen cell 1,5V) into the battery holder.

Put the bottle holder (35) at the main frame (1), fix it with two screws and insert the Drink bottle (36) into the bottle holder (35).



Step 8:

Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.

When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

Only exercise sitting on saddle with look at the Computer on the bike. Guarantee before starting the training that the bike is not loaded higher than with the maximum permissible weight of body.

To stop the flywheel mass quickly, press the emergency break (24).



Computer Instructions

The supplied training computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in the two-part window.

The speed, the distance covered during the current training session, the time required, the distance covered for all completed training units and including the current session, the approximate calorie consumption and the pulse rate are shown from the start of the training session. All values count upwards from zero.

Switch the computer on by briefly pressing the 'F' button or moving a pedal slightly.

The speed is indicated on the upper display. All other values are indicated on the lower display.

If you wish to see one value displayed constantly as well as the speed during training, select this with the „F“ key. If you wish to see these values in constant alternation, select the „SCAN“ function. The display then changes from one function to the next at intervals of approx. 6 seconds.

Simply begin your training to start the computer. The computer begins to record and display all the values reached.

Simply end your training to stop the computer. The computer stops all measurements and retains the last values that were measured. The most recently reached values in functions KM, TIME, KM-TOTAL and CALORIES are saved and are displayed again when training restarts. You can continue training on the basis of these values.

If you wish to delete the most recently reached values, stop your training session and hold down the 'F' button for around 5 seconds. The values for all displays that can be modified are reset to zero (Exception: KM-TOTAL). The computers switches itself off automatically approx. 5 minutes after the end of training and deletes the most recent values. All the displays are reset to zero when the computer is restarted and count upwards (Exception: KM-TOTAL).

1. „SCAN“ display:

Selecting this function causes the achieved values of the functions KM, TIME and CALORIES to be displayed alternately at intervals of approx. 6 seconds.

2. "KM/H" display:

The current speed in kilometres per hour is displayed. The values most recently reached can not be saved in this function, as described above. (Max. display limit is 99.99 kmh)

3. "KM" display:

This shows the number of kilometres covered. The values most recently reached can be saved in this function, as described above. (Max. display limit is 99.99 km)

4. "TIME" display:

This displays the time currently required in minutes and seconds. The values most recently reached can be saved in this function, as described above. (Max. display limit is 99.59 minutes)

5. "CALORIES" display:

The approximate number of calories consumed up to that moment is displayed. The values most recently reached can be saved in this function, as described above. (Max. display limit is 999.9 calories)



Training instructions

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

1. Intensity:

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

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be increased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or increasing the level of difficulty. If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

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

2. Frequency

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

3. Planning the training

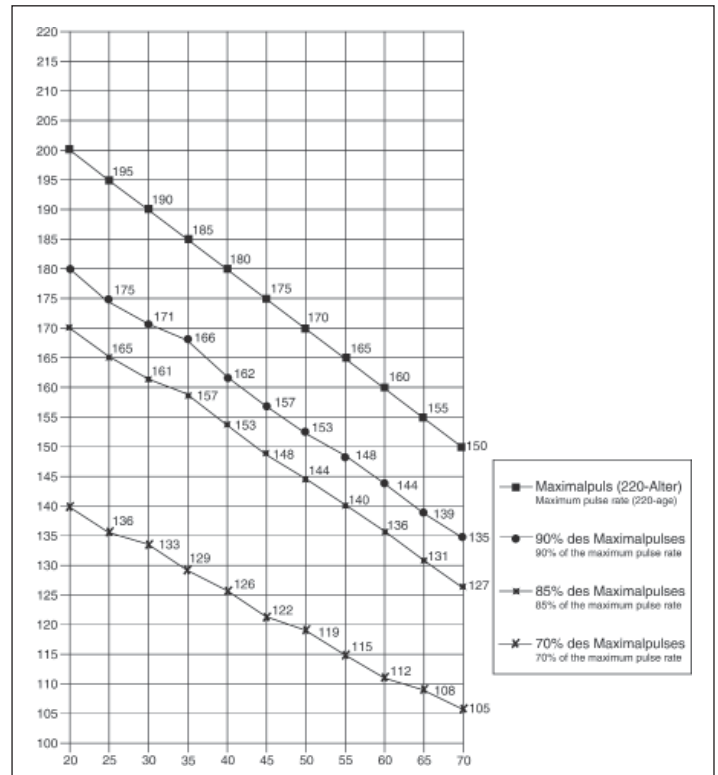
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.

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

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

4. Motivation

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



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

1. Aperçu des pièces	Page	3
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page	15
3. Nomenclature	Page	16
4. Notice de montage avec écorchés	Page	17 - 19
5. Manuel d'utilisation du calculateur électronique	Page	19
6. Recommandations pour l'entraînement	Page	20

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




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, mentionnées dans la liste des pièces 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 liste des pièces dans les instructions de montage et d'utilisation.
2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.
3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.
4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.
5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.
6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.
7. 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. Il faut tenir compte du fait que cet appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
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.
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.
11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce

que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. 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 des déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.
Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.
17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.
18. Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse, c.-à-d. la performance augmente avec la croissance de la vitesse et inversement.
19. L'appareil est équipé d'un réglage progressif de résistance qui permet la réduction et l'augmentation de la résistance de freinage, et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le moins, cela entraîne une réduction de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le plus, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.
20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg.

Liste des pièces – Liste des pièces de rechange XL 1 n° de commande 9810

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 03/ 2008

Frein à mâchoires à réglage continu
Masse d'inertie de 19 kg
Selle de course réglable à l'horizontale et à la verticale
Guidon de course réglable en hauteur
Roulettes de déplacement à l'avant
Ordinateur convivial avec affichage numérique :
du temps, de la vitesse, de la distance, des calories dépensées
approximativement et du scan

Dimensions approximatives : Longueur 105, Largeur 50,
Hauteur 122 cm

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la liste suivante. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage.

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) 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51) 6067-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Schéma n°	Désignation	Dimensions mm	Quantité Unité	Monté sur Schéma n°	Numéro ETer
1	Cadre de base		1		33-9810-01-SW
2	Pied avant		1	1	33-9810-02-SW
3	Pied arrière		1	1	33-9810-03-SW
4	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8 x 70	4	1+2+3	36-9810-01-BT
5	Ecrou borgne	M8	4	2+3	36-9810-02-BT
6	Rondelle courbée	pour M8	4	4	36-9810-03-BT
7L	Pédale gauche		1	29	36-9810-04-BT
7R	Pedale droite		1	27	36-9810-05-BT
8	Fermeture rapide		3	1+14	36-9810-06-BT
9	Tube support de guidon		1	1	33-9810-04-CR
10	Chariot de selle		1	14	33-9810-05-CR
11	Selle		1	10	36-9810-07-BT
12	Guidon		1	9	33-9810-06-CR
13	Revêtement de guidon long	Ø 25 x 360mm	2	12	36-9810-08-BT
14	Tube support de selle		1	1	33-9810-07-CR
15	Vis	M8 x 15	4	1+9	39-9888-CR
16	Revêtement de guidon court	Ø 25 x 300mm	2	12	36-9810-09-BT
17	Rondelle	pour M8	4	15	39-10018-CR
18	Bouchon d'excentrique	Ø 2 1/4"	2	3	36-9810-10-BT
19	Bouchon	Ø 2 1/4"	2	2	36-9810-11-BT
20	Roulettes de déplacement	Ø 40mm	2	2	36-9810-12-BT
21	Volant d'inertie		1	1	33-9810-08-CR
22	Pièce coulissante en plastique	30 x 60mm	3	1+14	36-9810-13-BT
23	Segments de frein		2	1	36-9810-14-BT
24	Manette du frein de secours		1	25	36-9810-15-BT
25	Réglage de la résistance		1	1	36-9810-16-BT
26	Protection de chaîne		1	1	33-9810-04-SW
27	Bras de pédale avec roue dentée droite	52 Z	1	30	33-9810-05-SW
28	Tendeur de chaîne	M6 x 40	2	34	39-10172
29	Bras de pédale gauche		1	30	33-9810-06-SW
30	Axe de pédale			31	33-9810-07-SW
31	Axe du pédalier	6203 Z	2	1+30	36-9810-17-BT
32	Chaîne	27 x 52	1	21+27	36-9810-18-BT
33	Roulement de volant d'inertie	6000 Z	2	21	36-9810-19-BT
34	Axe de volant d'inertie		1	33	36-9810-20-BT
35	Porte-bidon		1	1	33-9710-12-SW
36	Bidon		1	35	36-9710-31-BT
37	Logement d'ordinateur		1	12	36-9810-24-BT
38	Câble du palpeur		1	21	36-9810-25-BT
39	Ordinateur		1	37	36-9810-26-BT
40	Roue libre	16 Z	1	21	36-9810-27-BT
41	Carton		1		36-9810-21-BT
42	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-9810-22-BT
43	Jeu d'outils				36-9810-23-BT

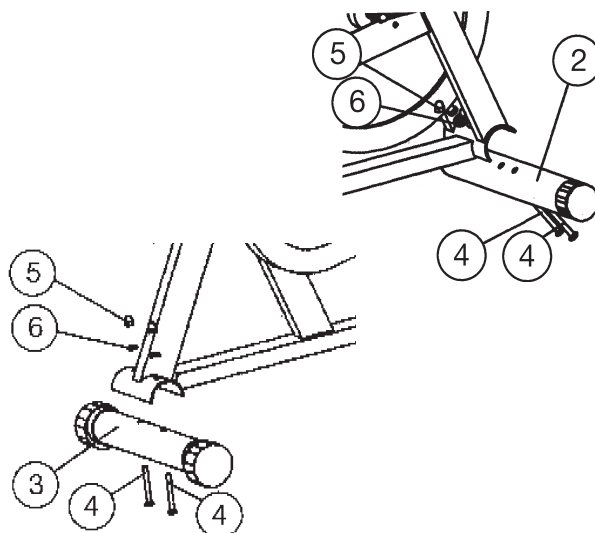
Instructions de montage

Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage !

Certaines pièces ont été montées préliminairement afin de simplifier l'assemblage.

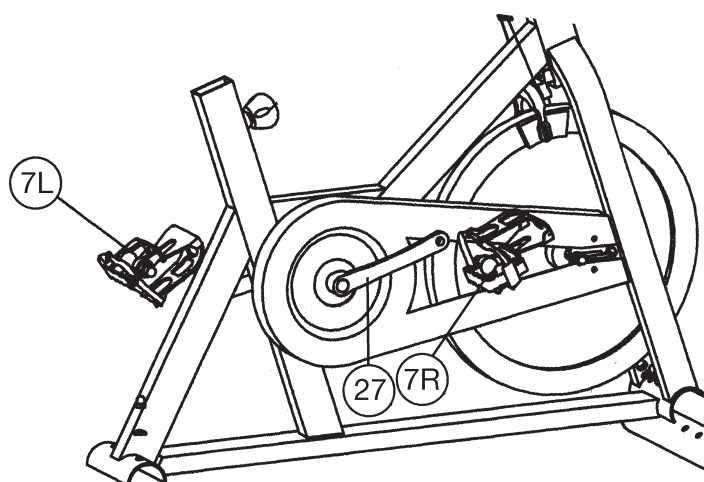
Etape n° 1:

Prenez le pied avant (2) et le pied arrière (3) ainsi que les boulons bruts à tête bombée et collet carré (4), les rondelles (6) et les écrous borgnes (5) et placez-les à proximité de la partie frontale et arrière du cadre de base (1). Serrez le pied respectif au niveau du cadre de base (1) à l'aide des boulons bruts à tête bombée et collet carré (4), des rondelles (6) et des écrous borgnes (5).



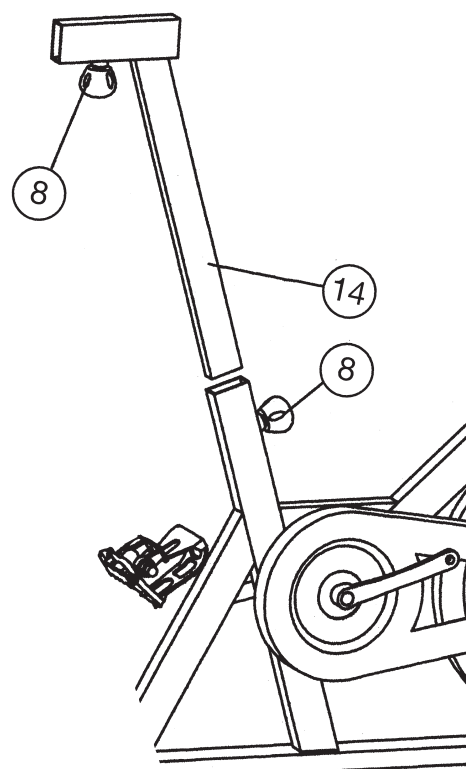
Etape n° 2:

La pédale droite est marquée avec un „R“ et la pédale gauche avec un „L“. Visser la pédale droite (7R) dans le trou taraudé du bras de la pédale droite (27) et serrer à bloc. (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. En outre, le filet de la pédale droite doit être vissé dans le sens des aiguilles d'une montre dans le trou taraudé du bras de la pédale droite.) Visser la pédale gauche (7L) dans le trou taraudé du bras de la pédale gauche (29) et serrer à bloc. (Attention ! le filet de la pédale gauche doit être vissé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre dans le trou taraudé du bras de la pédale gauche.)



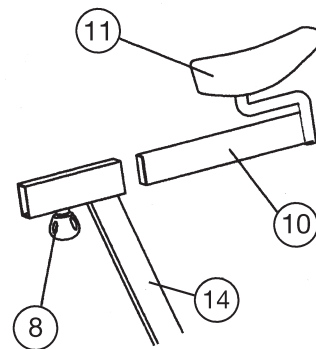
Etape n° 3:

Placez le tube support de selle (14) dans le logement du cadre de base (1), prévu à cet effet, et fixez-le dans la position souhaitée en vissant et tirant la fermeture rapide (8). (Attention ! Pour pouvoir visser la fermeture rapide (8) le trou taraudé du cadre de base doit être situé au-dessus de l'un des trous du tube support de selle (14). Il est possible de modifier ultérieurement et à volonté le réglage, à cet effet, dévisser la fermeture rapide (8) de quelques tours uniquement, puis la tirer, placer le tube support de selle dans la position souhaitée, encliqueter la fermeture rapide puis serrer cette dernière de nouveau à bloc.)



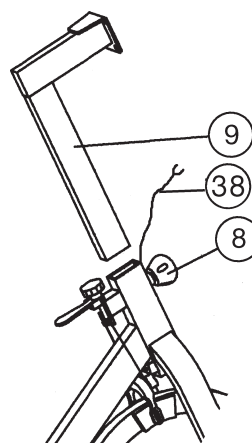
Etape n° 4:

Glissez le chariot de selle (10) avec la selle (11) dans le tube support de selle (14) et fixez-le à l'aide de la fermeture rapide (8) dans la position souhaitée. (Attention ! Il est possible de modifier ultérieurement et à volonté la position et l'inclinaison de la selle (11) vers le chariot de selle en desserrant l'écrou du support de serrage de la selle.)



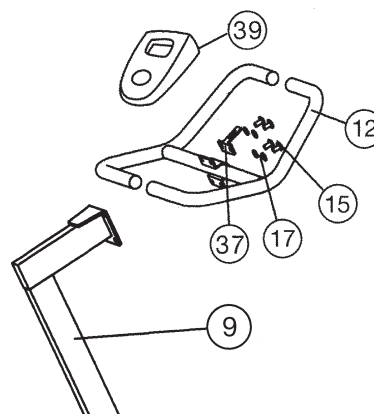
Etape n° 5:

Placez le tube support de guidon (9) dans le logement du cadre de base (1), prévu à cet effet, et fixez-le dans la position souhaitée à l'aide de la fermeture rapide (8).



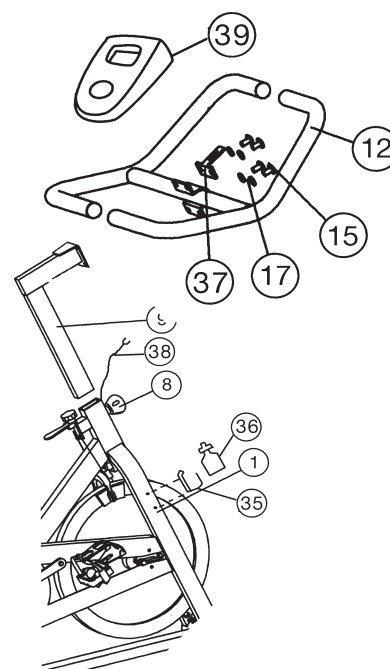
Etape n° 6:

Dirigez le guidon (12) et le logement de l'ordinateur (37) vers le logement adéquat du tube support de guidon (9) et serrez-le à bloc à l'aide des vis (15) et des rondelles (17).



Etape n° 7:

Glissez l'ordinateur (39) sur le logement de l'ordinateur (37), branchez le câble du palpeur (38) sur l'ordinateur (39) et placez la pile (pile mignon AA) dans le compartiment à piles. Fixez le porte-bidon (35) sur le cadre de base (1) à l'aide des vis et faites coulisser le bidon (36) à l'intérieur.



Etape n° 8:

Contrôle: Vérifier si les assemblages à vis et et connexions ont tous été effectués correctement et s'ils fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.

Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de simples réglages de la résistance et procéder aux réglages individuels.



Directives d'utilisation de l'ordinateur

L'ordinateur d'entraînement livré avec l'appareil vous offre le plus grand confort d'entraînement. Chaque paramètre important dans votre entraînement s'affiche dans la fenêtre en deux parties.

Dès le début de l'entraînement, la vitesse, la distance parcourue pendant l'entraînement actuel, le temps nécessaire, la distance parcourue pendant tous les entraînements effectués y compris l'entraînement actuel. Toutes les valeurs sont enregistrées comptées de manière croissante à partir de zéro.

Mettez en marche le compteur électronique en appuyant sur la touche «F» ou en bougeant la pédale.

Dans la partie supérieure s'affiche la vitesse. Toutes les autres valeurs s'affichent dans la partie inférieure de la fenêtre.

Si outre la vitesse vous voulez que la valeur d'un autre paramètre s'affiche en permanence pendant votre entraînement, choisissez ce paramètre à l'aide de la touche „F“. Si vous voulez que les valeurs des différents paramètres s'affichent en alternance permanente, choisissez la fonction „SCAN“. Dans ce cas, les fonctions s'affichent successivement, en boucle, selon un intervalle de 6 secondes.

Pour arrêter le compteur électronique, terminez simplement votre entraînement. Le compteur électronique arrête tous les enregistrements et conserve les dernières valeurs mesurées. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions KM, TEMPS, TOTALKM et CALORIES sont enregistrées et seront affichées lorsque l'entraînement reprendra. Vous pouvez donc reprendre votre entraînement à partir de ces valeurs.

Si vous voulez effacer les dernières valeurs obtenues, interrompez votre entraînement et appuyez sur la touche «F» pendant env. 5 secondes. Les valeurs de tous les affichages influençables seront mises à zéro (Exception: KM-TOTAL). Environ 5 minutes après la fin de l'entraînement, le calculateur s'arrête automatiquement et efface les dernières valeurs obtenues. Si vous redémarrez ensuite le calculateur, toutes les valeurs sont enregistrées de manière croissante en partant de zéro (Exception: KM-TOTAL).

1. Affichage en mode „SCAN“ :

Le fait de choisir cette fonction permet d'afficher, en alternance permanente et toutes les 6 secondes, les valeurs atteintes par les paramètres KM, TEMPS et CALORIES.

2. Affichage «KM/H» :

La vitesse actuelle en kilomètres par heure est affichée. Pour cette fonction, il n'y a pas d'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.

(Limite maximale de l'affichage 99,99 Km/h)

3. Affichage «KM» :

Les kilomètres parcourus sont affichés. Pour cette fonction, il y a l'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.

(Limite maximale de l'affichage 99,99 Km)

4. Affichage «TEMPS» :

Le temps actuel nécessaire est affiché en minutes et secondes. Pour cette fonction, il y a l'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.

(Limite maximale de l'affichage 99,59 Minuten)

5. Affichage «CALORIES» :

Le niveau actuel de dépense approximative des calories est affiché. Pour cette fonction, il y a l'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.

(Limite maximale de l'affichage 999,9 calories).



Recommandations pour l'entraînement

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

1. Intensité:

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

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

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

2. Fréquence

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

3. Programmation de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:

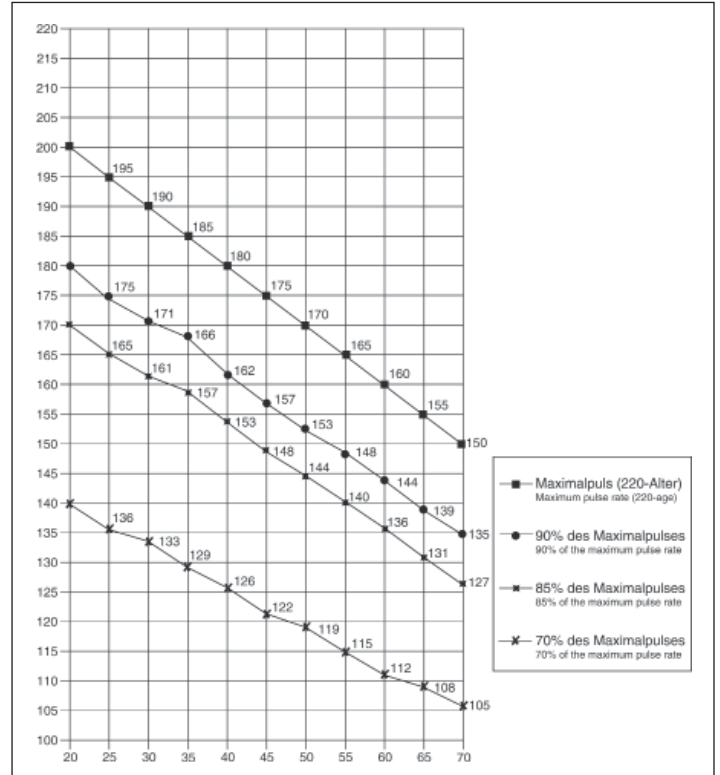
«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.

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

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

4. Motivation

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



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

1. Overzicht van de losse delen	pagina 3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 21
3. Stuklijst	pagina 22
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina 23 - 25
5. Handleiding bij de computer	pagina 25
6. Trainingshandleiding	pagina 26

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



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

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

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

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

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

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

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

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

7. 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 uitgebrede maaltijden getraind worden. Er dient in acht te worden genomen dat dit toestel niet voor therapeutische doeleinden geschikt is.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken.

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.


11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnessstraining 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. 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. Verpakkingsmaterialen, lege batterijen, delen van het produkt die in het kader van de milieu wetgeving niet in het huisvuil terecht mogen komen. Deze uitsluitend in de daarvoor bestemde containers storten of breng ze naar de daarvoor bestemde verzamelplaatsen.

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

19. Het toestel is uitgerust met een traploze weerstandinstelling, die respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk maakt. Daarbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandinstelling in de richting van het symbool "Minus" tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandinstelling in de richting van het symbool „Plus" leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald.

Stuklijst - Reservedelenlijst

XL 1 Best.-Nr. 9810

Technische gegevens: Stand: 01. 03. 2008

Traploos verstelbare remschoen
19 kg reguleurbal
Horizontaal en verticaal verstelbaar fietszadel
In de hoogte verstelbaar fietsstuur
Transportrollen voorkant
Bedieningsvriendelijke computer met digitale indicatie van:
Tijd, snelheid, afstand, ongeveer calorieënverbruik en scan

Opstelmaten ongeveer L 105, B 50, H 122 cm

Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de onderstaande stuklijst of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen.

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) 20 51) 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51) 6067-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

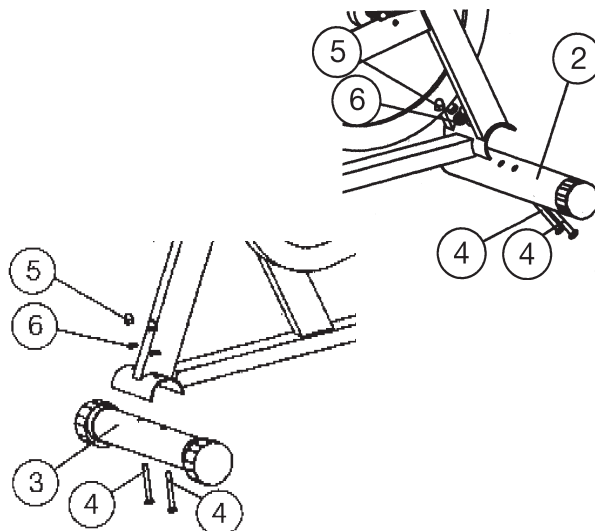
Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Frame		1		33-9810-01-SW
2	Voet van voren		1	1	33-9810-02-SW
3	Voet van achteren		1	1	33-9810-03-SW
4	Afsluitschroef	M8 x 70	4	1+2+3	36-9810-01-BT
5	Dopmoer	M8	4	2+3	36-9810-02-BT
6	Onderlegplaatje gebogen	voor M8	4	4	36-9810-03-BT
7L	Pedaal links		1	29	36-9810-04-BT
7R	Pedaal rechts		1	27	36-9810-05-BT
8	Snelafsluiting		3	1+14	36-9810-06-BT
9	Stuursteunbuis		1	1	33-9810-04-CR
10	Zadelrail		1	14	33-9810-05-CR
11	Zadel		1	10	36-9810-07-BT
12	Stuur		1	9	33-9810-06-CR
13	Stuurovertrek lang	Ø 25 x 360mm	2	12	36-9810-08-BT
14	Zadelsteunbuis		1	1	33-9810-07-CR
15	Schroef	M8 x 15	4	1+9	39-9888-CR
16	Stuurovertrek kort	Ø 25 x 300mm	2	12	36-9810-09-BT
17	Onderlegplaatje	voor M8	4	15	39-10018-CR
18	Excentriekkap	Ø 2 1/4"	2	3	36-9810-10-BT
19	Voetdop	Ø 2 1/4"	2	2	36-9810-11-BT
20	Transportrollen	Ø 40mm	2	2	36-9810-12-BT
21	Vliegwiel		1	1	33-9810-08-CR
22	Kunststof glijder	30 x 60mm	3	1+14	36-9810-13-BT
23	Remschoen		2	1	36-9810-14-BT
24	Noodremhefboom		1	25	36-9810-15-BT
25	Weerstandinstelling		1	1	36-9810-16-BT
26	Kettingbescherming		1	1	33-9810-04-SW
27	Pedaalarm met kettingwiel rechts	52 Z	1	30	33-9810-05-SW
28	Kettingspanner	M6 x 40	2	34	39-10172
29	Pedaalarm links		1	30	33-9810-06-SW
30	Pedaalas		1	31	33-9810-07-SW
31	Treedlager	6203 Z	2	1+30	36-9810-17-BT
32	Ketting	27 x 52	1	21+27	36-9810-18-BT
33	Vliegwielager	6000 Z	2	21	36-9810-19-BT
34	Vliegwielas		1	33	36-9810-20-BT
35	Drinkbushouder		1	1	33-9710-12-SW
36	Drinkbus		1	35	36-9710-31-BT
37	Computeropname		1	12	36-9810-24-BT
38	Sensorkabel		1	21	36-9810-25-BT
39	Computer		1	37	36-9810-26-BT
40	Vrije loop	16 Z	1	21	36-9810-27-BT
41	Karton		1		36-9810-21-BT
42	Montage en bedieningshandleiding		1		36-9810-22-BT
43	Werktuigset		1		36-9810-23-BT

Montagehandleiding

Vooraleer met de montage te beginnen absoluut onze aanbevelingen en veiligheidsaanwijzingen in acht nemen! Om de samenbouw te vereenvoudigen zijn enkele delen al voor gemonteerd.

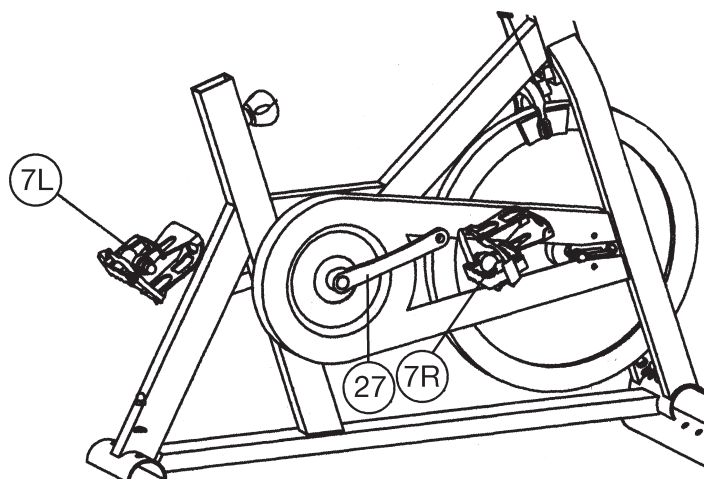
STAP 1:

Neem de voorste voet (2) en de achterste voet (3) evenals de schroeven (4), de onderlegplaatjes (6) en de dopmoeren (5) en leg deze op het voorste en achterste deel van het frame (1). Schroef de desbetreffende voet op het frame (1) door middel van schroeven (4), onderlegplaatjes (6) en dopmoeren (5) vast.



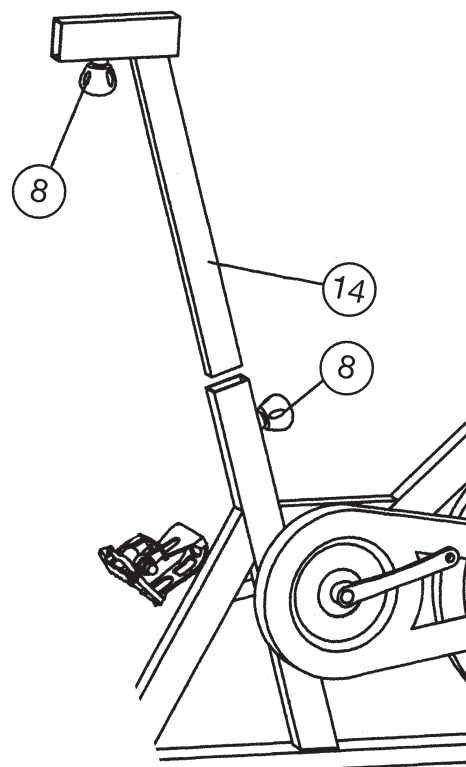
STAP 2:

De pedalen zijn met „R“ voor rechts en „L“ voor links gekenmerkt. De rechter pedaal (27R) in het gat met schroefdraad steken en stevig aantrekken (opgepast: rechts en links zijn vanaf de gezichtshoek te zien, wanneer men op het toestel zit en traint. Verder moet verzekerd worden dat het stuk met schroefdraad van de rechter pedaal in de richting van de wijzers van de klok in het gat met schroefdraad van de rechter pedaalarm ingedraaid moet worden). Het linker pedaal (7L) in het gat met schroefdraad op de linker pedaalarm (29) draaien en stevig aantrekken (opgepast! Het stuk met schroefdraad van het linker pedaal moet in tegenovergestelde richting van de wijzers van de klok in het gat met schroefdraad van de linker pedaalarm gedraaid worden.)



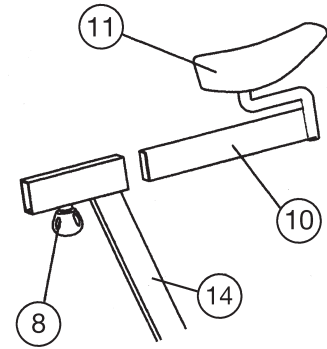
STAP 3:

Steek de zadelsteunbuis (14) in de daarvoor voorziene opname op het frame (1) en zet deze in de gewenste positie door deze in te draaien en aan de snelsluiting (8) te trekken. (Opgepast! Om de snelsluiting (8) in te draaien moet het gat met schroefdraad op het frame en één van de gaten op de zadelsteunbuis (14) boven elkaar staan. De instelling kan later naar believen gewijzigd worden, door de snelsluiting (8) een paar omwentelingen los te draaien en daarna te trekken, de zadelsteunbuis in de nieuwe positie te brengen tot de snelsluiting insluit en daarna vast te draaien.)

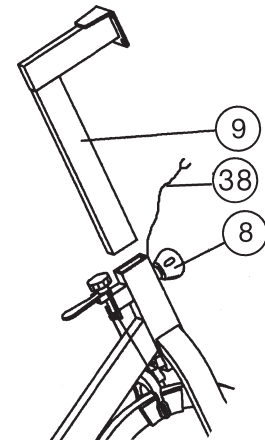


STAP 4:

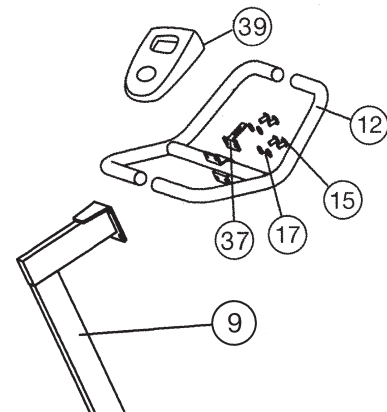
Schuif de zadelrail (10) met het zadel (11) in de zadelsteunbuis (14) en maak deze met de snelsluiting (8) in de gewenste positie vast. (Opgepast! De positie en de neiging van het zadel (11) ten opzichte van de zadelrail kan later op elk ogenblik veranderd worden door de moer van de klemopname van het zadel los te draaien).

**STAP 5:**

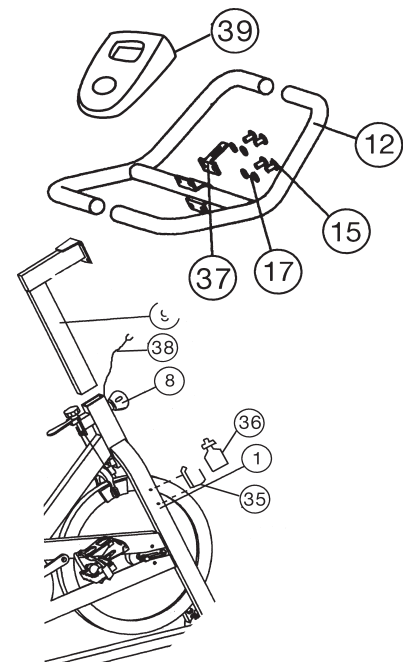
Steek de stuursteunbuis (9) in de daarvoor voorziene opname in het frame (1) en maak deze met de snelsluiting (8) in de gewenste positie vast.

**STAP 6:**

Breng het stuur (12) en de computeropname (37) naar de desbetreffende opname van de stuursteunbuis (9) en schroef deze door middel van de schroeven (15) en de onderlegplaatjes (17) vast.

**STAP 7:**

Schuif de computer (39) op de computeropname (37), verbind de sensorkabel (38) met de computer (39) en leg de batterij (Mignon AA) in het batterijvak. Bevestig de drinkbushouder (35) door middel van de schroeven op het frame (1) en schuif de drinkbus (36) in de houder.



STAP 8:

Controle: Alle verbindingen en steekverbindingen op correcte montage en werking controleren. De montage is hiermee beëindigd. Wanneer alles in orde is, moet u zich met lichte weerstand-instellingen met het toestel vertrouwd maken en de individuele instellingen uitvoeren.



Computerhandleiding

De meegeleverde computerhandleiding biedt u het grootste trainingscomfort. Elke trainingsrelevante waarde wordt in het uit twee delen bestaande venster weergegeven.

Vanaf het begin van de training worden de snelheid, het afgelegde traject tijdens de actuele training, de daarvoor benodigde tijd, het afgelegde traject van alle trainingssessies tot nu toe inclusief dat van de actuele training, het globale aantal verbruikte calorieën en de hartslag op het display weergegeven. Alle waarden worden vanaf nul oplopend vastgehouden.

Schakel de computer in door de "F"-toets kort in te drukken of door de pedalen even te bewegen.

In de bovenste indicatie wordt de snelheid aangegeven. In de onderste indicatie worden alle andere waarden weergegeven.

Indien u wilt dat tijdens de training naast de snelheid permanent een waarde aangegeven wordt, dan moet u deze met de „F“-toets selecteren. Indien u deze waarde in de permanente wissel wenst aan te geven dan moet u functie „SCAN“ selecteren. In afstanden van ongeveer 6 seconden gaat de indicatie dan van de ene naar de andere functie.

Om de computer stop te zetten, stopt u gewoon met uw training. De computer stopt alle metingen en houdt de laatst gemeten waarden vast. Na vier minuten schakelt de computer automatisch uit. De laatst bereikte waarden voor de functies KM, TIJD, KMTOTAAL en CALORIEËN worden opgeslagen en weergegeven bij het begin van de volgende training. U kunt dan op basis van deze waarden verder trainen.

Wanneer u de laatst bereikte waarden wilt wissen, stopt u met uw training en drukt u de "F"-toets ca. 5 seconden in. De waarden van alle wisbare aanduidingen worden dan op nul gezet. Ca. 5 minuten na afloop van de training wordt de computer automatisch uitgeschakeld waarbij de laatst bereikte waarden worden gewist (geldt niet voor KM-TOTAL). Wanneer de computer opnieuw wordt ingeschakeld, krijgen alle functies weer de waarde nul en kunt u op basis daarvan met een nieuwe training beginnen (geldt niet voor KM-TOTAL).

1. „SCAN“-indicatie:

Door deze functie te selecteren worden in de voortlopende wissel, in intervallen van ongeveer 6 seconden, de bereikte waarden van de functies KM, TIJD en CALORIEËN aangegeven.

2. "KM/H"-aanduiding:

Hiermee wordt de actuele snelheid in kilometers per uur weergegeven. Voor deze functie geldt niet, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen. (Max. aanduiding 99,99 km/h)

3. "KM"-aanduiding:

Het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven. Voor deze functie

geldt, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen.

(Max. aanduiding 99,99 km)

4. "TIJD"-aanduiding:

De actueel benodigde tijd wordt in minuten en seconden weergegeven. Voor deze functie geldt, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen.

(Max. aanduiding 99,59 minuten)

5. "CALORIEËN"-aanduiding:

actuele globale aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. Voor deze functie geldt, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen.

(Max. aanduiding 999,9 calorieën).



Trainingshandleiding

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

1. Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen).

Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:

De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

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

2. Frequentie:

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

3. Planning van de training

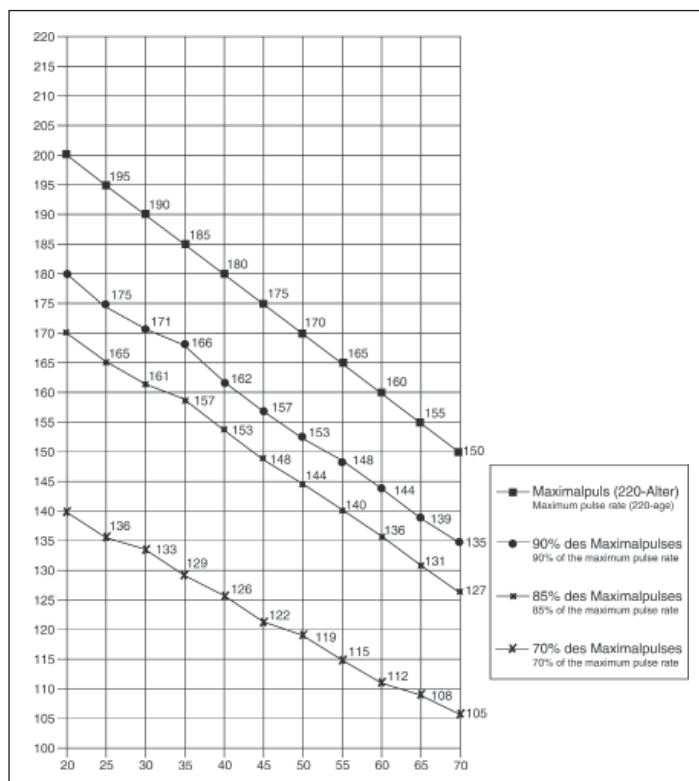
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen.

Daarna moet de eigenlijke training ("trainingsfase") beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.

Om de bloedsomloop na de "trainingsfase" te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een "cooling down" worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.

4. Motivatie

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



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

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр. 27
2. Обзор отдельных деталей	стр. 3
3. Спецификация	стр. 28
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр. 29 - 31
5. Руководство по использованию компьютера	стр. 31
6. Руководство по тренировкам	стр. 32

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 Кристофайт Шпорт ГмбХ



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 собственно монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки на основании спецификации, приведенной в руководстве по монтажу и эксплуатации.

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

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

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

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

6. Для очистки тренажера не использовать агрессивных очистных средств, 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. 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. Учитывать, что этот тренажер не предназначен для терапевтических целей.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части.

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, тренажер разрешается использовать для тренировок всегда только одного человека.

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. 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 отходах, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.

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

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

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

18. Этот тренажер представляет собой спортивный снаряд, действующий в зависимости от скорости, т. е. его мощность возрастает по мере увеличения частоты вращения и наоборот.

19. Тренажер оборудован плавным регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом вращение регулировочной головки регулятора сопротивления в направлении знака минуса приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Вращение регулировочной головки регулятора сопротивления в направлении знака плюса приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

20. Допустимая максимальная нагрузка (=вес тела) установлена в 150 кг.

Спецификация - список запасных частей XL 1 № заказа 9810

Технические характеристики: по состоянию на: 01. 03. 2008

Плавно регулируемый колодочный тормоз
Инерционная масса 19 кг
Гоночное седло с горизонтальной и вертикальной регулировкой
Гоночный руль с регулируемой высотой
Транспортировочные ролики спереди
Удобный в использовании компьютер с цифровой индикацией следующих параметров:
время, скорость, дистанция, прикл. расход калорий и сканирование

Установочные размеры Д x Ш x В прибл.: 105 x 50 x 122 см

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) 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51) 6067-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Основная рама		1		33-9810-01-SW
2	Передняя ножка		1	1	33-9810-02-SW
3	Задняя ножка		1	1	33-9810-03-SW
4	Замковый болт с грибовидной головкой	M8 x 70	4	1+2+3	36-9810-01-BT
5	Колпачковая гайка	M8	4	2+3	36-9810-02-BT
6	Подкладная шайба	M8	4	4	36-9810-03-BT
7L	Педаль левая		1	29	36-9810-04-BT
7R	Педаль правая		1	27	36-9810-05-BT
8	Быстрый затвор		3	1+14	36-9810-06-BT
9	Опорная труба руля		1	1	33-9810-04-CR
10	Салазки седла		1	14	33-9810-05-CR
11	Седло		1	10	36-9810-07-BT
12	Руль		1	9	33-9810-06-CR
13	Покрытие руля, длинное	Ø 25 x 360mm	2	12	36-9810-08-BT
14	Опорная труба седла		1	1	33-9810-07-CR
15	Болт	M8 x 15	4	1+9	39-9888-CR
16	Покрытие руля, короткое	Ø 25 x 300mm	2	12	36-9810-09-BT
17	Подкладная шайба	M8	4	15	39-10018-CR
18	Колпачок эксцентрика	Ø 2 1/4"	2	3	36-9810-10-BT
19	Заглушка для ножки	Ø 2 1/4"	2	2	36-9810-11-BT
20	Транспортировочные ролики	Ø 40mm	2	2	36-9810-12-BT
21	Маховик		1	1	33-9810-08-CR
22	Пластмассовый ползун	30 x 60mm	3	1+14	36-9810-13-BT
23	Тормозные колодки		2	1	36-9810-14-BT
24	Рычаг аварийного тормоза		1	25	36-9810-15-BT
25	Регулировка сопротивления		1	1	36-9810-16-BT
26	Защита цепи		1	1	33-9810-04-SW
27	Шатун педали с цепным колесом справа	52 Z	1	30	33-9810-05-SW
28	Устройство для натяжения цепи	M6 x 40	2	34	39-10172
29	Шатун педали слева		1	30	33-9810-06-SW
30	Ось педали		1	31	33-9810-07-SW
31	Каретка	6203 Z	2	1+30	36-9810-17-BT
32	Цепь	27 x 52	1	21+27	36-9810-18-BT
33	Подшипник маховика	6000 Z	2	21	36-9810-19-BT
34	Ось маховика		1	33	36-9810-20-BT
35	Держатель для бутылки		1	1	33-9710-12-SW
36	Бутылка		1	35	36-9710-31-BT
37	Крепление для компьютера		1	12	36-9810-24-BT
38	Кабель датчика		1	21	36-9810-25-BT
39	Компьютер		1	37	36-9810-26-BT
40	Муфта свободного хода	16 Z	1	21	36-9810-27-BT
41	Коробка		1		36-9810-21-BT
42	Руководство по монтажу и эксплуатации		1		36-9810-22-BT
43	Набор инструмента		1		36-9810-23-BT

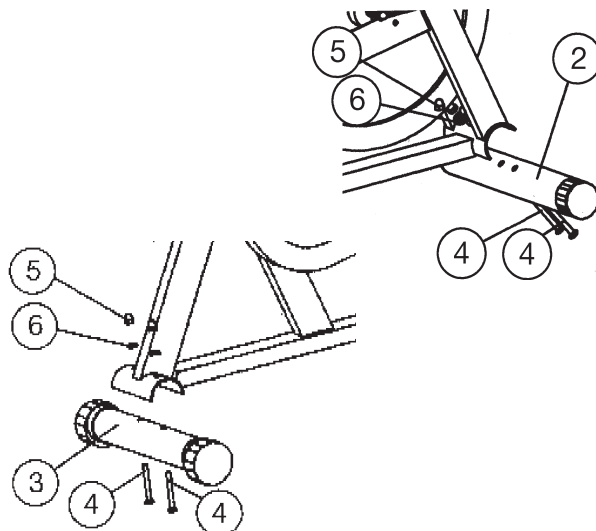
Руководство по монтажу

Прежде, чем Вы начнете производить монтаж, следует непременно обратить внимание на наши рекомендации и указания по технике безопасности!

Для упрощения сборки некоторые детали уже предварительно смонтированы.

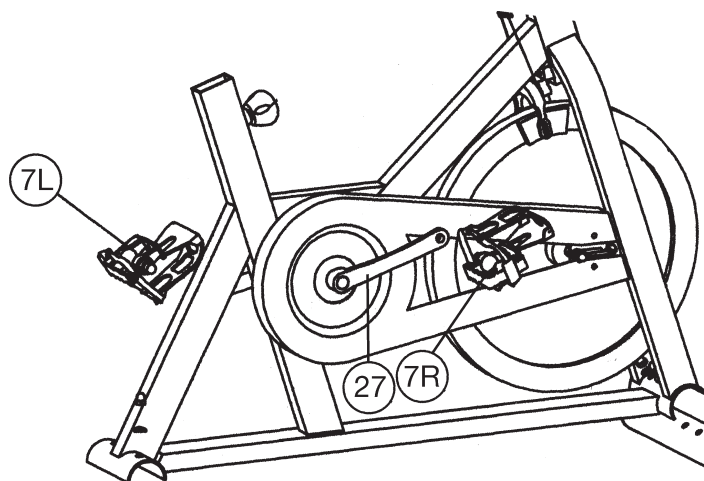
Шаг 1:

Возьмите переднюю ножку (2) и заднюю ножку (3), а также болты (4), подкладные шайбы (6) и колпачковые гайки (5) и положите их в удобное для Вас положение в передней и задней части основной рамы (1). Прикрутите соответствующую ножку на основную раму (1) при помощи болтов (4), подкладных шайб (6) и колпачковых гаек (5).



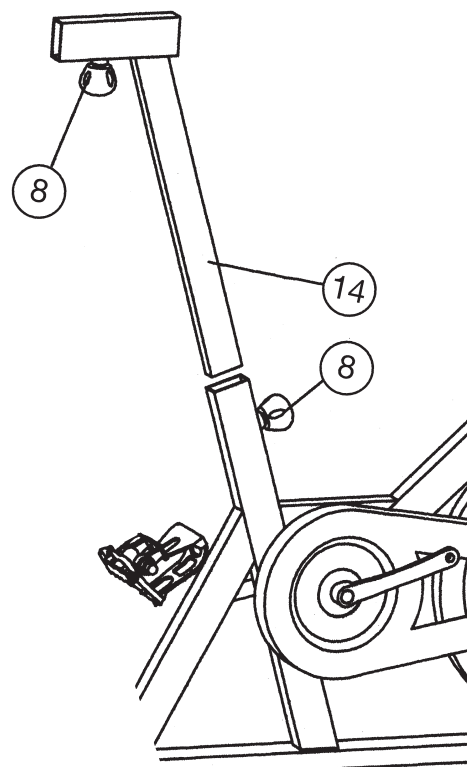
Шаг 2:

Педали обозначены буквой „R“ для правой и буквой „L“ для левой педали. Правую педаль (7R) вкрутить в резьбовое отверстие правого шатуна (27) и накрепко затянуть. (Внимание: Правая и левая сторона определяются как при нахождении в седле в момент тренировки. Далее необходимо вернуть резьбовой элемент правой педали по часовой стрелке в резьбовое отверстие правого шатуна.) Левую педаль (7L) вкрутить в резьбовое отверстие левого шатуна (29) и накрепко затянуть. (Внимание! Резьбовой элемент левой педали необходимо вернуть против часовой стрелки в резьбовое отверстие левого шатуна.)



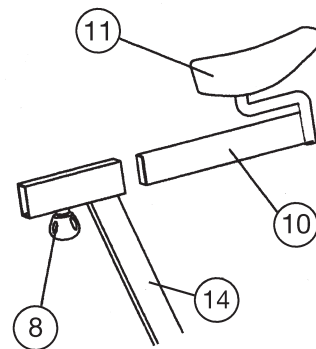
Шаг 3:

Вставьте опорную трубу седла (14) в соответствующее крепление на основной раме (1) и зафиксируйте ее в желаемом положении при помощи быстродействующего затвора (8). (Внимание! При вкручивании быстродействующего затвора (8) резьбовое отверстие в основной раме и одно из отверстий в опорной трубе седла (14) должны находиться друг над другом. Позже настройка может быть по желанию изменена посредством поворота быстродействующего затвора (8) всего на несколько оборотов и затем его подтягиванием так, чтобы опорная труба седла стала в новое положение и быстродействующий затвор защелкнулся и затем накрепко затянулся.)

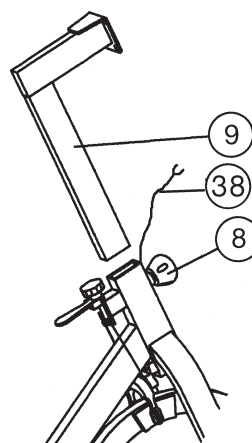


Шаг 4:

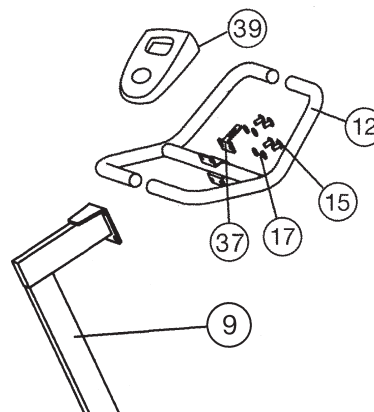
Сдвиньте салазки седла (10) с седлом (11) на опорную трубу седла (14) и зафиксируйте при помощи быстродействующего затвора (8) в желаемой позиции. (Внимание! Положение и наклон седла (11) по отношению к салазкам седла могут быть изменены позже в любое время посредством ослабления гайки зажимного крепления.)

**Шаг 5:**

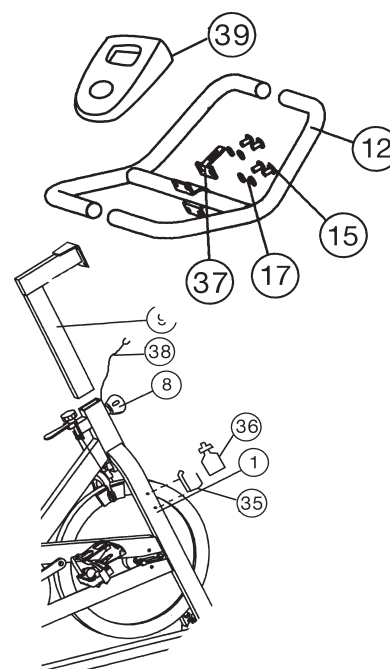
Вставьте опорную трубу руля (9) в предусмотренное для этого крепление на основной раме (1) и зафиксируйте ее в желаемой позиции при помощи быстродействующего затвора (8).

**Шаг 6:**

Подведите руль (12) и крепление компьютера (37) к соответствующему креплению на опорной трубе руля (9) и накрепко завинтите это при помощи болтов (15) и подкладных шайб (17).

**Шаг 7:**

Вставьте компьютер (39) в крепление для компьютера (37), соедините кабель датчика (38) с компьютером (39) и вложите батарею (Mignon AA) в батарейное гнездо. При помощи болтов закрепите держатель бутылки (35) на основной раме (1) и вставьте в него бутылку (36).



Шаг 8:

Контроль: Проверить все резьбовые и штекерные соединения на правильность монтажа и работоспособность. На этом монтаже завершено.

Если все функционирует исправно, немного привыкнуть к прибору при небольшой нагрузке и затем предпринять индивидуальные настройки.



Руководство к компьютеру

Входящий в комплект поставки тренировочный компьютер обеспечивает Вам максимальный комфорт при тренировке. Все существенные параметры тренировки отображаются в двойном обзорном окне.

С момента начала тренировки отображаются скорость, пройденная дистанция всех осуществленных сеансов тренировки, включая текущий, необходимое время и приблизительный расход калорий. Все параметры фиксируются отсчетом с нуля по возрастающей.

Включите компьютер, кратковременно нажав на кнопку „F“ или коротко приведя в движение педали.

На верхней индикации отображается скорость. На нижней индикации все остальные значения

При необходимости постоянного отображения какого-либо параметра, помимо скорости, во время тренировки выберите его кнопкой „F“. При необходимости отображения этих параметров в режиме постоянной смены, выберите функцию „SCAN“. В этом случае индикатор переходит от одной к функции к другой с интервалом в прилб. 6 секунд.

Для запуска компьютера просто начните тренировку. Компьютер начнет фиксировать и отображать все достигнутые параметры.

Для остановки компьютера завершите тренировку. Компьютер прекратит все измерения и зафиксирует последние параметры. Последние параметры для функций КИЛОМЕТРАЖ (KM) ВРЕМЯ (ZEIT) и РАСХОД КАЛОРИЙ (KALORIEN) сохраняются в памяти и отображаются при начале следующей тренировки. Исходя из этих параметров, Вы можете выполнять дальнейшую тренировку.

Если Вы хотите удалить из памяти последние параметры, прервите тренировку и держите кнопку „F“ нажатой в течение прилб. 5 секунд. Показания всех зависимых индикаторов обнуляются.

По истечении прилб. 5 минут после окончания тренировки, компьютер автоматически выключается и удаляет из памяти последние достигнутые параметры. Если затем Вы заново произведете запуск компьютера, все параметры снова начнут фиксироваться подсчетом с нуля по возрастающей.

1. Индикатор „SCAN“ (сканирование):

При выборе этой функции достигнутые параметры для функций КИЛОМЕТРАЖ (KM), ВРЕМЯ (ZEIT), и РАСХОД КАЛОРИЙ (KALORIEN) отображаются в режиме последовательной смены с интервалом в прилб. 6 секунд.

2. Индикатор „KM/HKM/H“ (км/ч):

Отображается актуальная скорость в километрах в час. Для этой функции не производится сохранение в памяти вышеописанных последних достигнутых параметров. (Максимальное показание: 99,99 км/ч)

3. Индикатор „KM“ (километраж):

Отображается число пройденных километров. Для этой функции

производится сохранение в памяти вышеописанных последних достигнутых параметров.

(Максимальное показание: 99,99 км/ч)

4. Индикатор „ZEIT“ (время):

Отображается актуально необходимое время в минутах и секундах. Для этой функции производится сохранение в памяти вышеописанных последних достигнутых параметров.

(Максимальное показание 99,59 минут)

Индикатор „KALORIEN“ (калории):

Отображается текущий приблизительный расход калорий. Для этой функции производится сохранение в памяти вышеописанных последних достигнутых параметров.

(Максимальное показание 999,9 калорий)



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

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

1. Интенсивность

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

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

- A) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
- B) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

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

3. Планирование тренировок

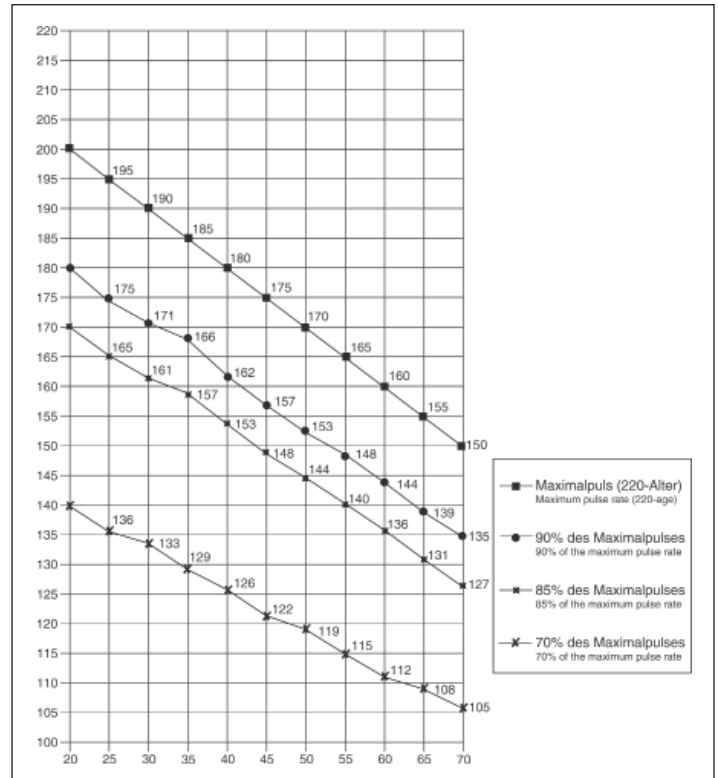
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10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

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

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

4. Мотивация

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



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

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

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

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

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

Service

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

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

**top
Sports**

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

**Christopeit
Sport**
Germany