

AX 6000

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT CROSSTRAINER

Montage- und Bedienungsanleitung
AX 6000 Bestell-Nr.: 2008



Seite 2-12

Assembly and exercise instructions
AX 6000 Order No.: 2008



Page 13-23

Notice de montage et d'utilisation
AX 6000 No. de commande: 2008



Page 24-34

Montage- en bedieningshandleiding
AX 6000 Bestellnummer: 2008



Pagina 35-45

Инструкция по монтажу и эксплуатации
AX 6000 № заказа: 2008



СТР. 46-56



INHALTSÜBERSICHT

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

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

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

Mit freundlichen Grüßen,
Ihre Top-Sport Gilles GmbH

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten und in der Montage aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfanges anhand der Montageschritte grob kontrollieren.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
- Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.
- Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
- ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren, welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer usw.) man sich selbst aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
- Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG:** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden, ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
- Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.
- Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.
- Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- ACHTUNG!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden. Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur sicheren Benutzung des Gerätes, sowie Aufklärung der evtl. damit verbundenen Gefahren verstanden wurde. Kinder dürfen nicht mit dem Heimsportgerät spielen. Reinigungen und Wartungen sollten nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.
- Dieses Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzgerät in Betrieb genommen werden.
- Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.
-  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.
- Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.
- Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.
- Das Gerät ist mit einer 10-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 1 zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 10 zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.
- Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäß der EN ISO 20957-1:2014 und EN ISO 20957-9:2016 „H/C“ geprüft und zertifiziert worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30/EU.
- Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



MONTAGEANLEITUNG

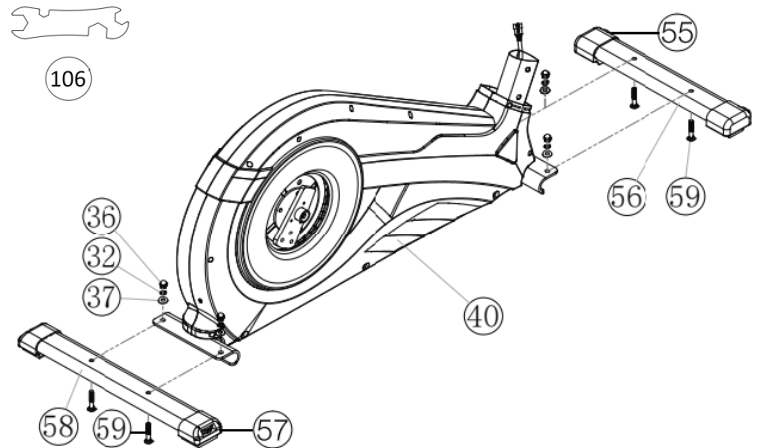
Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren grob Sie die Vollständigkeit anhand der Montagebilder. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit ca. 50Min.

SCHRITT 1:

Montage des vorderen und hinteren Fußes (56+58).

1. Führen Sie den vorderen Fuß (56), montiert mit den Fußabdeckungen mit Transportrolleneinheiten (55) an den Grundrahmen (40) und schrauben Sie diesen mittels der Schlossschrauben M8x45 (59), Unterlegscheiben (37), Federringen (32) und Hutmutter (36) fest.

2. Führen Sie den hinteren Fuß (58) montiert mit Fußabdeckungen mit Höhenverstellung (57) an den Grundrahmen (40) und schrauben Sie diesen mittels der Schlossschrauben (59), Unterlegscheiben (37), Federringen (32) und Hutmutter (36) fest. (Die Höhenausgleichsschrauben an den Fußkappen (57) sind zur Stabilisierung des Gerätes bei Unebenheiten gedacht.)



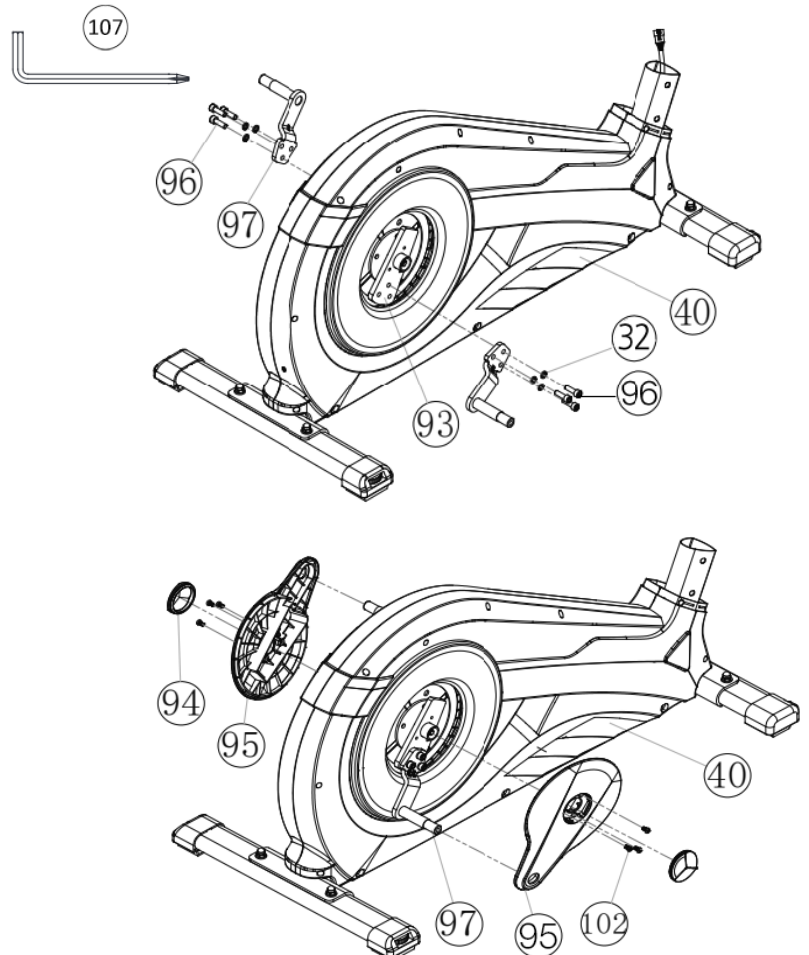
SCHRITT 2:

Montage der Pedalarms (97) und den Pedalarmverkleidungen (95).

1. Führen Sie die Pedalarms (97) zu den Pedalarmaufnahmen (93), sodass die Bohrungen fluchten und schrauben Sie die Pedalarms (97) mittels der Schrauben M8x20 (96) und Federringen (32) an den Pedalarmaufnahmen (93) fest.

2. Stecken Sie die Pedalarmverkleidungen (95) auf die Pedalarms (97) und befestigen Sie diese mittels der Schrauben M5x15 (102).

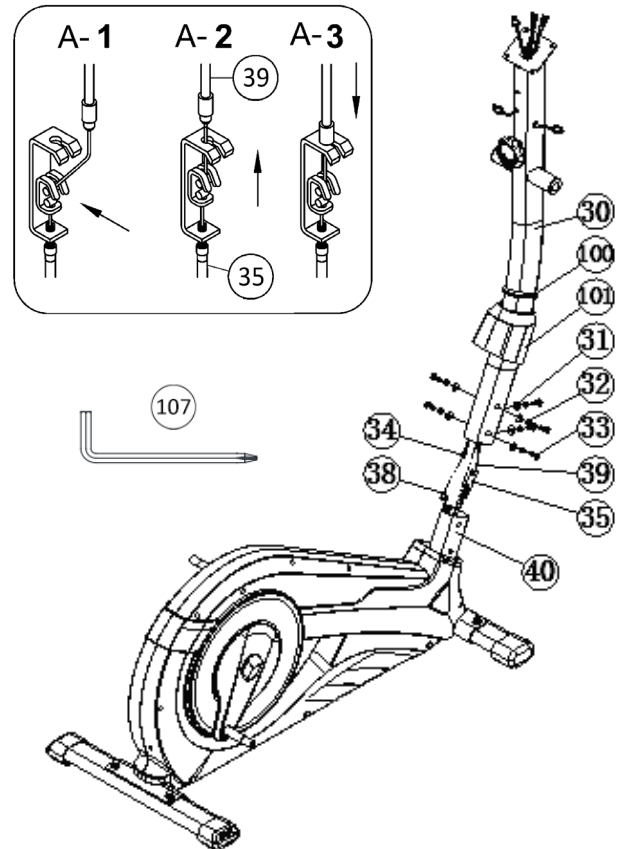
3. Stecken Sie anschließend die Rundstopfen (94) in die Pedalarmverkleidungen (95) passend auf.



SCHRITT 3:

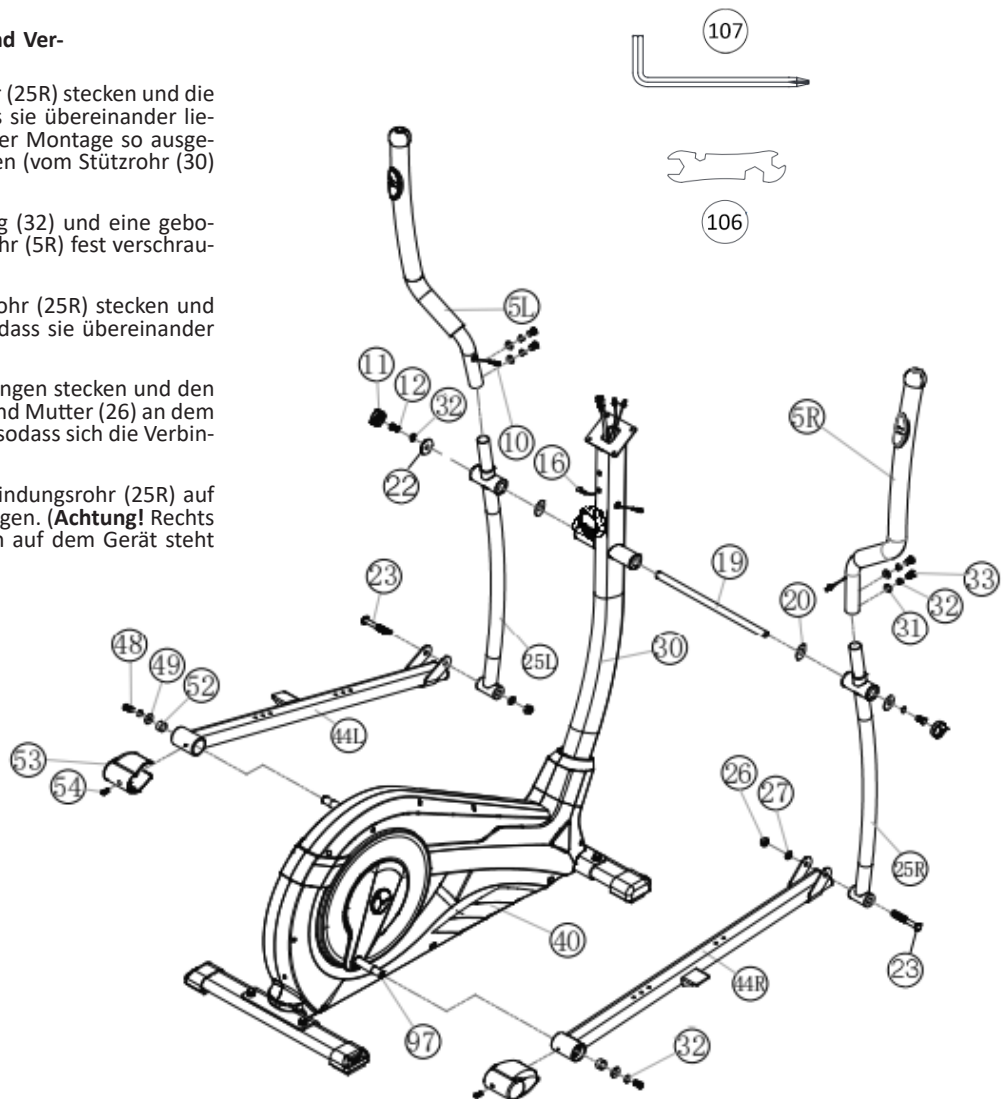
Verbindung des Computerkabelstranges (34) mit dem Sensorkabel (38) und des Stützrohres (30) am Grundrahmen (40).

1. Die Schrauben M8x20 (33), gebogenen Unterlegscheiben (31) und Federringe (32) griffbereit neben den vorderen Teil des Grundrahmens (40) legen.
2. Das untere Ende des Stützrohr (30) zum Grundrahmen (40) führen und den Gummiring (100) und die Stützrohrverkleidung (101) aufschieben.
3. Die beiden Enden der Computerkabelstränge (34+38), die aus (30+40) heraus ragen zusammenstecken. (**Achtung!** Das oben aus dem Stützrohr (30) ragende Ende des Computerkabelstrangs (34) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird.) Ebenso darauf achten, dass beim Zusammenstecken der Rohre die Kabelverbindung nicht eingequetscht wird.
4. Führen Sie das Ende der Widerstandseinstellung (39) zur Seilzugaufnahme (35) und verbinden Sie diese miteinander wie im Bild (A1-A3) dargestellt. Dazu die Widerstandregulierung so einstellen, dass der Seilzug mit dem Knopf weit möglichst aus dem Mantel steht (Stufe 1). Dann den Knopf am Ende des Drahtes der Widerstandseinstellung in den in der Aufnahme (35) befindlichen Haken einhängen (Bild 1). Dann das ganze Stützrohr (mit eingehaktem Seilzugknopf kräftig nach oben ziehen, sodass sich der Haken in der Aufnahme nach oben schiebt (Bild A2) und der Mantel oben auf die Aufnahme ein arretiert werden kann (Bild A3).
5. Auf die Schrauben (33) je einen Federring (32) und eine gebogene Unterlegscheibe (31) stecken und das Stützrohr (30) auf den Grundrahmen aufschieben. Die Schrauben (33) durch die Bohrungen stecken und das Stützrohr (30) am Grundrahmen (40) richtig fest verschrauben.
6. Anschließend die Stützrohrverkleidung (101) und den Gummiring (100) passend über die Schraubenverbindung schieben.

**SCHRITT 4:**

Montage der Griffrohre (5), Fußhebel (44) und Verbindungsrohre (25).

1. Das Griffrohr (5R) auf das Verbindungsrohr (25R) stecken und die Bohrungen in den Rohren so ausrichten, dass sie übereinander liegen. (**Achtung!** Die Griffrohre müssen nach der Montage so ausgerichtet sein, dass die oberen Enden nach außen (vom Stützrohr (30) weg) gebogen sind.)
2. Auf die Schrauben (33) je einen Federring (32) und eine gebogene Unterlegscheibe (31) stecken das Griffrohr (5R) fest verschrauben.
3. Den Fußhebel (44R) an das Verbindungsrohr (25R) stecken und die Bohrungen in den Rohren so ausrichten, dass sie übereinander liegen.
4. Die Schraube M8x78 (23) durch die Bohrungen stecken und den Fußhebel (44R) mittels Unterlegscheibe (27) und Mutter (26) an dem Verbindungsrohr (25R) nur so fest schrauben, sodass sich die Verbindung noch leicht bewegen lässt.
5. Den Fußhebel rechts (44R) mit dem Verbindungsrohr (25R) auf der rechten Seite des Grundrahmens (40) ablegen. (**Achtung!** Rechts ist aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät steht und trainiert.)
6. Schieben Sie die Griffrohrachse (19) in das Stützrohr (30) mittig ein und stecken Sie eine Welle (20) und das Verbindungsrohr (25R) auf die Achse (19) auf. Auf die Sechskantschraube M8x20 (12) einen Federring (32) und eine Unterlegscheibe 8//32 (22) aufstecken und in die Achse (19) des Stützrohres eindrehen und fest anziehen.
7. Den Fußhebel (44R) auf den Pedalarm (97) stecken und mit der Unterlegscheibe 8//20 (49), Federring (32), Distanzstück (52) und Schraube (48) verschrauben.
8. Den Fußhebel links (44L) incl. allen zusätzlich erforderlichen Teilen auf der linken Seite des Gerätes, genauso wie in 1.-7. beschrieben, montieren.
9. Verbinden Sie die Puls kabel (10) mit den Pulsverbindungskabeln (16) und stecken Sie die Schrauben (11) auf die Schrauben (12).

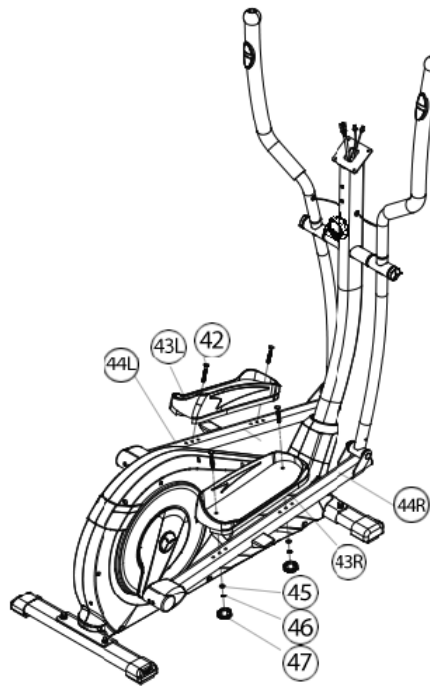


SCHRITT 5:**Montage der Fußschalen (43) an den Fußhebeln (44).**

1. Die rechte Fußschale (43R) auf den rechten Fußhebel (44R) auflegen und die Bohrungen in den Teilen so ausrichten, dass sie übereinander liegen.

2. Die Schlossschrauben M6x50 (42) von oben durch die Bohrungen stecken. Von der gegenüber liegender Seite je eine Unterlegscheibe (45), einen Federring (46) aufstecken und eine Sterngriffmutter (47) aufdrehen und fest anziehen.

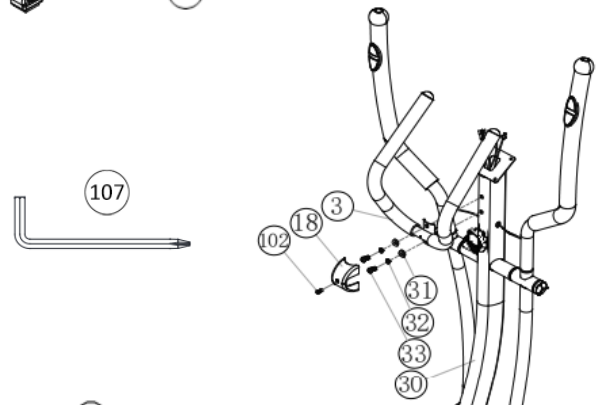
3. Die linke Fußschale (43L), wie in 1.-2. beschrieben, an dem Fußhebel (44L) montieren. (**Achtung!** Die Unterscheidung der Fußschalen in rechts und links ist anhand der Ränder an den Längsseiten der Fußschalen möglich. Die hohen Ränder der Fußschalen (43L+43R) müssen jeweils nach innen (zum Grundrahmen hin) ausgerichtet sein. Die eingestellte Position sollte auf beiden Seiten immer gleich sein. Die Positionen können jederzeit durch Herausnehmen der Schlossschrauben (42) und Verschieben der Fußschalen auf den Fußhebeln beliebig verändert werden, so dass eine angenehme Trainingsposition in einer optimalen Entfernung zu den Griffen und zum Computer gegeben ist. Je weiter die Fußschalen nach hinten positioniert sind, desto gewaltiger ist der Bewegungsablauf.)

**SCHRITT 6:****Montage des Haltegriffes (3) am Stützrohr (30).**

1. Stecken Sie auf die Schrauben M8x20 (33) je einen Federring (32) und eine gebogene Unterlegscheibe (31) auf.

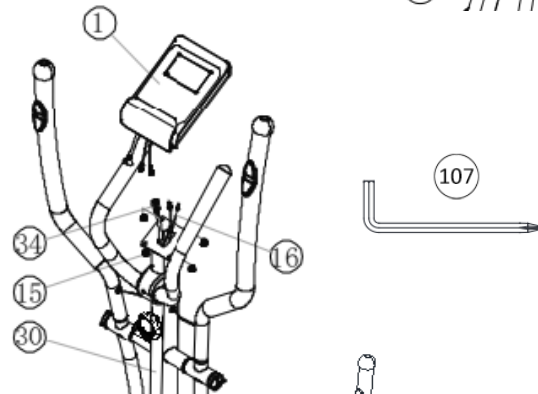
2. Führen Sie den Haltegriff (3) zum Stützrohr (30) und schrauben Sie diesen am Stützrohr (30) mittels der Schrauben (33) fest.

3. Befestigen Sie die Haltegriffabdeckung (18) mittels der Schraube M5x15 (102) über die Schraubenverbindung am Haltegriff (3).

**SCHRITT 7:****Montage des Computers (1) am Stützrohr (30).**

1. Nehmen Sie den Computer (1) und stecken Sie das Verbindungskabel (34) in den Anschlussstecker des Computers (1) ein.

2. Stecken Sie die Puls kabelverbindungskabel (16) in die entsprechende Anschlussstecker des Computers (1) ein und legen Sie den Computer (1) auf die Computeraufnahme oben am Stützrohr (30) auf, so dass die Gewindebohrungen fluchten. Befestigen Sie den Computer (1) mittels der Schrauben M5x10 (15). (Bitte achten Sie darauf, dass die Kabel beim Auflegen des Computers nicht eingeklemmt werden.)

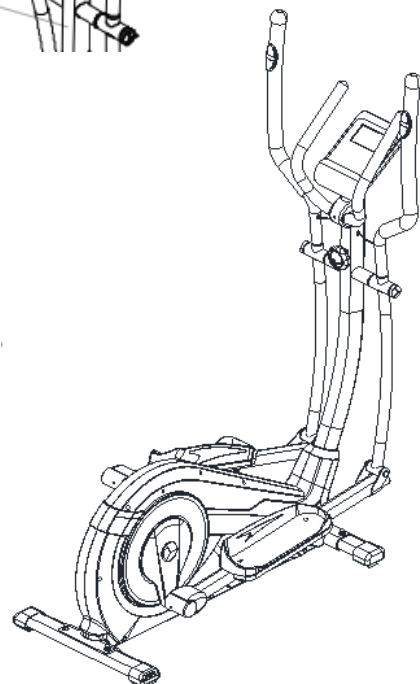
**SCHRITT 8:****Kontrolle**

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.

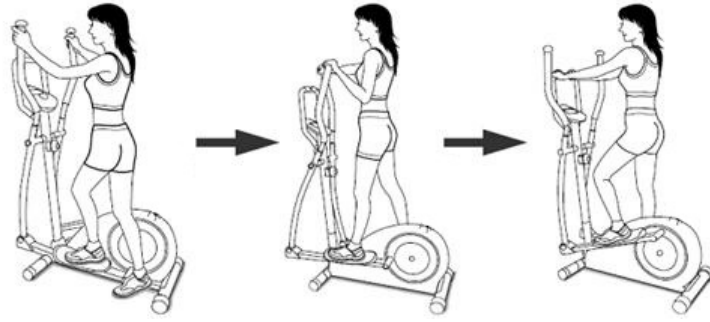
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Anmerkung:

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



BENUTZUNG DES GERÄTES



AUF/ABSTEIGEN VOM GERÄT UND BENUTZUNG:

Aufsteigen:

Stellen Sie sich neben das Gerät und halten Sie sich am feststehendem Griff fest. Führen Sie die naheliegende Fußschale zur untersten Position und setzen Sie den Fuß darauf, sodass Sie einen sicheren Stand auf der Fußschale haben.

Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Fußschale und stellen Sie es auf die Fußschale auf. Dabei mit den Händen am Haltegriff festhalten.

Benutzung:

Halten Sie sich mit beiden Händen zuerst am Haltegriff in gewünschter Position fest und treten Sie bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf die Fußschalen Rechts und Links sodass nur die Ferse von der Fußschale kurz abhebt und ein gleichmäßiger Trainingslauf erfolgt. Um den Oberkörper mit zu trainieren fassen Sie an die mitlaufenden Armhebel Rechts und Links in gewünschter Position. Mit Steigerung oder Verminderung der Geschwindigkeit und des Bremswiderstandes lässt sich die Intensität des Trainings steuern. Stets am Haltegriff oder an den Armhebeln festhalten beim Training.

Absteigen:

Stoppen Sie das Training und halten Sie sich am feststehenden Haltegriff gut fest. Stellen Sie zuerst einen Fuß von der Fußschale für einen sicheren Stand auf den Boden und danach den zweiten Fuß und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert eine Kombination aus Radfahren, Steppen und Laufen.

Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

Die Kombination aus Radfahren, Steppen und Laufen bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger intensives Training möglich. Es trainiert die unteren und oberen Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.

Transport des Gerätes:

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

COMPUTER ANLEITUNG



Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt.

Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die aktuelle Geschwindigkeit, der ungefähre Kalorienverbrauch, zurückgelegte Entfernung und der aktuelle Puls angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.

Wollen Sie permanent einen Wert während des Trainings angezeigt haben, so wählen Sie diesen mit der „F“-Taste aus. Wollen Sie diesen Wert 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.

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der F-Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen ZEIT, KALORIEN und KM werden gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden.

Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab. Alle bis dahin erreichten Werte werden gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings wieder angezeigt. Es kann dann ausgehend von diesen Werten weitertrainiert werden oder mittels der „L“-Taste alle Funktionen auf Null gesetzt werden.

ANZEIGEN:

1. „KM/H“ SPEED-Anzeige:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist nicht möglich. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der Anzeige 999,9 km/h)

2. „ZEIT“ (TIME)-Anzeige:

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Zeit vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Zeit angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 99 Minuten.)

3. „KM“ (DIST)-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometern angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Strecke vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Strecke angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999,9 km)

4. „KALORIEN“ (CAL)-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E“-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Verbrauchsmenge vorgegeben, so wird die noch zu verbrauchenden Kalorienmenge angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999,0 Kalorien)

5. „PULS“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minuten angezeigt. Eine Vorgabe bestimmter Werte mittels der „E“-Taste ist möglich. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der beiden Anzeigen 40- 240 Pulsschläge pro Minute)

Achtung:

Zur Pulsmessung müssen die beiden Kontaktflächen der Pulsmessgriff-Einheit mit beiden Händen gleichzeitig gegriffen werden. Dabei sollten sich die Kontaktflächen mittig in der Handinnenfläche befinden.

6. „SCAN“-Funktion:

Wird diese Funktion mittels der „F“-Taste ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 6 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nach einander angezeigt.

7. „STOP“ - Anzeige:

Anzeige von Stopp Modus. Es können Vorgaben eingestellt werden.

TASTEN:

1. „F“-Taste (Funktion):

Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden in der mittels der „E“-Taste Eingaben vorgenommen werden sollen. Die jeweils ausgewählte Funktion wird im Sichtfenster angezeigt.

2. „E“-Taste (Eingabe):

Durch ein einmaliges Drücken dieser Taste ist eine stufenweise Vorgabe von Werten in den einzelnen Funktionen möglich. Dazu muß zuvor die gewünschte Funktion mit der „F“-Taste ausgewählt werden. Längeres Drücken löst einen Schnellvorlauf aus. Beim Trainingsbeginn wird dann, von den vorgegebenen Werten ab, gegen Null gezählt.

3. „L“-Taste (Löschen):

Durch ein kurzes Drücken dieser Taste kann der durch die „F“-Taste ausgewählte Wert auf Null gesetzt werden. Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen.

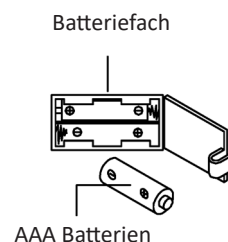
Austausch der Batterien:

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel und entnehmen Sie die gebrauchten Batterien. (Sollten die Batterien ausgelaufen sein entfernen Sie diese unter erhöhter Berücksichtigung, dass die Batteriesäure nicht mit Haut in Kontakt kommt und reinigen Sie das Batteriefach gründlich.)

2. Legen Sie neue Batterien (Typ (AAA) Mignon 1,5V in richtiger Reihenfolge und unter Berücksichtigung der Polarität in das Batteriefach ein und schließen Sie den Batteriefachdeckel, sodass dieser einrastet.

3. Sollte der Computer die Funktion nicht sofort aufnehmen sollten die Batterien für 10 Sekunden entfernt und wieder eingelegt werden.

4. Die leeren Batterien gemäß den Entsorgungsrichtlinien fachgerecht entsorgen und nicht zum Restmüll geben.



REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung:** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdüner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Computer bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die hinteren und vorderen Fußhebelverbindungen und an die Handhebelachse. Ebenso an das Gewinde der Befestigungsschrauben für Griff und Sattelstützrohr. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen

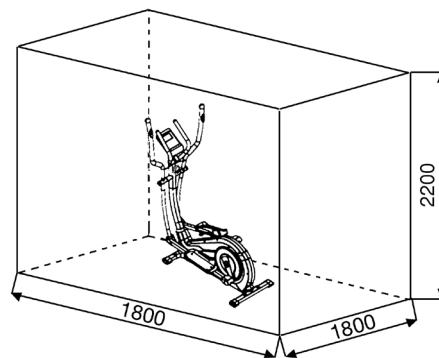
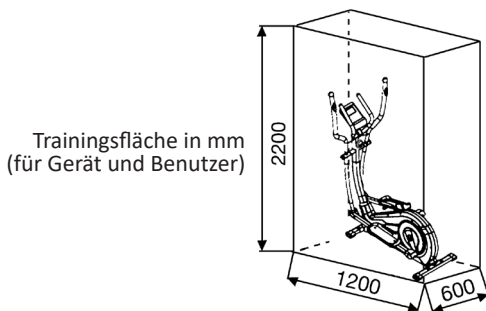
3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die hinteren und vorderen Fußhebelverbindungen und an die Handhebelachse geben.

STÖRUNGSBESEITIGUNG

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

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Kein Netzteil eingesteckt oder die Steckdose führt keine Spannung.	Überprüfen Sie ob das Netzgerät ordnungsgemäß eingesteckt wurde, ggf. mit einem anderen Verbraucher ob die Steckdose Spannung führt.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet in der Tretkurbelscheibe ist gegenüber vom Sensor und muss einen Abstand von kleiner als < 5mm aufweisen.
Keine Pulsanzeige.	Pulsstecker nicht eingesteckt.	Stecken Sie den separaten Stecker vom Puls kabel in die entsprechende Buchse am Computer ein.
Keine Pulsanzeige.	Pulssensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen.	Schrauben Sie die Handpulssensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen.
Widerstand verändert sich bei Verstellung nicht spürbar.	Seilzugverbindung nicht ordnungsgemäß verbunden.	Überprüfen Sie die im Stützrohr hergestellte Seilzugverbindung auf ordnungsgemäßen Zustand laut Montageanleitung.



GARANTIEBESTIMMUNGEN

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstr. 55
 42551 Velbert

TRAININGSANLEITUNG

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

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert, für ein effektives Training, kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel). Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheits halber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

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

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

2. Häufigkeit:

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

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskel-

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

4. Motivation

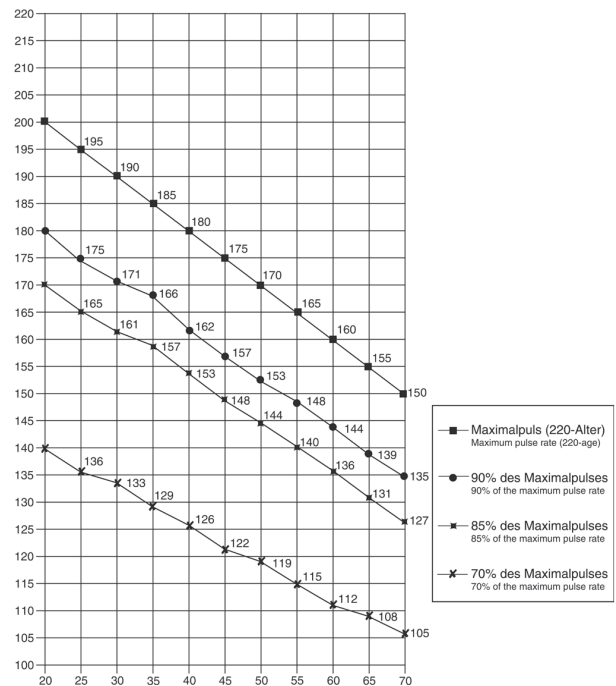
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem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

Pulsmesstabelle:

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

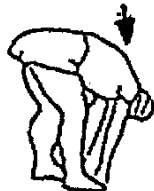
Berechnungsformeln:

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



AUFWÄRMÜBUNGEN (WARM UP)

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch um den Körper auf die Trainingsphase entsprechend vorzubereiten. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten.



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

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

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

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

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden. (Cool down)

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE AX 6000



Art.-Nr.: **2008**
Stand der technische Daten: **17.06.2021**

- Magnet-Brems-System
- ca. 8 kg Schwungmasse
- Widerstandseinstellung 10-stufig regelbar
- Trittläche 3-fach verstellbar
- Handpulsmessung,
- Transportrollen vorne,
- Bedienungsfreundlicher Computer mit digitaler Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz und SCAN.
- Eingabe von Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch und Pulsfrequenz.
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt.
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

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

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageschritte vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

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

Stellmaße [cm]: L 120 x B 60 x H 165
Gerätengewicht [kg]: 45
Trainingsplatzbedarf [m²]: 3,5



Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
1	Computer		1	30	36-2008-03-BT
2	Haltegriffüberzug		2	3	36-1508-04-BT
3	Haltegriff		1	30	33-1908-03-SW
4	Rundstopfen		2	3	39-9847
5L	Handgriff links		1	25L	33-1508-11-SI
5R	Handgriff rechts		1	25R	33-1508-12-SI
6	Griffknauf		2	5	36-9825315-BT
7	Handgriffüberzug		2	5	36-1123-11-BT
8	Handpulssensor		2	5	36-1123-23-BT
9	Schraube	M4x25	2	8	36-9111-38-BT
10	Pulskabel		2	8+16	36-1123-12-BT
11	Schraubenkappe		2	12	36-1908-06-BT
12	Sechskantschraube	M8x20	2	19	39-9823
13	Achsmutter		2	91+93	39-9820-SW
14	Kabelschutz		4	5+30	36-9134-22-BT
15	Schraube	M5x10	4	1	39-9903
16	Pulsverbindungskabel		2	1+10	36-1123-24-BT
17	Kunststofflager	19x38	2	30	36-1508-09-BT
18	Griffabdeckung		1	3	36-1908-07-BT
19	Griffrohrrachse		1	25+30	33-9925462-SI
20	Unterlegscheibe	19//38	2	19	36-9925114-BT
21	Kunststofflager	18.5x38	4	25	36-9825328-BT
22	Unterlegscheibe	8//32	2	12	39-10166
23	Innensechskantschraube	M10x78	2	25+44	39-10055-SW
24	Stopfen oval	30x60	2	44	36-1123-26-BT
25L	Verbindungsrohr links		1	5L+44L	33-1508-08-SI
25R	Verbindungsrohr rechts		1	5R+44R	33-1508-09-SI
26	Selbstsichernde Mutter	M10	2	23	39-9981-VC
27	Unterlegscheibe	10//19	2	23	39-9989-CR
28	Distanzrohr	14x10x59.3	2	29	36-9925515-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
29	Kunststofflager	14x32	4	25	36-9925516-BT
30	Stützrohr		1	40	33-2008-02-SW
31	Unterlegscheibe gebogen	8//19	12	33	36-9966-CR
32	Federring	für M8	26	12, 33,48+59	39-9864-VC
33	Innensechskantschraube	M8x20	12	3,5+30	39-9886-CR
34	Verbindungskabel		1	1+35	36-2008-05-BT
35	Seilzug		1	39+80	36-2008-06-BT
36	Hutmutter	M8	4	59	39-9900-SW
37	Unterlegscheibe	8//16	4	59	39-9962
38	Sensor		1	35+40	36-2008-07-BT
39	Widerstandsregulierung		1	30+35	36-2008-04-BT
40	Grundrahmen		1	30	33-1908-01-SW
41	Schraube	M5x40	1	30+39	36-10111-VC
42	Schlossschraube	M6x50	4	43+44	39-10450
43L	Fußschale links		1	44R	36-9825308-BT
43R	Fußschale rechts		1	44L	36-9825309-BT
44L	Fußhebel links		1	25L+97	33-1908-06-SW
44R	Fußhebel rechts		1	25R+97	33-1908-07-SW
45	Unterlegscheibe	6//14	4	42	39-9863
46	Federring	für M6	4	42	39-9865-SW
47	Sterngriffmutter	M6	4	42	36-9825318-BT
48	Innensechskantschraube	M8x20	2	97	39-10095-SW
49	Unterlegscheibe	8//24	2	48	39-9844-CR
50	Sicherungsring	C40	2	44	36-1827-18-BT
51	Kugellager	2203-2RS	2	44	36-1827-30-BT
52	Distanzstück	17.5x22x12	2	97	36-1908-16-BT
53	Fußhebelabdeckung		2	44	36-1908-11-BT
54	Schraube	M5x8	2	53	39-9903
55L	Fußkappe mit Transportrolle links		1	56	36-1908-08-BT
55R	Fußkappe mit Transportrolle rechts		1	56	36-1908-09-BT
56	Fuß vorne		1	40	33-1908-04-SW
57	Fußkappe mit Höhenverstellung		2	58	36-1908-10-BT
58	Fuß hinten		1	40	33-1908-05-SW
59	Schlossschraube	M8x45	4	40,56+58	39-9953
60	Kreuzschlitzschraube	M5x20	10	38,55,57+63	39-9903-SW
61	Schutzkappe		2	66	36-1123-28-BT
62	Achsmutter	M10x1.25	2	64	39-9820-SW
63	Unterlegscheibe gebogen	5//14	1	41	36-10406
64	Schwungmasse		1	40	33-1908-11-SI
65	Augenschraube	M6x40	2	64	39-10000
66	U-Teil		2	65	36-9713-55-BT
67	Sicherungsring	C8	1	71	36-9514-26-BT
68	Unterlegscheibe	10//15	1	71	36-1508-12-BT
69	Wellscheibe	10x15x0.5	1	71	36-1508-11-BT
70	Spannrolle		1	71	36-9214-28-BT
71	Spannrollenaufnahme		1	40+70	36-1908-13-BT
72	Selbstsichernde Mutter	M10	1	71	39-9981-VC
73	Mutter	M6	4	65+74	39-9861-VZ
74	Gewindebolzen		1	40+80	36-1611-22-BT
75	Kunststoffscheibe	8//16	1	74	39-9917-CR
76	Selbstsichernde Mutter	M6	5	74	39-9816-VC
77	Magnetbügelfeder		1	80	36-9806217-BT
78	Innensechskantschraube	M6x15	6	81+91	39-9911
79	Unterlegscheibe	6//14	3	78	39-9863
80	Magnetbügel		1	81	33-1611-14-SI
81	Magnetbügelachse		1	80	36-9225-11-BT
82	Federring	für M6	6	78+92	39-9865-SW
83	Magnet		1	89	36-9825506-BT
84	Sicherungsring	C20	1	91	36-9925520-BT
85	Unterlegscheibe	20.5x25x2	1	91	36-9925523-BT
86	Kugellager	6004-2RS	2	40	36-9217-32-BT
87	Unterlegscheibe	20.5x25x1	1	91	36-9925523-BT
88	Wellscheibe	20x25x0.5	1	91	36-9925532-BT
89	Riemenscheibe		1	91	36-1908-14-BT
90	Flachriemen	520J6	1	64+89	36-9126-59-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
91	Tretachse		1	89+93	33-1908-10-SI
92	Achsmutter		2	91+93	39-9820-SW
93	Pedalarmaufnahme		2	91	33-1908-08-SI
94	Rundstopfen		2	95	36-1908-15-BT
95	Pedalarmverkleidung		2	97	36-1908-04-BT
96	Schraube	M8x20	6	93+97	39-9886-CR
97	Pedalarm		2	93	33-1908-09-SI
98L	Verkleidung links		1	40+98R	36-2008-01-BT
98R	Verkleidung rechts		1	40+98L	36-2008-02-BT
99	Verbindungsstück		1	98	36-1508-10-BT
100	Gummiring		1	101	36-1908-12-BT
101	Stützrohrverkleidung		1	30	36-1908-05-BT
102	Schraube	M5x15	7	18,93+95	39-10190
103	Kreuzschlitzschraube	M5x15	7	98	39-9851
104	Kreuzschlitzschraube	M4.5x25	7	98	39-9825338-BT
105	Schraube	3x10	2	38	39-10127-SW
106	Multigabelschlüssel		2		36-9107-28-BT
107	Innensechskantschlüssel	6	1		36-9107-27-BT
108	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2008-08-BT

NOTIZEN

CONTENTS

1. Contents	13
2. Important Recommendations and Safety Instructions	13
3. Assembly Instructions	14-16
4. Mount, Use & Dismount	17
5. Computer manual	18
6. Cleaning, Checks and Storage/ Troubleshooting	19
7. Training instructions	20
8. Parts List – Spare Parts List	21-23
9. Exploded view	59

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

Attention:
Before use
read operating
instructions!



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. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.
2. 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. **WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. 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. This item is not suitable for therapeutically purposes!
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING:** Replace the wormparts immediately and keep this equipment out of use until repaired.
9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.
10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min/daily.
11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.
12. **WARNING!** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.
13. Never forget that sports machines are not toys. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not make by children without supervision. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.
14. The appliance use only to be used with the power supply unit provided with the appliance.
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 10-speed resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 10 increases the braking resistance and thereby the training exertion.
20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. This machine has been tested and certified in compliance with EN ISO20957-1 / 2014 und EN ISO 20957-9:2016 „H/C“. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30/ EU.
21. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

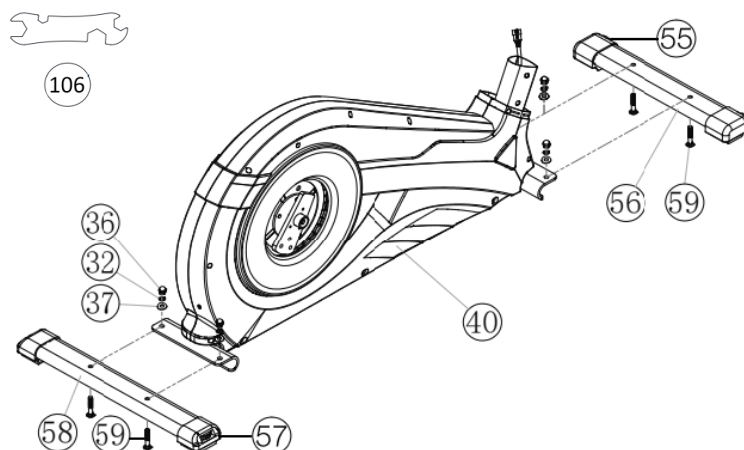
Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts are connected directly to the main frame preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make assembly easier and quicker for you. Assembly time: 50 min.

STEP 1:

Attach the stabilizer (56+58).

1. Attach the front stabilizer (56) assembled with front caps with transportation roller (55) to main frame (40) by using bolts M8x45 (59), washers (37), spring washers (32) and cap nuts (36).

2. Attach the rear stabilizer (58) assembled with height adjustable caps (57) to main frame (40) by using bolts (59), washers (37), spring washers (32) and cap nuts (36). (For uneven floor, you can adjust the height at rear caps (57) and secure for stable position.)



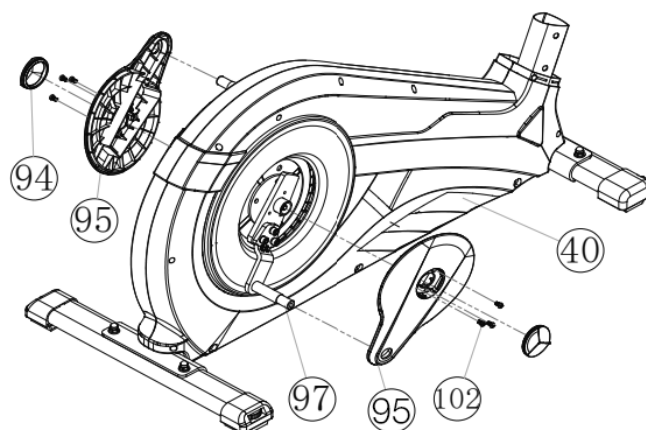
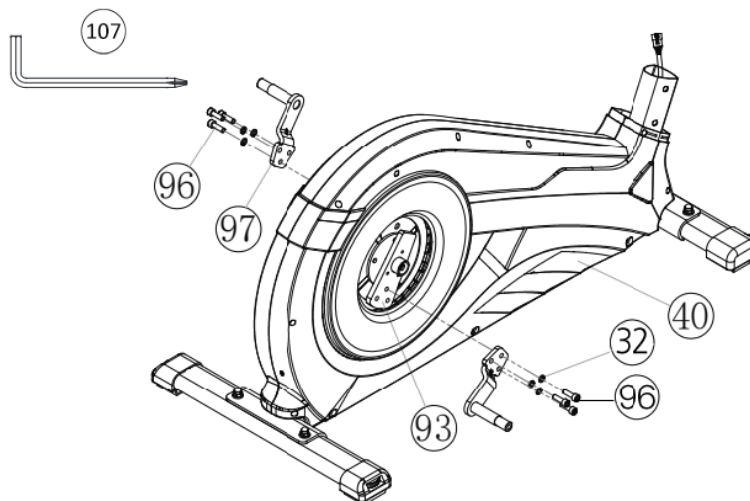
STEP 2:

Assembly of pedal cranks (97) and crank covers (95).

1. Put the pedal crank (97) at pedal crank holder (93) so that the holes align and screw it tightly by using screw M8x20 (96) and spring washers (32).

2. Put the crank cover (95) onto the pedal crank (97) and attach it by using screws M5x15 (102).

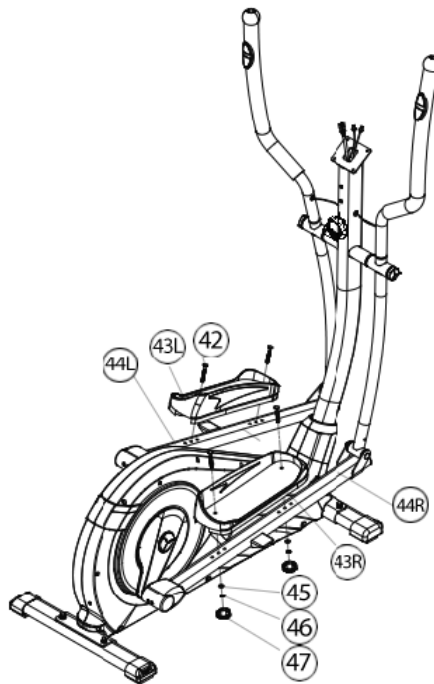
3. Attach the crank plug (94) at crank cover (95).



STEP 5:

Installation of the footrests (43) at footrest holder (44).

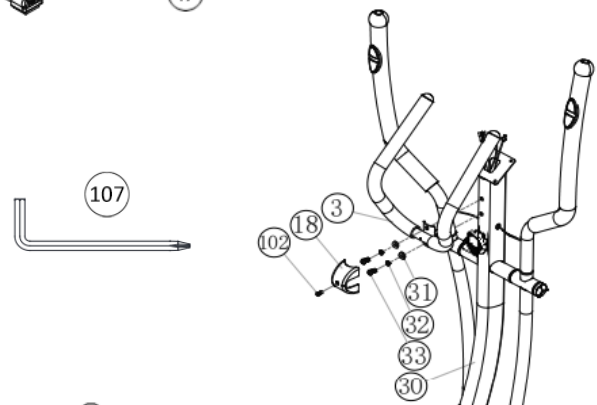
1. Push the right footrest (43R) onto the footrest holder (44R). Adjust the holes in the parts so that they are aligned.
2. Push the screws M6x50 (42) from above through the holes. Push from the opposite side on a washer (45) and spring washer (46), screw on a handgrip nut (47) and tighten firmly.
3. Install the left footrest (43L) on the left footrest holder (44L) as described in 1. – 2. (**Note:** The position adjusted in this way should always be equal at both sides. The right and left footrests can be discerned by the edges of the longitudinal sides of the footrests. The high edges of the footrests (43) must point inwards (towards the main frame.) The positions can change as desired at all times by removing the carriage bolts (42) and sliding the footrests on the footrest brackets to get a comfortable exercise position close to the hand grip.)



STEP 6:

Attach the handle grip (3) at support (30).

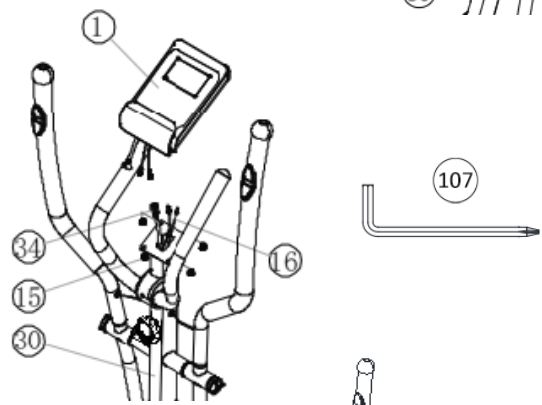
1. Push a spring washer (32) and a washer (31) onto each screw M8x20 (33).
2. Place the handle grip (3) against the holder at support (30) and tighten the handle grip (3) at handlebar support (30) firmly.
3. Attach the grip cover (18) at handle grip (3) and secure with screw M5x15 (102).



STEP 7:

Attach the computer (1) at support (30).

1. Put the plug of connection cable (34) into the plug from computer (1) backside.
2. Insert the plug of pulse connection cables (16) to the jack of the computer (1) and attach the computer (1) to top monitor bracket of front post (30) with screws M5x10 (15). (**Attention:** Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)



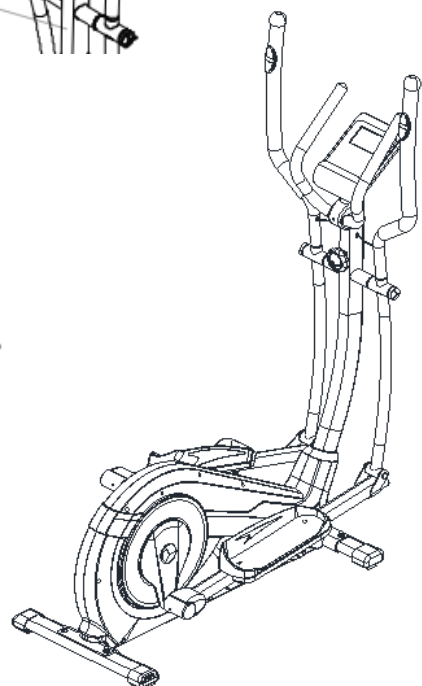
STEP 9:

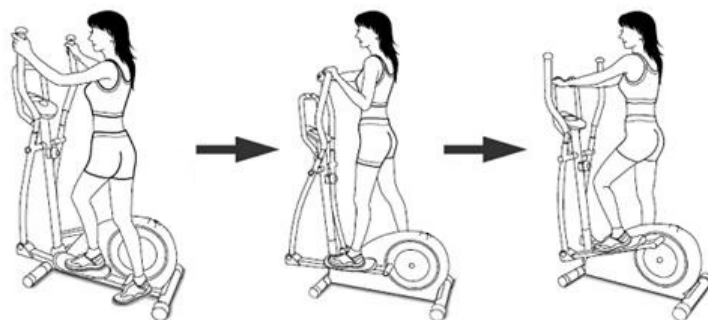
Checks

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

Note:

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





MOUNT, USE & DISMOUNT

Mount:

- a. Stand beside the item, put the nearest footrest into deepest position and hold the fixed handlebar tightly.
- b. Put your foot onto the footrest, try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over with your another foot on the other side footrest and place there on the footrest too.
- c. Now you are in the position to start your training.

Use:

- a. Keep your hands in desired position on the fixed handlebar.
- b. Pedal your exercise item by step your feet on footrests and balance the body weight to left and right side of footrest
- c. If you like to exercise the upper body too, you can place the hands from fixed handle bar to the left and right handle grips.
- d. Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.
- e. Keep always your hands on fixed handle bar or hand grips left and right.

Dismount:

- a. Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
- b. Keep the hands grabbing the fixed handlebar tightly, put one foot cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate a combination of biking, stepping and walking without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.

Exercise this item offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of upper and lower body and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.

Transportation of Equipment:

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

COMPUTER INSTRUCTIONS



The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in a corresponding window. From the beginning of the training session, the required time, the current speed, the approximate calorie consumption, the travelled distance and the current pulse rate are displayed. All values are counted from zero upwards. If you wish to see one value displayed constantly 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.

The computer is switched on by briefly pressing the F- key or simply by beginning training. The computer begins to register and display all values. To stop the computer, just stop training. The computer stops all measurements and retains the last attained values. The last attained values in the functions TIME, CALORIES and KM are stored and training can continue with these values when training is resumed. The computer switches off automatically approx. 4 minutes after training is stopped. All values attained until that time are stored and are displayed again when training is resumed. It is then possible to continue training from these values or to reset all functions to zero using the L- key.

DISPLAYS:

1. „SPEED“ (KM/H) display:

The current speed is displayed in kilometres per hour. It is not possible to specify a particular value using the „E“ key. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 999.9 km/h.)

2. „TIME“ (ZEIT) display:

The currently required time is displayed in minutes and seconds. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular time has been specified, the remaining time is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 99 minutes.)

3. „DIST (KM)“ display:

The current status of the travelled distance is displayed. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular distance has been specified, the remaining distance is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999,9 km.)

4. „CALORY“ (CAL) display:

The current status of the consumed calories is displayed. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular consumption has been specified, the remaining number of calories to be consumed is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999,0 calories.)

5. „PULSE“ display:

The current pulse rate is displayed in beats per minute. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. The values last attained by this function are not stored. (Limit of both displays: 40 – 240 pulse beats per minute.)

Note:

For pulse measurement, the two contact surfaces of the pulse measuring handle unit must be gripped simultaneously. The contact surfaces should be located centrally in the palms of the hands.

6. „SCAN“ function:

If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.

7. „STOP“ display:

Display of Stopmode. Presets can be set.

KEYS:

1. „F“ key (Fuction):

Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another, i.e. the respective functions can be selected for which entries can be made using the „E“ key. The currently selected function is indicated in the window.

2. „E“ key (Enter):

By pressing this key once, it is possible to specify values step by step in the respective functions. For this, the desired function must firstly be selected using the „F“ key. Holding the key pressed activates faster running. When training begins, the specified values are then counted down to zero.

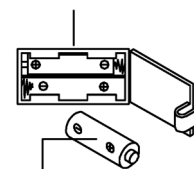
3. „L“ key = (Delete):

When this key is pressed briefly, the values chosen with the „F“ key are reset to zero. If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted.

Replacing the batteries:

1. Open the battery compartment cover and then remove the used Batteries. (If the batteries should leak remove them under increased considering that the battery acid is not into contact with skin come and clean the battery compartment thoroughly.)
2. Insert the new batteries (type (AAA) 1.5 V in the correct order and taking into account the polarity in the battery compartment and close the battery cover so that it clicks into place.
3. If the computer does not pick up immediately, the function should batteries are removed for 10 seconds and re-inserted.
4. The empty batteries properly in accordance with the disposal regulations disposed of and do not give residual waste.

Battery compartment



AAA batteries

CLEANING, CHECKS AND STORAGE

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning. **Caution:** Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused. The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage

Remove the batteries from the computer while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Choose a dry storage in-house and put some spray oil at front & rear foot tube connection point and hand grip axle. Also to the thread of the mounting screws for handle and seat tube. Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

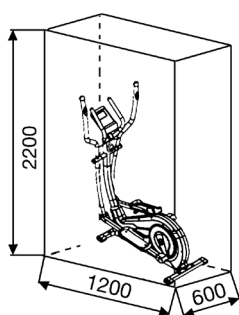
3. Checks

We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should put some spray oil at front & rear foot tube connection point and hand grip axle.

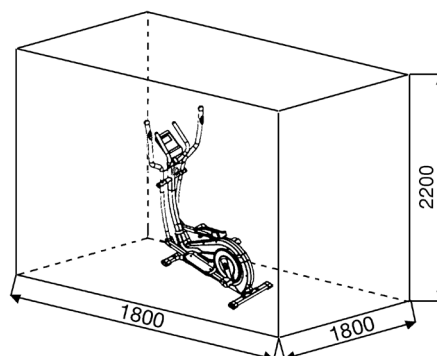
TROUBLESHOOTING

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

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



Training area in mm
(for home trainer and user)



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

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 formula 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:

a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).

b. 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 exertions 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 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.

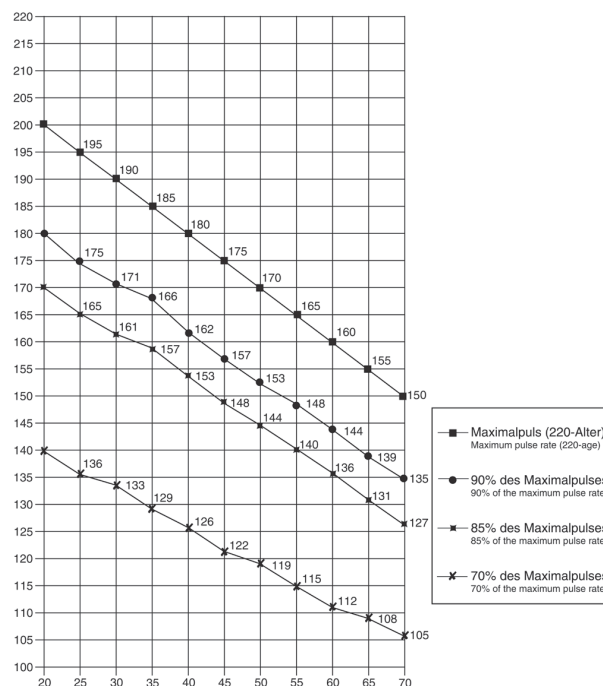
Calculation formula:

Maximum pulse rate = 220 - age (220 minus your age)

90% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.9

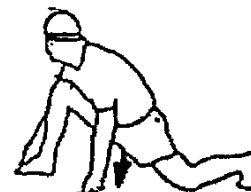
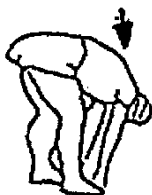
85% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.85

70% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.7



WARM UP EXERCISES (WARM UP)

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



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

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

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

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

After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose. We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities. (Cool down)

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST AX 6000

Art.-Nr.: **2008**
 Technical data: Issue **17.06.2021**

- Magnetic brake system
- approx. 8 KG flywheel
- 10-manually adjustable load steps
- Hand Pulse measurement;
- Pedals three times adjustable
- Wheels for easier transportation
- Computer, showing: Speed, time, distance, approx. calories and heart rate.
- Input of limits for time, distance, approx. calories and pulse.
- Announcement of higher limits.
- Max. body weight 150 KG

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

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

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

Space requirement approx. [cm]: L 120 x B 60 x H 165
 Items weight [kg]: 45
 Exercise space approx. [m²]: 3,5

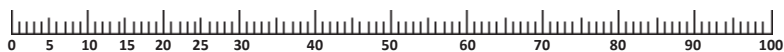


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No	ET-Number
1	Computer		1	30	36-2008-03-BT
2	Fixed handle foam		2	3	36-1508-04-BT
3	Fixed handle		1	30	33-1908-03-SW
4	End cap		2	3	39-9847
5L	Hand grip left		1	25L	33-1508-11-SI
5R	Hand grip right		1	25R	33-1508-12-SI
6	End cap		2	5	36-9825315-BT
7	Hand grip foam		2	5	36-1123-11-BT
8	Hand pulse sensor		2	5	36-1123-23-BT
9	Self-tapping screw	M4x25	2	8	36-9111-38-BT
10	Hand pulse cable		2	8+16	36-1123-12-BT
11	Screw head cover		2	12	36-1908-06-BT
12	Outer hexagon bolt	M8x20	2	19	39-9823
13	Axle nut		2	91+93	39-9820-SW
14	Cable save		4	5+30	36-9134-22-BT
15	Screw	M5x10	4	1	39-9903
16	Pulse connection cable		2	1+10	36-1123-24-BT
17	Nylon bushing	19x38	2	30	36-1508-09-BT
18	Grip cover		1	3	36-1908-07-BT
19	Hand grip axle		1	25+30	33-9925462-SI
20	Washer	19//38	2	19	36-9925114-BT
21	Nylon bushing	18.5x38	4	25	36-9825328-BT
22	Washer	8//32	2	12	39-10166
23	Allen bolt	M10x78	2	25+44	39-10055-SW
24	Oval plug	30x60	2	44	36-1123-26-BT
25L	Connection tube left		1	5L+44L	33-1508-08-SI
25R	Connection tube right		1	5R+44R	33-1508-09-SI
26	Nylon nut	M10	2	23	39-9981-VC
27	Washer	10//19	2	23	39-9989-CR
28	Steel tube	14x10x59.3	2	29	36-9925515-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No	ET-Number
29	Bushing	14x32	4	25	36-9925516-BT
30	Handlebar post		1	40	33-2008-02-SW
31	Curved washer	8//19	12	33	36-9966-CR
32	Spring washer	for M8	26	12, 33,48+59	39-9864-VC
33	Allen bolt	M8x20	12	3,5+30	39-9886-CR
34	Connection cable		1	1+35	36-2008-05-BT
35	Tension wire		1	39+80	36-2008-06-BT
36	Cap nut	M8	4	59	39-9900-SW
37	Washer	8//16	4	59	39-9962
38	Sensor cable		1	35+40	36-2008-07-BT
39	Tension control		1	30+35	36-2008-04-BT
40	Main frame		1	30	33-1908-01-SW
41	Screw	M5x40	1	30+39	36-10111-VC
42	Carriage bolt	M6x50	4	43+44	39-10450
43L	Pedal left		1	44R	36-9825308-BT
43R	Pedal right		1	44L	36-9825309-BT
44L	Foot tube left		1	25L+97	33-1908-06-SW
44R	Foot tube right		1	25R+97	33-1908-07-SW
45	Washer	6//14	4	42	39-9863
46	Spring washer	for M6	4	42	39-9865-SW
47	Hand grip nut	M6	4	42	36-9825318-BT
48	Allen bolt	M8x20	2	97	39-10095-SW
49	Washer	8//24	2	48	39-9844-CR
50	C-clip	C40	2	44	36-1827-18-BT
51	Bearing	2203-2RS	2	44	36-1827-30-BT
52	Steel tube	17.5x22x12	2	97	36-1908-16-BT
53	Plastic cover		2	44	36-1908-11-BT
54	Screw	M5x8	2	53	39-9903
55L	Front stabilizer cap left		1	56	36-1908-08-BT
55R	Front stabilizer cap right		1	56	36-1908-09-BT
56	Front stabilizer		1	40	33-1908-04-SW
57	Rear stabilizer cap		2	58	36-1908-10-BT
58	Rear stabilizer		1	40	33-1908-05-SW
59	Carriage bolt	M8x45	4	40,56+58	39-9953
60	Drill screw	M5x20	10	38,55,57+63	39-9903-SW
61	Axis protection piece		2	66	36-1123-28-BT
62	Axle nut	M10x1.25	2	64	39-9820-SW
63	Curved washer	5//14	1	41	36-10406
64	Flywheel		1	40	33-1908-11-SI
65	Eye bolt	M6x40	2	64	39-10000
66	U-piece		2	65	36-9713-55-BT
67	C-clip	C8	1	71	36-9514-26-BT
68	Washer	10//15	1	71	36-1508-12-BT
69	Wave washer	10x15x0.5	1	71	36-1508-11-BT
70	Idler wheel		1	71	36-9214-28-BT
71	Axle idler wheel		1	40+70	36-1908-13-BT
72	Nylon nut	M10	1	71	39-9981-VC
73	Nut	M6	4	65+74	39-9861-VZ
74	Double-thread screw		1	40+80	36-1611-22-BT
75	Silicone washer	8//16	1	74	39-9917-CR
76	Nylon nut	M6	5	74	39-9816-VC
77	Spring		1	80	36-9806217-BT
78	Allen bolt	M6x15	6	81+91	39-9911
79	Washer	6//14	3	78	39-9863
80	Magnet bracket		1	81	33-1611-14-SI
81	Axle magnet bracket		1	80	36-9225-11-BT
82	Spring washer	für M6	6	78+92	39-9865-SW
83	Magnet		1	89	36-9825506-BT
84	C-clip	C20	1	91	36-9925520-BT
85	Washer	20.5x25x2	1	91	36-9925523-BT
86	Bearing	6004-2RS	2	40	36-9217-32-BT
87	Washer	20.5x25x1	1	91	36-9925523-BT
88	Wave washer	20x25x0.5	1	91	36-9925532-BT
89	Belt wheel		1	91	36-1908-14-BT
90	Belt	520J6	1	64+89	36-9126-59-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No	ET-Number
91	Pedal axle		1	89+93	33-1908-10-SI
92	Axle nut		2	91+93	39-9820-SW
93	Crossing welding		2	91	33-1908-08-SI
94	Crank plug		2	95	36-1908-15-BT
95	Circle cover		2	97	36-1908-04-BT
96	Screw	M8x20	6	93+97	39-9886-CR
97	Crank		2	93	33-1908-09-SI
98L	Chain cover left		1	40+98R	36-2008-01-BT
98R	Chain cover right		1	40+98L	36-2008-02-BT
99	Connection shaft		1	98	36-1508-10-BT
100	Rubber plug		1	101	36-1908-12-BT
101	Plastic cover		1	30	36-1908-05-BT
102	Screw	M5x15	7	18,93+95	39-10190
103	Drill screw	M5x15	7	98	39-9851
104	Self-tapping screw	M4.5x25	7	98	39-9825338-BT
105	Screw	3x10	2	38	39-10127-SW
106	Multi wrench		2		36-9107-28-BT
107	Allen wrench	6	1		36-9107-27-BT
108	Assembly and exercise instructions		1		36-2008-08-BT

NOTES

SOMMAIRE

1. Sommaire	24
2. Recommandations importantes et consignes de sécurité	24
3. Instructions de montage	25-27
4. Monter, utiliser & descendre	28
5. Mode d'emploi de l'ordinateur	29
6. Nettoyage, Entretien et stockage de l'exercice	30
7. Corrections	30
8. Recommandations pour l'entraînement	31
9. Liste des pièces- Liste des pièces de rechange	32-34
10. Vue élatée	59

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-Sport Gilles GmbH

Respect!
 Avant utilisation
 Lisez les instructions
 d'utilisation!



RECOMMANDATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.
2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, 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. **AVERTISSEMENT:** Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.
8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **AVERTISSEMENT:** Remplacez immédiatement toute partie usée et n'utilisez pas la machine jusqu'à ce qu'elle soit réparée.
9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.
10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne doit pas dépasser au total 60 min/chaque jour.
11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.
12. **AVERTISSEMENT:** 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. Ce dispositif peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manque d'expérience et de connaissances, si approprié surveillance ou d'instructions détaillées pour l'utilisation sûre de l'appareil, ainsi que l'éducation des dangers éventuellement associés a été entendu, Les enfants ne peuvent pas jouer avec le matériel de sport à domicile. Nettoyage et entretien ne devraient pas être effectués par des enfants sans surveillance. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.
14. Ce dispositif ne peut être utilisé avec l'unité d'alimentation inclus.
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 en-core en mouvement.
16.  Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être 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 contrôle, 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 de résistance à 10 niveaux. Ce la permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 10, 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. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN ISO 20957-1 / 2014 und EN ISO 20957-9:2016 „H/C“. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2014/30/EU.
21. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être considérées comme faisant partie du produit. Cette documentation doit être fournie lors de la vente ou du passage du produit.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrés. Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif.

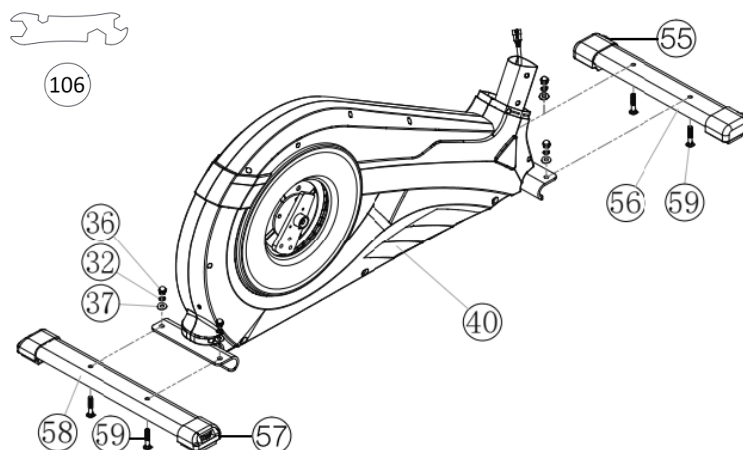
Temps de Montage: 50 min.

ÉTAPE N° 1:

Montage du pied avant et arrière (56+58).

1. Dirigez le pied avant (56), sur lequel ont été montés les capuchons finaux avec roulette de transport (55) vers le cadre de base (40) et serrez à vis à l'aide des vis M8x45 (59), des rondelles (37), des bague ressort (32) et écrous borgne (36).

2. Dirigez le pied arrière (58) sur lequel ont été montées les capuchons de compensation de la hauteur (57) vers le cadre de base (40) et serrez le à vis à l'aide des vis (59), des rondelles (37) des bague ressort (32) et écrous borgne (36). Les capuchons de compensation de la hauteur (57) servent à stabiliser l'appareil en cas d'inégalité.



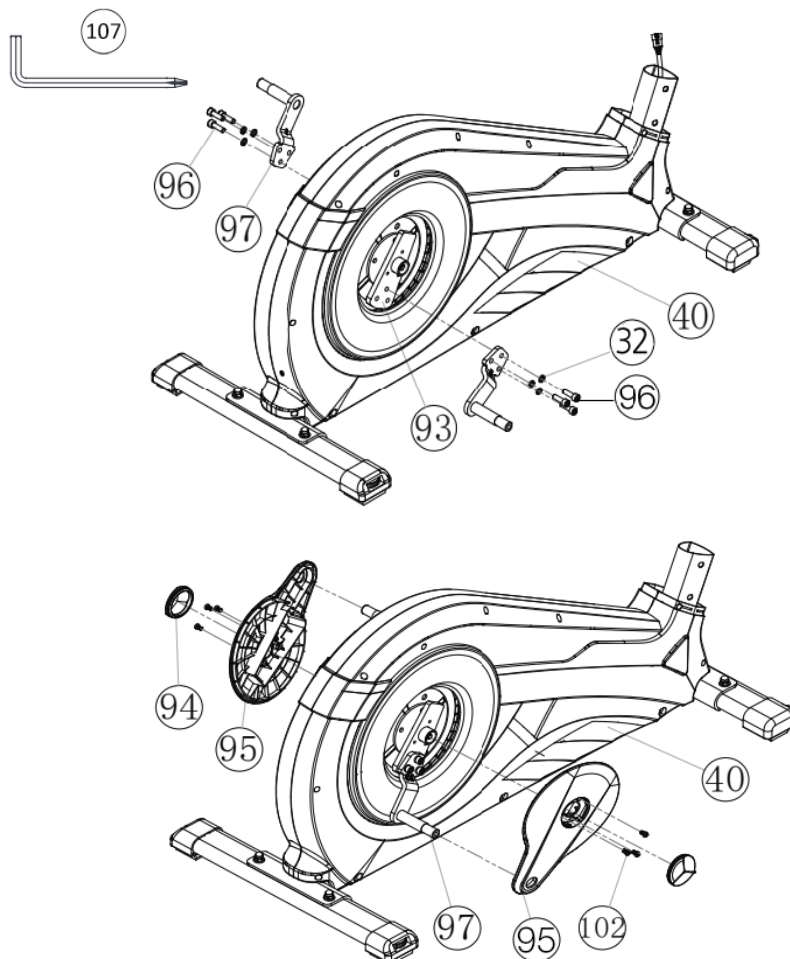
ÉTAPE N° 2:

Montage de bras de pédale (97) et revêtement de bras de pédale (95).

1. Dirigez le bras de pédale (97) vers étrier de bras de pédale (93) et serrez à vis à l'aide des vis M8x20 (96) et des bague ressort (32).

2. Placer les revêtements de bras de pédale (95) sur le bras de pédale (97) et serrez à vis à l'aide des vis M5x15 (102).

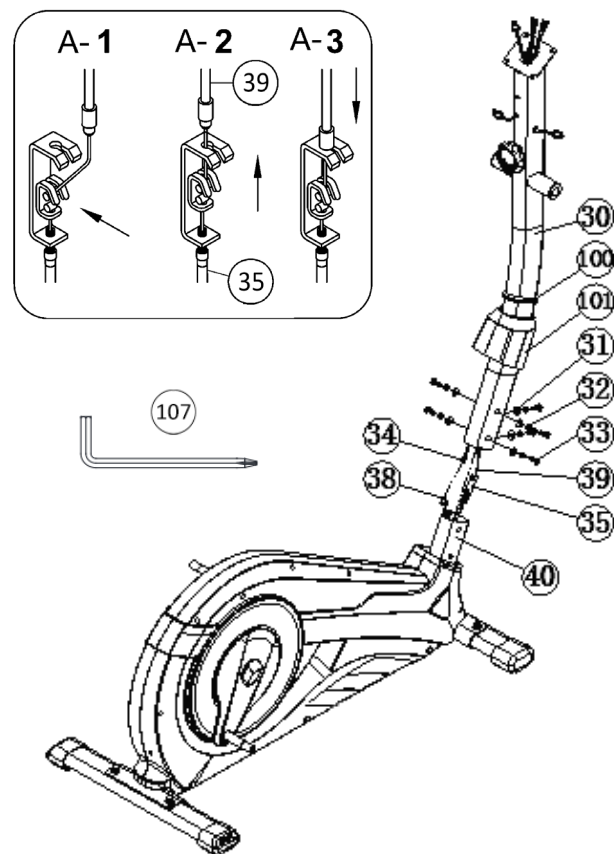
3. Placer le bouchon rond (94) sur les revêtements de bras de pédale (95).



ÉTAPE N° 3:

Jonction du faisceau de câble de connexion (34) avec le faisceau de câble du palpeur (38) et montage du tube support (30) sur le cadre de base (40).

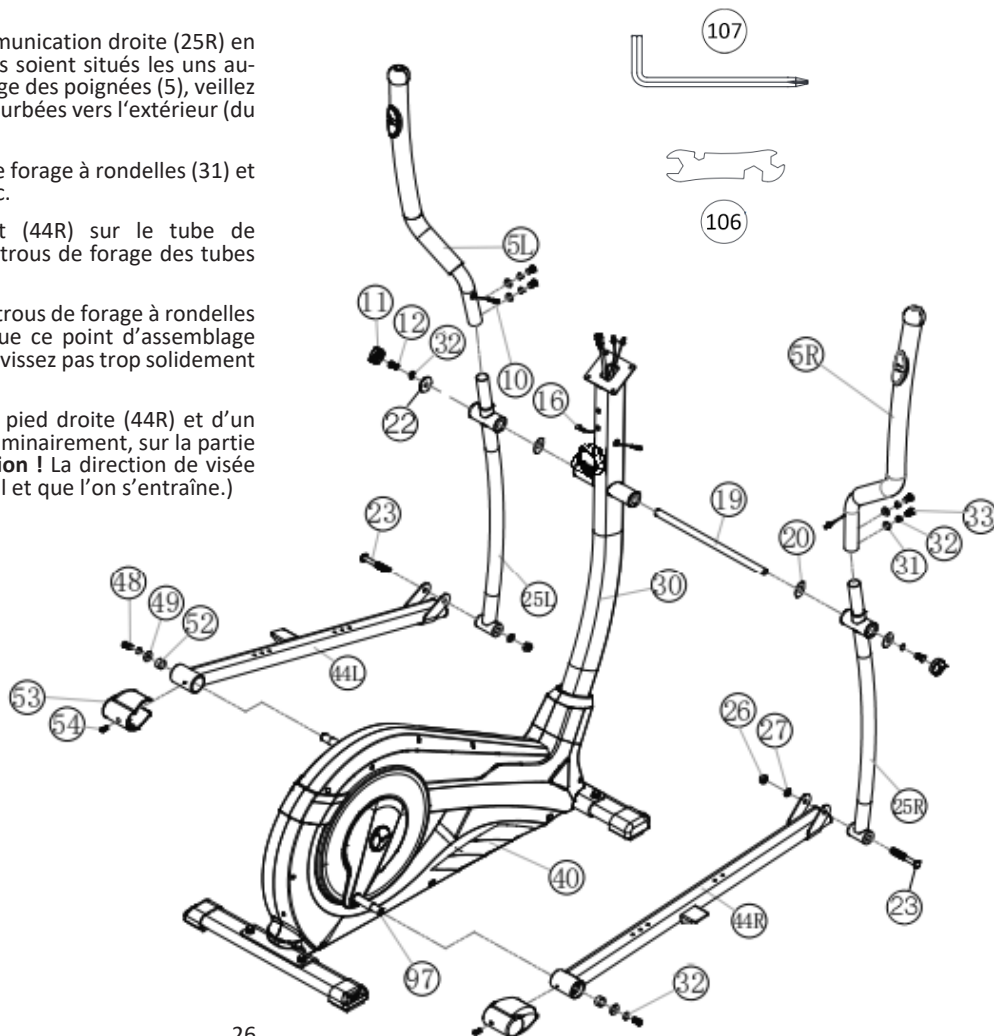
1. Placer les vis M8x20 (33) ainsi que de rondelles (31) et bague ressort (32) à la portée de la main, à côté de la partie frontale du cadre de base (40).
2. Placer l'anneau en caoutchouc (100) et le revêtement de tube de support (101) sur le tube de support (30).
3. Fixer les extrémités des deux faisceaux de câbles de l'ordinateur, ensemble (34+38), dépassant du cadre de base (40) et du tube support (30). (**Attention!** L'extrémité du faisceau de câble de l'ordinateur (34) dépassant de la partie supérieure du tube de support (30) ne doit pas glisser dans le tube car elle sera indispensable pour poursuivre le montage.)
4. Dirigez l'extrémité du réglage de la résistance (39) vers le logement de câble de transmission (35) et raccordez-les ensemble conformément aux schémas (A1-A3). Avant d'entamer cette phase, nous vous conseillons de régler la résistance au niveau minimal, auquel le câble est le plus éloigné de son enveloppe. Mettez le dessous du câble (39) dans le petit crochet (figure A1). Tirez le câble jusqu'à ce que le petit crochet s'élançe (figure A2) et placez ensuite le câble (39) dans le support (35) (figure A3).
5. Placer une rondelle élastique bombée (32) ainsi qu'une rondelle (31) sur chacune des vis (33). Introduire les vis (33) à travers les trous de forage du cadre de base (40) et visser dans les trous taraudés du tube support (30) et serrer à bloc.
6. Placer le revêtement de tube support (101) et l'anneau de caoutchouc (100) en position.



ÉTAPE N° 4:

Montage des manches (5) et des logements de pied (44) sur les tubes de communication (25).

1. Placer la poignée (5R) sur le tube de communication droite (25R) en veillant à ce que les trous de forage des tubes soient situés les uns au-dessus des autres. (**Attention!** Après le montage des poignées (5), veillez à ce que leurs extrémités supérieures soient courbées vers l'extérieur (du tube de support (30)).
2. Introduire les vis (33) à travers les trous de forage à rondelles (31) et rondelle élastique bombée (32) et serrer à bloc.
3. Placer le logement de la coque droit (44R) sur le tube de communication (25R) en veillant à ce que les trous de forage des tubes soient situés les un au-dessus des autres.
4. Introduire les vis M8x78 (23) à travers les trous de forage à rondelles (27) et écrou (26) et serrer à bloc. (Il faut que ce point d'assemblage puisse bouger facilement. Pour cette raison ne vissez pas trop solidement les vis)
5. Placer l'unité composée du logement du pied droite (44R) et d'un tube de communication (25R), assemblée préliminairement, sur la partie latérale droite du cadre de base (40). (**Attention!** La direction de visée est à droite lorsque l'on se trouve sur l'appareil et que l'on s'entraîne.)
6. Placer l'axe (19) sur le tube de support (30). Placer une rondelle ondulée (20) et le tube de communication (25R) sur l'essieu (19) du tube de support (30). Poser une bague ressort (32) et rondelle 8/32 (22) sur les vis (48) et serrer à bloc.
7. Placer la pièce de logement de pied (44R) sur le bras de pédale (97) puis visser à l'aide de pièce d'écartement (52), la rondelle 8/20 (49), de bague ressort (32) et de vis (48).
8. Monter le logement de la coque gauche (44L) et le tube de communication (25L) conformément aux instructions figurant aux points 1.-7.
9. Liez les prises en courant des câbles de pouls (10+16) et mettez les capuchons (11) sur tous les vis (12).

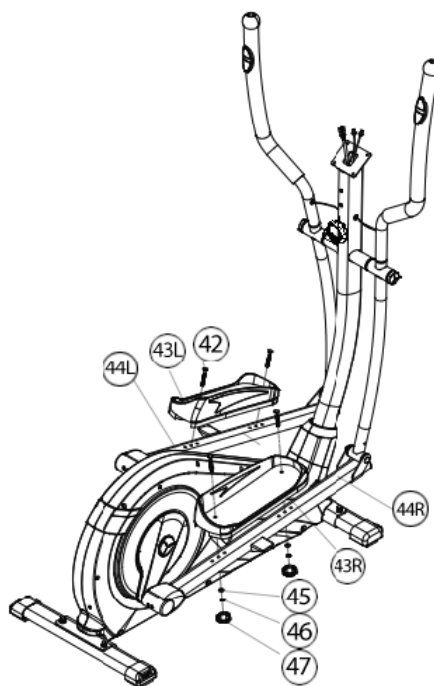


ÉTAPE N° 5:**Montage du coup des pieds (43) sur le logement des pieds (44).**

1. Poser la coque de la pédale droite (43R) sur le logement de la coque de la pédale (44R) en veillant à ce que les trous de forage des pièces soient situés les uns au-dessus des autres.

2. Sur la partie supérieure, introduire les boulons bruts à tête bombée et collet carré M6x50 (42) à travers les trous de forage. Du côté opposé, poser une rondelle (45), bague ressort (46), sur chacun d'eux, desserrer un écrou à poignée étoile (47) et serrer à bloc.

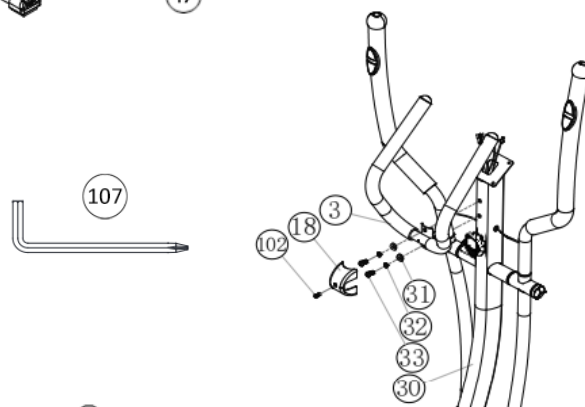
3. Monter la coque de la pédale gauche (43L) sur le logement de la coque de la pédale (44L) conformément aux instructions figurant aux points 1.-2. (**Attention!** Les bords situés sur les parties longitudinales des coques des pédales permettent de distinguer les coques des pédales droite (43R+43L). Les bords élevés des coques des pédales (43R+43L) doivent être chacun dirigés vers l'intérieur (en direction du cadre de base (40)).

**ÉTAPE N° 6:****Montage de poignée de maintien (3) sur le tube de support (30).**

1. Poser une rondelle (31) et bague ressort (32), sur les vis M8x20 (33).

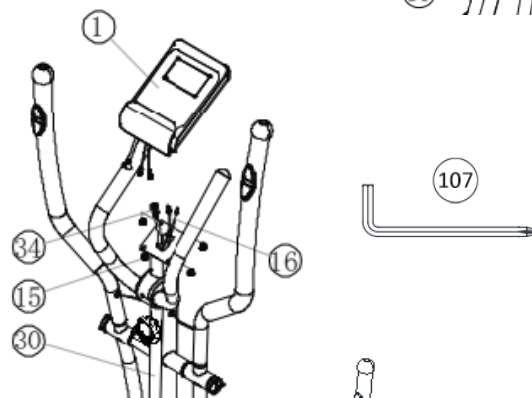
2. Dirigez la poignée de maintien (3) vers le tube support (30) et vissez la poignée de maintien (3) dans le tube de support (30) avec des vis (33) et serrer à bloc.

3. Monter le revêtement de poignée de maintien (18) sur la poignée de maintien (3) avec le vis M5x15 (102).

**ÉTAPE N° 7:****Montage l'ordinateur (1) sur le tube de support (30).**

1. Prenez ensuite l'ordinateur (1) et fixez son câble de connexion (34) à l'arrière de l'ordinateur (1).

2. Fixez les câbles de pulsation (16) à la douille prévue dans le dos de l'ordinateur (1) et monter l'ordinateur (1) au tube de support (30) avec le vis M5x15 (15). Évitez ce faisant d'abîmer le câble. Les vis (15) se trouvent à l'arrière de l'ordinateur.

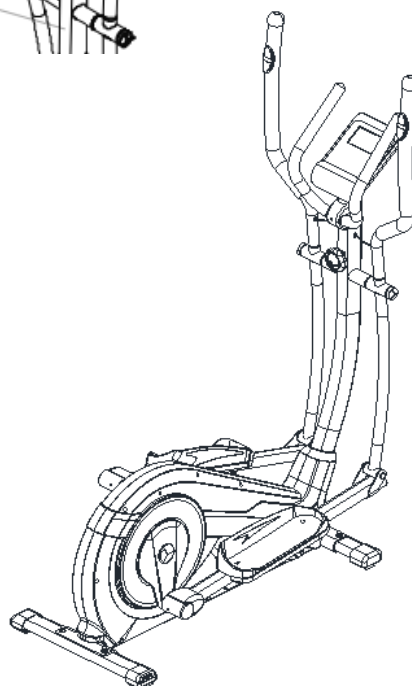
**ÉTAPE N° 8:****Contrôle**

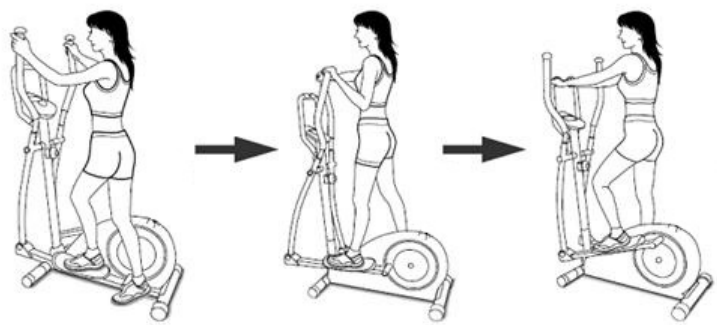
1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.

2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

Remarques:

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





MONTER, UTILISER & DESCENDRE

Monter :

- a. Tandis que vous vous trouvez à côté de la machine, mettez le repose-pied qui se trouve à votre côté dans la position la plus basse. Saisissez solidement la poignée fixe.
- b. Placez votre pied sur le repose-pied, essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe et mettez ce pied sur l'autre repose-pied.
- c. Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

Utiliser :

- a. Tenez vos mains dans la position désirée sur la poignée fixe.
- b. Pédalez sur la machine en marchant sur les repose-pieds, alternant votre poids corporel sur les deux repose-pieds.
- c. Si vous voulez également entraîner la partie supérieure du corps, placez vos mains sur les poignées mobiles, au lieu de la poignée fixe.
- d. Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.
- e. Tenez toujours vos mains sur la poignée fixe ou sur les poignées mobiles.

Descendre :

- a. Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
- b. Saisissez solidement la poignée fixe, lancez un pied par-dessus la machine et placez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

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

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

Transport de la machine:

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

MODE D'EMPLOI DE L'ORDINATEUR



L'ordinateur livré vous offre le plus grand confort d'entraînement. Chaque valeur importante pour l'entraînement est affichée dans une fenêtre. Le temps nécessaire, la vitesse actuelle, la consommation de calories approximative, la distance parcourue et le pouls actuel sont affichés dès le commencement de l'entraînement. Toutes les valeurs sont sauvegardées à partir du nombre zéro.

L'ordinateur se met en marche dès que l'on appuie brièvement sur la touche F ou que l'on commence tout simplement l'entraînement. L'ordinateur commence à saisir l'ensemble des valeurs et à les afficher. Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement. L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions ZEIT, KALORIEN et KM sont sauvegardées et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement.

L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement. L'ensemble des valeurs obtenues jusqu'à présent sont sauvegardées et sont réaffichées lors de la reprise de l'entraînement.

AFFICHAGES :

1. Affichage „TIME“ (affichage du temps) :

Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et en secondes. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur déterminée est fixée préalablement, le temps qu'il reste à parcourir est affiché. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. Affichage limité au maximum à 99 minutes.)

2. Affichage „SPEED“ (affichage des km/h) :

Permet d'afficher la vitesse actuelle en kilomètres par heure. La touche « E » ne permet pas de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999,9 km/h)

3. Affichage „CAL“ (affichage des calories) :

Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur de consommation déterminée est fixée préalablement, la quantité de calories qu'il reste à consommer est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999,0 calories)

4. Affichage „DIST“ (affichage des km) :

Permet d'afficher les kilomètres parcourus jusqu'à présent. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si un parcours déterminé est fixé préalablement, la distance qu'il reste à parcourir est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999,9 km)

5. Affichage „PULSE“ (affichage du pouls) :

Permet d'afficher le pouls actuel par battement par minute. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Les Affichages limité au maximum à 40- 240 battements par minute)

Attention :

Pour pouvoir mesurer votre pouls, vous devrez appliquer simultanément les paumes de vos deux mains sur les surfaces de contact à cet effet que comporte l'ordinateur. Veillez à ce que les surfaces de contact se trouvent au milieu de vos paumes.

6. Fonction „SCAN“ :

Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 5 secondes environ.

7. Affichage „STOP“ :

Affichage du mode Arrêt. Les données par défaut peuvent être rétablies.

TOUCHES :

1. Touche „F“ (Fonction) :

Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche ; c'est-à-dire qu'il est possible de sélectionner la fonction en question permettant d'effectuer des entrées à l'aide de la touche „E“. En appuyant plus longuement sur cette touche (pendant environ 3 secondes), il est possible d'effacer la totalité des valeurs atteintes jusqu'à présent. Toutes les valeurs affichées sont remises à zéro.

2. Touche „E“ (préalablement) :

Pour fixer préalablement et par étape des valeurs dans les fonctions individuelles, appuyer une fois sur cette touche. A cet effet, il faut d'abord sélectionner la fonction souhaitée à l'aide de la touche „F“. Si l'on appuie longuement, un déroulement rapide se produit le quel peut être interrompu en appuyant de nouveau. Dès le début de l'entraînement, le comptage s'effectue en arrière en partant de ces valeurs fixées.

3. Touche „L“ (effacement) :

En appuyant brièvement sur cette touche, la valeur sélectionnée à l'aide de la touche „E“ est remise à zéro. Si l'on presse la touche „L“ pendant plus de trois secondes, toutes les valeurs seront remises à zéro.

Remplacement des piles :

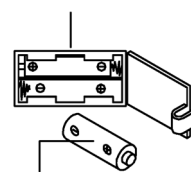
1. Ouvrez le couvercle du compartiment de la batterie, puis retirez les piles utilisées. (Si les piles fuient les supprimer sous augmenté étant donné que l'acide de la batterie n'est pas en contact avec la peau venir et nettoyez le compartiment de la batterie à fond.)

2. Insérez les nouvelles piles (type AAA) 1,5 V dans le bon ordre et en tenant compte de la polarité dans le compartiment à piles et fermer le couvercle de la batterie pour qu'elle s'enclenche.

3. Si l'ordinateur ne prend pas immédiatement, la fonction devrait piles sont retirées pendant 10 secondes et réinsérées.

4. Les Piles vides correctement en conformité avec les règlements d'élimination éliminés et ne pas donner les déchets résiduels.

compartiment de la batterie



AAA batteries

NETTOYAGE, ENTRETIEN ET STOCKAGE DE L'EXERCICE

1. Nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage. **Attention:** Ne jamais utiliser de benzène, de diluant ou autre agents de nettoyage agressifs pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés. L'appareil est uniquement pour un usage domestique privé et pour un usage intérieur appropriés. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. Stockage

Retirez les piles de l'ordinateur tout en attendant l'unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Choisissez un stockage a sec dans la maison et mettre un peu d'huile de pulvérisation pour les connexion de tube de pied avant a et arrière et sur le axe de poignée. Également au filetage des vis de fixation de la poignée et du tube de selle. Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

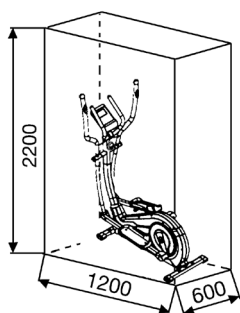
3. Entretien

Nous recommandons toutes les 50 heures pour examiner les connexions a vis pour l'étanchéité, qui ont été préparés dans l'ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous devriez au peu d'huile de pulvérisation pour les connexion de tube de pied avant a et arrière et sur le axe de poignée.

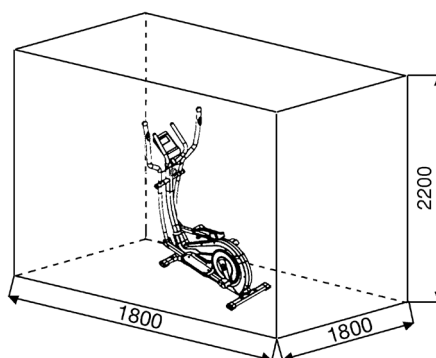
CORRECTIONS

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

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



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



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

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

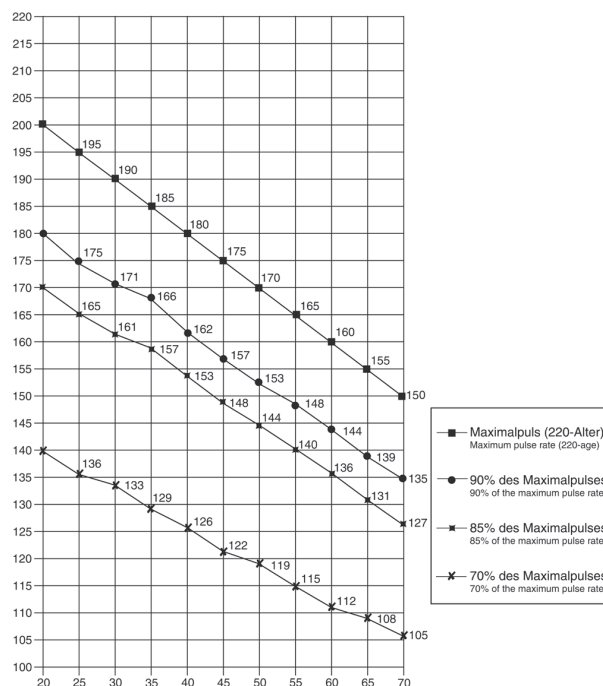
Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases: «phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique 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 d'entraînement» 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.

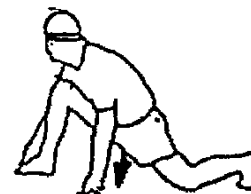
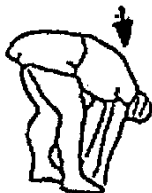
Formules de calcul:

- 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



EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT (WARM UP)

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



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

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

Asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol et se pencher en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20sec.

Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soutenir avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 jambe sec.

Après les exercices d'échauffement par des bras et des jambes tremblent lâche. Nous recommandons les exercices d'échauffement à la fin de la formation se déroule et à la fin de votre séance d'entraînement avec le tremblement des extrémités. (Refroidir)

LISTE DES PIÈCES- LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE AX 6000

N° de commande **2008**
Caractéristiques techniques : **17.06.2021**

- Système de freinage magnétique
- masse tournante: environ 8 kg
- Changement de cran à 10 degrés
- Mesure des pulsations
- Poignées ergonomiques optimisées
- Roulettes de déplacement à l'avant,
- Ordinateur à grand confort de manoeuvre avec affichage numérique de: la vitesse, la distance, du temps, de la consommation approximative des calories brûlées et du pouls
- Adapté pour des poids jusqu'à environ 150 kg.

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

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 :

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

Dimensions [cm]: L 120 x B 60 x H 165
Poids du produit [kg]: 45
Espace de formation [m²]: 3,5

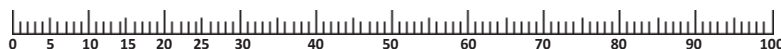


Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur Schéma n°	Numéro ET
1	Ordinateur		1	30	36-2008-03-BT
2	Revêtement de poignée de maintien		2	3	36-1508-04-BT
3	Poignée de maintien		1	30	33-1908-03-SW
4	Bouchon ronde		2	3	39-9847
5L	Poignée de maintien gauche		1	25L	33-1508-11-SI
5R	Poignée de maintien droite		1	25R	33-1508-12-SI
6	Coiffe		2	5	36-9825315-BT
7	Revêtement de manche		2	5	36-1123-11-BT
8	Unité de pouls		2	5	36-1123-23-BT
9	Vis à tête cruciforme	M4x25	2	8	36-9111-38-BT
10	Câble de pouls		2	8+16	36-1123-12-BT
11	Capuchon de vis		2	12	36-1908-06-BT
12	Vis à six pans creux	M8x20	2	19	39-9823
13	Ecrou d'axe		2	91+93	39-9820-SW
14	Bouchon de sécurité		4	5+30	36-9134-22-BT
15	Vis	M5x10	4	1	39-9903
16	Câble de connexion de pouls		2	1+10	36-1123-24-BT
17	Camp du plastique	19x38	2	30	36-1508-09-BT
18	Revêtement de poignée de maintien		1	3	36-1908-07-BT
19	Axe		1	25+30	33-9925462-SI
20	Rondelle	19//38	2	19	36-9925114-BT
21	Camp du plastique	18.5x38	4	25	36-9825328-BT
22	Rondelle	8//32	2	12	39-10166
23	Vis à six pans creux	M10x78	2	25+44	39-10055-SW
24	Coiffe	30x60	2	44	36-1123-26-BT
25L	Tube de jonction gauche		1	5L+44L	33-1508-08-SI
25R	Tube de jonction droit		1	5R+44R	33-1508-09-SI
26	Ecrou borgne automatique	M10	2	23	39-9981-VC
27	Rondelle	10//19	2	23	39-9989-CR
28	Pièce d'écartement	14x10x59.3	2	29	36-9925515-BT

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur Schéma n°	Numéro ET
29	Camp du plastique	14x32	4	25	36-9925516-BT
30	Tube de support		1	40	33-2008-02-SW
31	Rondelle	8//19	12	33	36-9966-CR
32	Rondelle élastique bombée	pour M8	26	12, 33,48+59	39-9864-VC
33	Vis à six pans creux	M8x20	12	3,5+30	39-9886-CR
34	Câble de connexion		1	1+35	36-2008-05-BT
35	Câble de transmission		1	39+80	36-2008-06-BT
36	Ecrou chapeau	M8	4	59	39-9900-SW
37	Rondelle	8//16	4	59	39-9962
38	Unité pour palpeur		1	35+40	36-2008-07-BT
39	Réglage de la résistance		1	30+35	36-2008-04-BT
40	Cadre de base		1	30	33-1908-01-SW
41	Vis	M5x40	1	30+39	36-10111-VC
42	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M6x50	4	43+44	39-10450
43L	Logement de pied gauche		1	44R	36-9825308-BT
43R	Logement de pied droit		1	44L	36-9825309-BT
44L	Coup de pied gauche		1	25L+97	33-1908-06-SW
44R	Coup de pied droit		1	25R+97	33-1908-07-SW
45	Rondelle	6//14	4	42	39-9863
46	Rondelle élastique bombée	pour M6	4	42	39-9865-SW
47	Ecrou à poignée étoile	M6	4	42	36-9825318-BT
48	Vis à six pans creux	M8x20	2	97	39-10095-SW
49	Rondelle	8//24	2	48	39-9844-CR
50	Bague de sécurité	C40	2	44	36-1827-18-BT
51	Roulement à billes	2203-2RS	2	44	36-1827-30-BT
52	Pièce d'écartement	17.5x22x12	2	97	36-1908-16-BT
53	Revêtement de logement de pied		2	44	36-1908-11-BT
54	Vis	M5x8	2	53	39-9903
55L	Chapeaux finaux avec roulette de transport gauche		1	56	36-1908-08-BT
55R	Chapeaux finaux avec roulette de transport droit		1	56	36-1908-09-BT
56	Tube du pied avant		1	40	33-1908-04-SW
57	Capuchons de tube de pied arrière		2	58	36-1908-10-BT
58	Tube du pied arrière		1	40	33-1908-05-SW
59	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8x45	4	40,56+58	39-9953
60	Vis à tête cruciforme	M5x20	10	38,55,57+63	39-9903-SW
61	Protection de l'essieu		2	66	36-1123-28-BT
62	Ecrou d'axe	M10x1.25	2	64	39-9820-SW
63	Rondelle	5//14	1	41	36-10406
64	Volant cinétique		1	40	33-1908-11-SI
65	Vis à œil	M6x40	2	64	39-10000
66	U-Rondelle		2	65	36-9713-55-BT
67	Bague de sécurité	C8	1	71	36-9514-26-BT
68	Rondelle	10//15	1	71	36-1508-12-BT
69	Rondelle vague	10x15x0.5	1	71	36-1508-11-BT
70	Roulement de serrage		1	71	36-9214-28-BT
71	Étrier de roulement de serrage		1	40+70	36-1908-13-BT
72	Ecrou autobloquant	M10	1	71	39-9981-VC
73	Ecrou	M6	4	65+74	39-9861-VZ
74	Boulon fileté		1	40+80	36-1611-22-BT
75	Rondelle de caoutchouc	8//16	1	74	39-9917-CR
76	Ecrou borgne automatique	M6	5	74	39-9816-VC
77	Ressort d'étrier de magnétique		1	80	36-9806217-BT
78	Vis à six pans creux	M6x15	6	81+91	39-9911
79	Rondelle	6//14	3	78	39-9863
80	Etrier de magnétique		1	81	33-1611-14-SI
81	Axe d'étrier de magnétique		1	80	36-9225-11-BT
82	Rondelle élastique bombée	pour M6	6	78+92	39-9865-SW
83	Aimant		1	89	36-9825506-BT
84	Bague de sécurité	C20	1	91	36-9925520-BT
85	Rondelle	20.5x25x2	1	91	36-9925523-BT
86	Roulement à billes	6004-2RS	2	40	36-9217-32-BT
87	Rondelle	20.5x25x1	1	91	36-9925523-BT
88	Rondelle vague	20x25x0.5	1	91	36-9925532-BT
89	Plateau-manivelle de pédalier		1	91	36-1908-14-BT
90	Câble plat	520J6	1	64+89	36-9126-59-BT

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur Schéma n°	Numéro ET
91	Axe de pédalier		1	89+93	33-1908-10-SI
92	Ecrou d'axe		2	91+93	39-9820-SW
93	Etrier de bras de pédale		2	91	33-1908-08-SI
94	Bouchon ronde		2	95	36-1908-15-BT
95	Revêtement de bras de pédale		2	97	36-1908-04-BT
96	Vis	M8x20	6	93+97	39-9886-CR
97	Bras de pédale		2	93	33-1908-09-SI
98L	Revêtement gauche		1	40+98R	36-2008-01-BT
98R	Revêtement droit		1	40+98L	36-2008-02-BT
99	Lien pièce		1	98	36-1508-10-BT
100	Anneau en caoutchouc		1	101	36-1908-12-BT
101	Revêtement de tube de support		1	30	36-1908-05-BT
102	Vis	M5x15	7	18,93+95	39-10190
103	Vis à tête cruciforme	M5x15	7	98	39-9851
104	Vis à tête cruciforme	M4.5x25	7	98	39-9825338-BT
105	Vis	3x10	2	38	39-10127-SW
106	Kit d'outillage		2		36-9107-28-BT
107	Kit d'outillage 1	6	1		36-9107-27-BT
108	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-2008-08-BT

REMARQUES

INHOUDSOPGAVE

1. Inhoudsopgave	35
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	35
3. Montagehandleiding	36-38
4. Opstappen, Gebruiken & Afstappen	39
5. Computerhandleiding	40
6. Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer	41
7. Fixes	41
8. Trainingshandleiding	42
9. Stuklijst - reserveonderdelenlijst	43-45
10. Explosietekening	59

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-Sport Gilles GmbH

Gevaar:
Voor gebruik
Lees de gebruik-
saanwijzing!



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.

- Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota ende volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de montagestaps van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.
- Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatig tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vastzitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.
- Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegenvochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen doorgepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel generaliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.
- Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsten, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.
- Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.
- 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.
- Waarschuwing:** In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een eendoelgerichte 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 kannauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Ermag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.
- Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Vooreventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruikmaken. **Waarschuwing:** Vervang versleten onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat niet zolang het niet gerepareerd is.
- Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.
- Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 60 min/dagelijks.
- Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitness training 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 vastpassing geven en een slipvrije zool hebben.
- Waarschuwing:** Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.
- Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of gebrekaan ervaring en kennis, indien geschikt toezicht of gedetailleerde instructies voor veilig gebruik van het apparaat, alsmede het opleiden van eventueel bijbehorende gevaren werd begrepen, Kinderen mogen niet spelen met hethuis sportartikelen. Schoonmaak en onderhoud mag niet worden uitgevoerd door kinderen zonder toezicht. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.
- Dit apparaat mag alleen worden gebruikt met de meegeleverde voedingseenheid.
- 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.
- Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamel-punt 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.
- De verpakkingmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamel-punten afgeven.
- Bij dit toestel betreft het een van de snelheid afhankelijk toestel. Dit betekent dat het prestatie vermogen toeneemt wanneer het toerental hoger is. Omgekeerd geldt hetzelfde.
- Het toestel is met een 10-trappige weerstandinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Darbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandinstelling in de richting van niveau 10 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.
- De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1 / 2014 und EN ISO 20957-9:2016 „H/C“ gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EG-richtlijn (2014/30/EU).
- De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het product beschouwd. Deze documentatie moet worden met gegeven bij het verkopen of doorgeven van het product.

MONTAGEHANDLEIDING

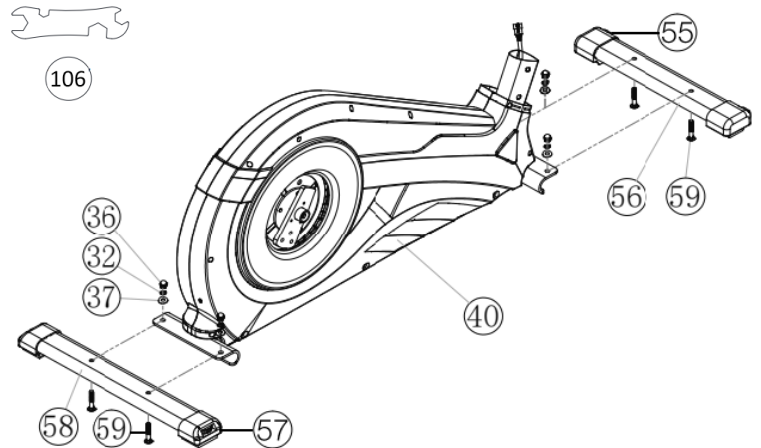
Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montage stappen of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voormonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren. Montage tijd: 50 min.

STAP 1:

Montage van de voorste en van de achterste voet (56+58).

1. Breng de voorste voet (56), gemonteerd met voetafdekkingen met transportrol (55) op het frame (40) en schroef hem vast door middel van de de slotschroeven M8x45 (59), onderlegplaatjes (37), veerringen (32) en dop moeren (36).

2. Breng de achterste voet (58) gemonteerd met voetafdekkingen met hoogtecompensatie (57) op het frame (40) en schroef hem vast door middel van de de slotschroeven (59), onderlegplaatjes (37), veerringen (32) en dop moeren (36). De voetafdekkingen met hoogtecompensatie (57) zijn voorzien om het toestel in geval van oneffenheden te stabiliseren.



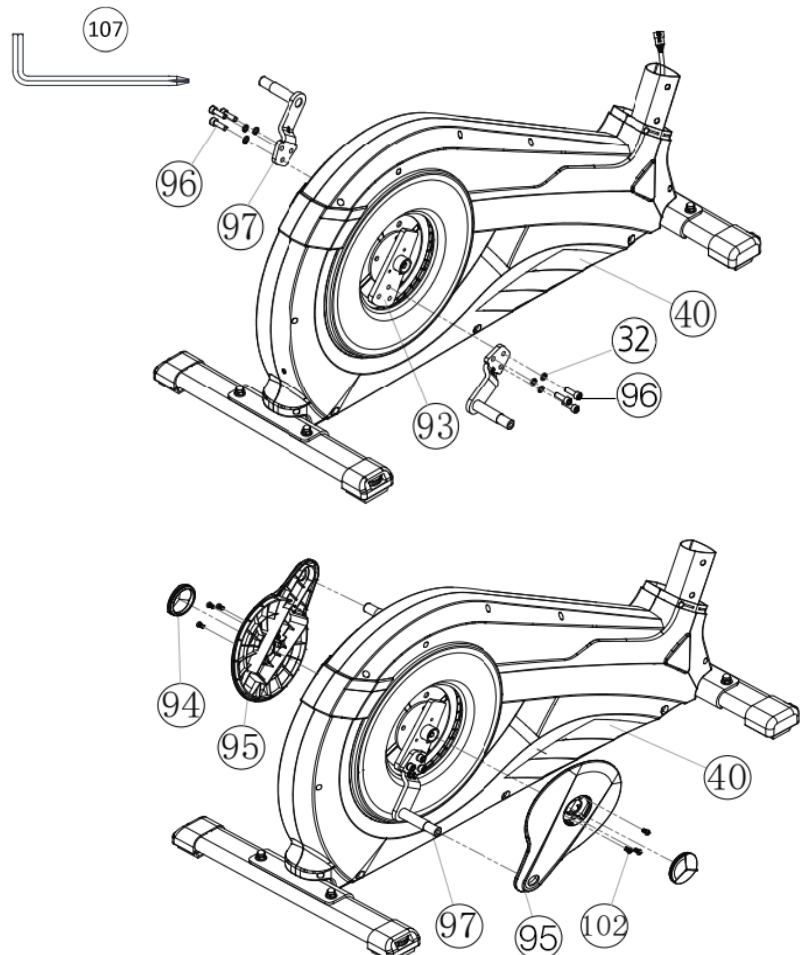
STAP 2:

Montage van de pedaalkruk (97) en de Pedaalkrukbekleding (95).

1. Breng de pedaalkruk (97) op het pedaalkruk opname (93) en schroef hem vast door middel van de de schroeven M8x20 (96) en veerringen (32).

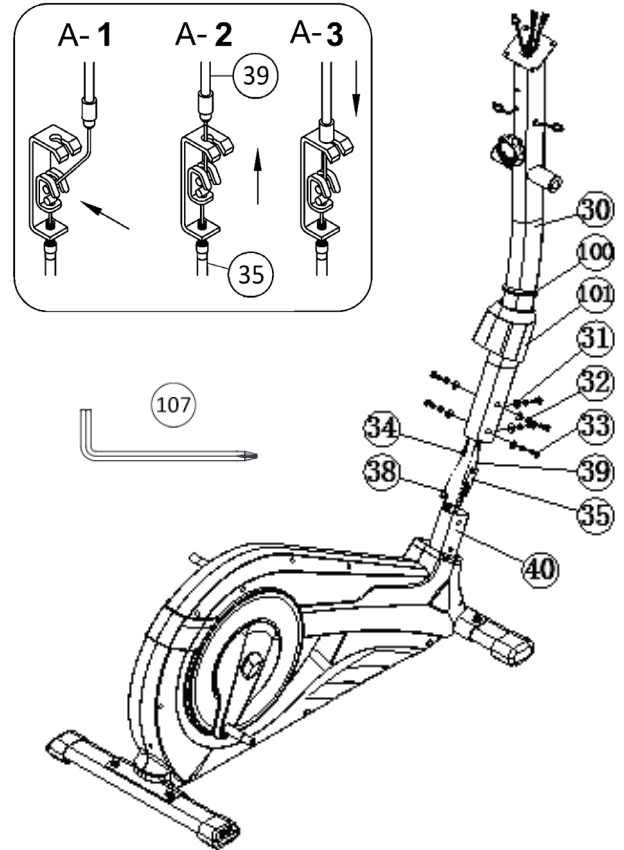
2. Steek de Pedaalkrukbekleding (95) op het pedaalkruk (97) en schroef hem vast door middel van de de schroeven M5x15 (102).

3. Installeer de eindkappen (94) aan de pedaalkruk-bekleding (95).

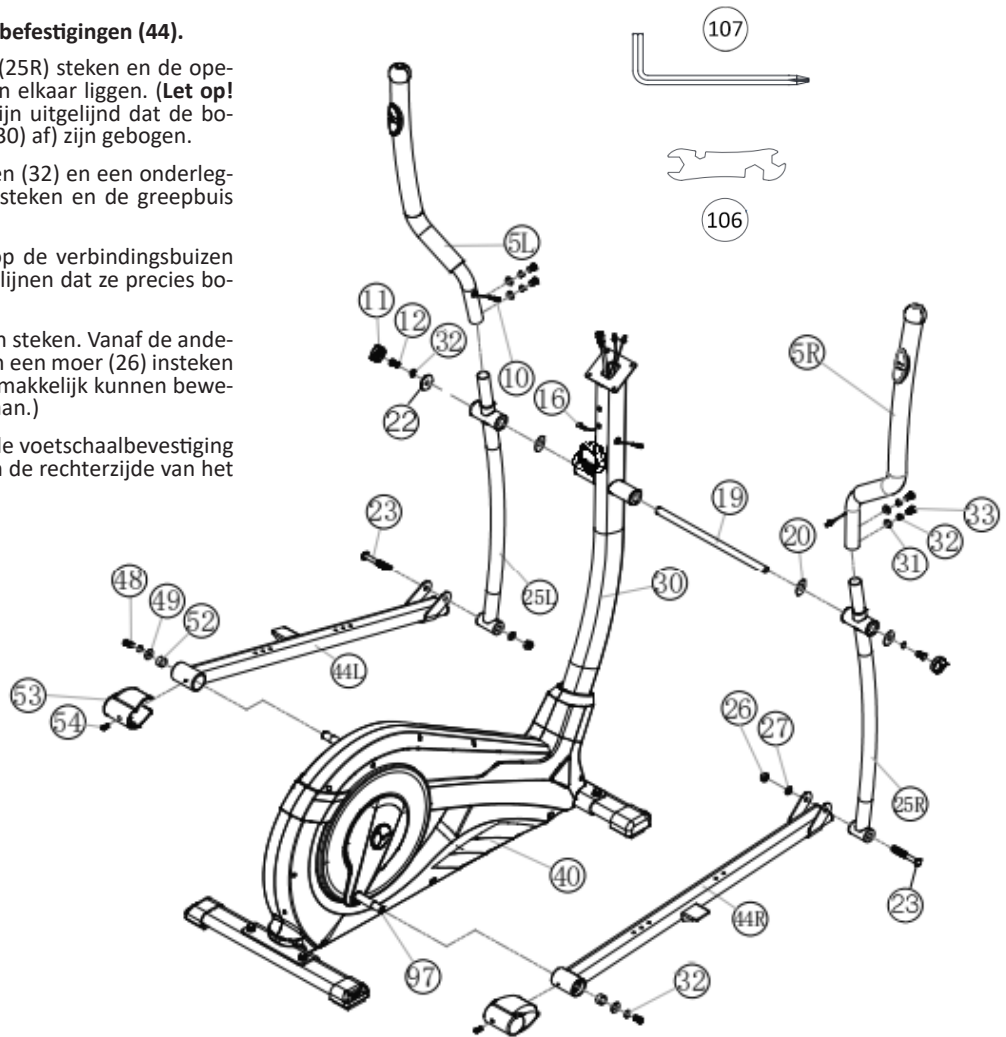


STAP 3:**Montage van de stuurstunbuis (30) met het basisframe (40).**

1. De schroeven M8x20 (33) en telkens onderlegplaatjes (31), veerringen (32) binnen handbereik naast het voorste deel van het frame (40) leggen.
2. Schuif de rubberen ring (100) en de bekleding voor steunbuis (101) of het steunbuis (30).
3. Breng de steunbuis (30) naar het basisframe (40), en verbind de stekkers van de sensor-kabel (38) en verbindingkabel (34) met elkaar.
4. Breng het uiteinde van de weerstandsinstelling (39) naar de op-neming van de Bowdenkabel (35) en verbind deze met elkaar zoals in afbeelding (A1-A3) weergegeven. Wij raden u aan om, voordat u aan deze installatiestap begint, de weerstand in te stellen op het low level, waarbij de kabel het verst verwijderd is van de kabelmantel. Plaats de onderkant van de kabel (58) in het haakje (afbeelding A1). Trek aan de kabel totdat het haakje omhoog schiet (afbeelding A2) en plaats vervolgens de kabel (39) in de houder (35) (afbeelding A3).
5. Schuif de steunbuis (30) op het basisframe (40) - let erop dat er geen kabelverbinding gekneld geraakt. Speld op iedere schroef (33) een veerring (32) en een onderlegplaatje (31) en schroef de steunbuis (30) aan de basis frame (40) stevig vast.
6. Schuif de bekleding for steunbuis (101) en de rubberen ring (100) in positie.

**STAP 4:****Montage van de greepbuizen (5) en voetschalbefestigingen (44).**

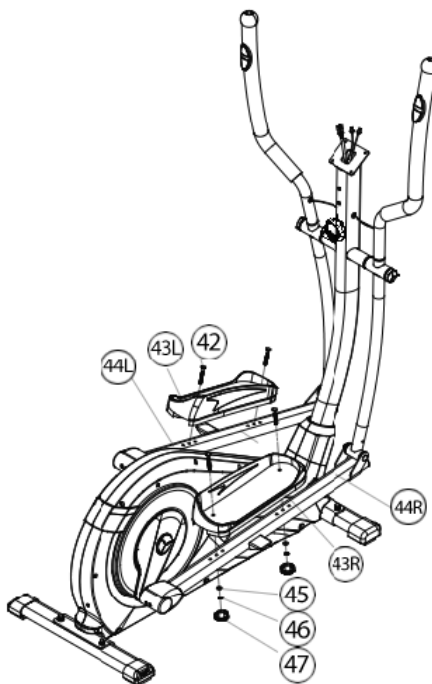
1. De greepbuis (5R) op de verbindingbuis (25R) steken en de openingen in de buizen zo uitlijnen dat ze boven elkaar liggen. (**Let op!** De greepbuizen moeten na de montage zo zijn uitgelijnd dat de bovenste uiteinden naar buiten (van steunbuis (30) af) zijn gebogen.
2. Elke schroef M8x20 (33) met een veerringen (32) en een onderlegplaatjes (31) voorzien en door de openingen steken en de greepbuis (5R) op de verbindingbuis (25R) vastdraaien.
3. De rechter voetschaalbevestiging (44R) op de verbindingbuizen (25R) steken. De openingen in de delen zo uitlijnen dat ze precies boven elkaar liggen.
4. De schroef M8x78 (23) door de openingen steken. Vanaf de andere kant een onderlegplaatje (27) aanbrengen en een moer (26) insteken en vastdraaien. (Dit verbindingspunt moet gemakkelijk kunnen bewegen. Draai de schroef daarom niet al te strak aan.)
5. De voorgesamonteerde unit bestaande uit de voetschaalbevestiging rechts (44R) en een verbindingbuis (25R) aan de rechterzijde van het basisframe (40) leggen.
6. (**Let op!** Rechts is vanuit de kijkrichting gezien, de rechterkant wanneer men op het apparaat staat en traint.) Schuif de greep as (19) in het steunbuis (30) en steek een golfte schijf (20) en de rechter verbindingbuis (25R) op de greep as (19). Een veerring (32) en een onderlegplaatje 8//32 (22) op het zeskantschroef M8x20 (12) aanbrengen, opdraaien en stevig vastdraaien.
7. De houder voor de voetschalenbevestigings (44R) op de pedaalkruk (97) steken en met de afstandstuk (52), schroef M8x20 (48), onderlegplaatje 8//20 (49) en veerring (32) vastschroeven.
8. De linker voetschaalbevestiging (44L) en de verbindingbuizen (25L) zoals onder 1 en 7 beschreven aan monteren.
9. Verbind de stekker van de pols verbindingkabel (16) met de polskabel (10) en plaats the schroevkap (11) aan de schroef (12).



STAP 5:

Montage van de voetschaalen (43) aan de voetschaalbevestiging (44).

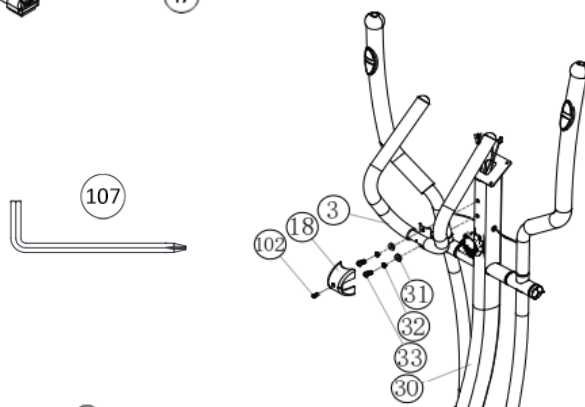
1. De rechter voetschaal (43R) op de bevestiging (44R) steken. De openingen in de delen zo uitlijnen dat ze precies boven elkaar liggen.
2. De schroeven M6x50 (42) door de openingen steken. Vanaf de andere kant een onderlegplaatje (45), de veering (46) aanbrengen en met stergreep moer (47) stevig vastdraaien.
3. De linker voetschaal (43L), zoals onder 1 en 2 beschreven aan de bevestiging (44L) monteren. (**Let op!** Het onderscheid tussen de voetschalen rechts en links is aan de hand van de randen aan de lange zijden van de voetschalen mogelijk. De hoge randen van de voetschalen (43R+43L) moet steeds naar binnen (naar basisframe (40) toe) zijn uitgelijnd. De zo ingestelde posities moeten op beide zijden altijd gelijk zijn. De posities kunnen altijd door het uitnemen van de sluitschroeven (42) en het verschuiven van de voetvlakken altijd veranderen).



STAP 6:

Montage van de handvat (3) aan het steunbuis (30).

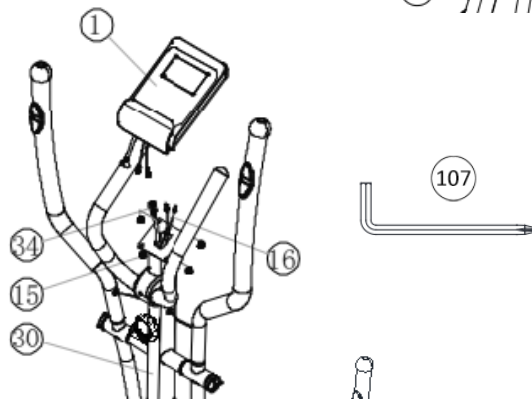
1. Voorzie de schroeven M8x20 (33) van een onderlegplaatje (31) en een veerring (32).
2. Breng de handvat (3) naar de steunbuis (30) zodat de gaten in een lijn liggen steek ze door de gaten en vervaast de handvat (3) met de schroeven (33) aan het steunbuis (30).
3. Plaats de handvat afdekking (18) aan den handvat (3) en monter hem met schroef M5x15 (102).



STAP 7:

Montage van de computer (1) aan het steunbuis (30).

1. Neemt u de computer (1) en steekt u de verbindingkabel (34) in de achterkant van de computer (1).
2. Steekt vervolgens de polsslag verbindingkabel (16) in de vanzelfsprekende ontvanger aan de achterzijde van de computer (1). Plaats de computer (1) op de computerhouder aan het steunbus (30) and schroef met de schroef M5x10 (15) vast, zonder de kabel daarbij de beschadigen. De schroeven (23) bevinden zich aan de achterzijde van de computer.



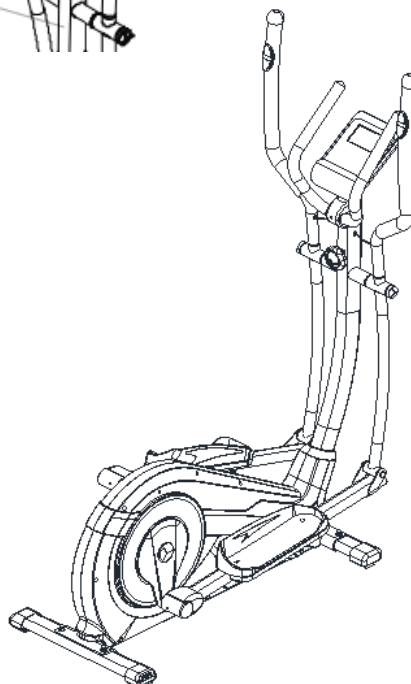
STAP 8:

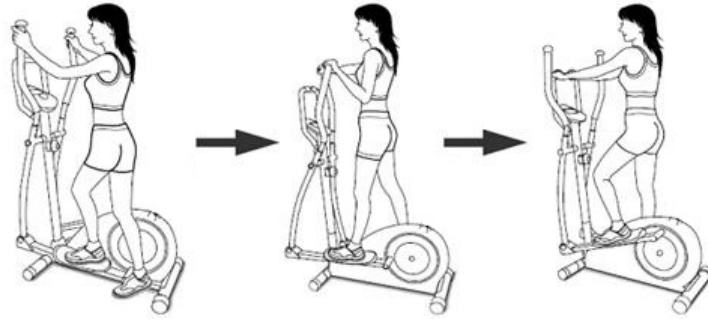
Controle

1. Alle schroef- en stekerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Als alles in orde is, maak dan kennis met het apparaat met lichte oefeningen.

Opmerking :

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





OPSTAPPEN, GEBRUIKEN & AFSTAPPEN

Opstappen:

- a. Ga naast het apparaat staan, plaats de voetsteun dat het dichtst bij staat in de laagste positie en houd de vaste stuur vast.
- b. Plaats uw voet op de voetsteun, probeer uw gehele gewicht op deze voet te brengen en zwaai tegelijkertijd het andere been over het apparaat heen en plaats uw voet ook daar op de voetsteun.
- c. U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

Gebruik:

- a. Houdt uw handen op de gewenste positie op het vaste stuur.
- b. Beweeg het apparaat door met uw voeten op de voetsteunen uw gewicht van links naar rechts te verplaatsen
- c. Als u ook het bovenlichaam wilt trainen, kunt u uw handen in plaats van op het vaste stuur, op de beweegbare handvaten aan de linker- en rechter kant.
- d. Om de intensiteit van de training te verhogen, kunt u de pedaleersnelheid verhogen, of de weerstand op het apparaat verhogen.
- e. Houdt uw handen altijd ofwel op de vaste stuur, ofwel op het linker en rechter handvat.

Afstappen:

- a. Verminder de trapsnelheid tot het apparaat tot stilstand komt.
- b. Houdt het vaste stuur stevig vast, zwaai één been over het apparaat heen en plaats uw voet op de grond. Hierna kunt u ook met de andere voet afstappen.

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

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

Transport van Apparaat:

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

COMPUTERHANDLEIDING



De bijgeleverde computer zorgt voor een uitstekend trainingscomfort. Elke trainingsrelevante waarde wordt in het venster weergegeven. Vanaf het begin van de training worden de benodigde tijd, de actuele snelheid, het verbruikte aantal calorieën, de afgelegde afstand en de actuele hartslag weergegeven. Vanaf nul worden alle waarden verhoogd en vastgehouden.

De computer wordt door het indrukken van een toets of gewoon aan het begin van de training ingeschakeld. De computer registreert dan alle waarden en geeft deze weer.

Om de computer te stoppen kunt u gewoon de training beëindigen. De computer stopt met alle metingen en houdt de laatst bereikte waarden vast. De laatst bereikte waarden voor TIJD, CALORIEËN en KM worden opgeslagen in het geheugen en wanneer de training wordt hervat kan vanaf deze waarden verder worden getraind. Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld. Alle tot dan toe bereikte waarden worden opgeslagen en wanneer de training wordt hervat worden ze opnieuw weergegeven.

WEERGAVE:

1.,,TIME"-tijd-weergave:

De actuele benodigde tijd wordt in minuten en seconden weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Wanneer een bepaalde tijd is ingesteld wordt de nog resterende tijdweergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale weergave 99 minuten)

2.,,SPEED"-Km/h-weergave:

De actuele snelheid wordt in kilometers per uur weergegeven. Een bepaalde waarde kan niet worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (De maximale snelheid bedraagt 999,9 km/h)

3.,,CAL"-weergave:

De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Wanneer het aantal te verbruiken calorieën is ingesteld wordt het aantal nog te verbruiken calorieën weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale waarde bedraagt 999,0 calorieën)

4.,,DIST"-weergave:

De actuele stand van het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“-toets. Wanneer een bepaalde afstand is ingesteld wordt de nog resterende afstand weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 999,9 km)

5.,,PULSE"-weergave:

De actuele hartslag wordt in slagen per minuut weergegeven. Het is mogelijk vooraf een waarde in te voeren met de „E“-toets. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (Maximaal kan 40-240 slagen per minuut worden weergegeven)

Opgepast:

Voor de polsmeting moeten de twee contactvlakken op de computer met beide handen gelijkmatig gegrepen worden. Daarbij moeten de contactvlakken zich in het midden in het handvlak bevinden.

6.,,SCAN"-functie :

Wanneer deze functie wordt geselecteerd, worden in een voortdurende wisseling in ca. 5 seconden de actuele waarden van alle functies na elkaar aangegeven?

7.,,STOP"-weergave:

Weergave van de modus „Stop“. Er kunnen vooraf bepaalde gegevens ingesteld worden.

TOETSEN:

1.,,F"-toets (Functie):

Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies wisselgewisseld; d.w.z. dat de betreffende functie waarin m.b.v. de E-toets een waarde moet worden ingevoerd, kan worden geselecteerd. De gewenste functie wordt in het venster weergegeven. Alle weergegeven waarden worden daarbij teruggezet op nul.

2.,,E"-toets (Invoer):

Door telkens één keer kort op deze toets te drukken kunnen waarden in de afzonderlijke functies trapsgewijs worden ingesteld. Daarvoor moet eerst de gewenste functie met de „F“-toets worden geselecteerd. Door deze toets langer ingedrukt te houden verspringen de waarden sneller. Bij het begin van de work-out wordt dan vanaf de ingestelde waarde teruggeteld naar nul.

3.,,L"-toets (Verwijderen):

Door deze toets kort in te drukken kan de geselecteerde waarde met de „F“-toets op nul worden gezet. Door de toets lang in te drukken (ca. 3 seconden) kunnen alle waarden worden gewist.

Vervangen van de batterijen:

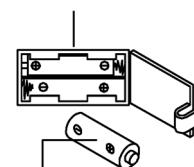
1. Open het deksel van het batterijcompartiment en verwijder de gebruikte batterijen. (Als de batterijen lekken verwijder ze onder toezicht gezien het feit dat het accuzuur niet in aanraking met de huid komen en reinig het batterijcompartiment grondig.)

2. Plaats de nieuwe batterijen (type (AAA) 1,5 V in de juiste volgorde en rekening houdend met de polariteit in het batterijvak en sluit het batterijdeksel zodat het vastklikt.

3. Als de computer niet meteen halen, de functie moet Batterijen worden verwijderd gedurende 10 seconden en weer terugplaatst.

4. De lege batterijen goed in overeenstemming met de afvoerschriften afgevoerd en geen restafval niet geven.

batterijcompartiment



AAA batterijen

REINIGING, ONDERHOUD EN OPSLAG VAN DE HOMETRAINER

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen. **Let op:** Gebruik nooit benzeen, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen voor oppervlaktereiniging als deze schade veroorzaakt. Het apparaat is alleen voor prive gebruik en voor gebruik geschikte binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit het apparaat.

2. Opslag

Haal de batterijen uit de computer met de intentie het apparaat voor dan 4 weken te gebruiken. Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan het verbinding van den poot voor en achterste zijde en de as van de greep buizen. Ook op de schroefdraad van de bevestigingschroeven voor handgreep en zitbuis. Bedek de apparaat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

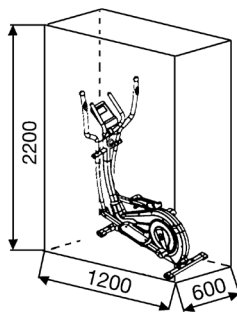
3. Onderhoud

Wij adviseren om de 50 bedrijfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 100 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray aan het verbinding van den poot, voor en achterste zijde en de as van de greep buizen.

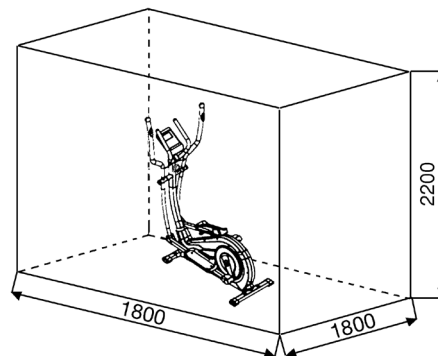
FIXES

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

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



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en gebruikers)

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 geïkht 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 gymnastiek oefeningen 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.

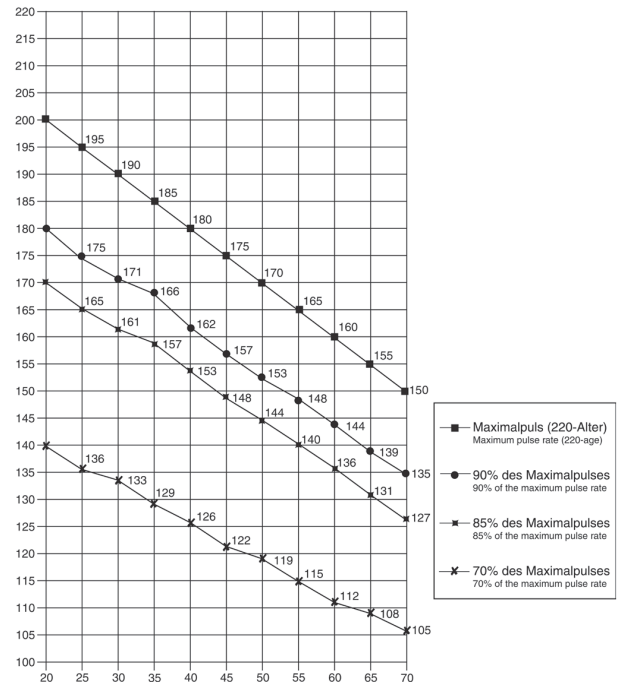
Om de bloedsomloop na de "trainingsfase" te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een "cooling down" worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiek oefeningen worden gedaan.

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.

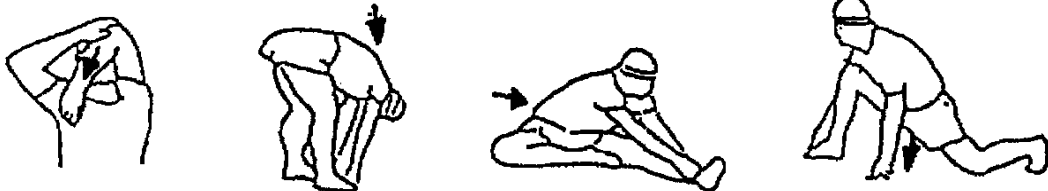
Berekeningsformules:

- 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



WARMING-UP OEFENINGEN (WARM UP)

Begin uw warming-up door te lopen op de plek voor minimaal 3 minuten en voer de volgende gymnastische oefeningen om het lichaam voor de opleidingsfase dienovereenkomstig te bereiden. De oefeningen overdrijf het niet en alleen zo ver draaien tot een lichte weerstand gevoeld. Deze positie zal iets vast te houden.



Bereik met je linkerhand achter je hoofd naar rechts en trek met de rechterhand iets naar links elleboog. Na 20sec. Switch arm	Buig naar voren zo ver mogelijk naar voren en laat je benen bijna gestrekt. Toon het met je vingers in de richting van de teen. 2 x 20sec.	Ga zitten met een been gestrekt op de grond en buig naar voren en proberen om de voet te bereiken met je handen. 2 x 20sec	Knielen in een breed lunge naar voren en ondersteunen jezelf met je handen op de grond. Druk op de bekken naar beneden. Veranderen na 20 sec been.
--	--	--	--

Na de warming-up oefeningen door sommige armen en benen los te schudden. Wij raden de warm-up oefeningen op het einde van de training worden uitgevoerd en om uw workout te beëindigen met het schudden van de ledematen. (Afkoelen)

STUKLIJST - RESERVEONDERDELENLIJST AX 6000

Best.nr. 2008
Technische specificatie: 17.06.2021

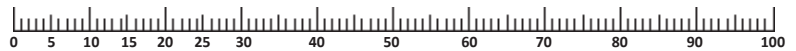
- Magnetisch remsysteem
- ca. 8 kg vliegwielmassa
- 10-traps vergrendeling
- handpolsslag meting
- loopvlak 3-voudig verstelbaar
- Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen
- Bedieningsvriendelijke computer met aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, polsslagfrequentie en SCAN.
- Instelbaarheid van de grenswaarden; tijd, afstand, ca. Calorieverbruik en pulse
- Overschrijding van de grenswaarden worden aangeduid.
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg

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

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:

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

Stelmaten ongeveer [cm]: L 120 x B 60 x H 165
Gewicht van het product ca. [kg]: 45
Training ruimte [m²]: 3,5



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldings nr.	ET-nummer
1	Computer		1	30	36-2008-03-BT
2	Overtrek handvat		2	3	36-1508-04-BT
3	Handvat		1	30	33-1908-03-SW
4	Eindkap		2	3	39-9847
5L	Handgreep links		1	25L	33-1508-11-SI
5R	Handgreep rechts		1	25R	33-1508-12-SI
6	Eindknop		2	5	36-9825315-BT
7	Overtrek handgreep		2	5	36-1123-11-BT
8	Polssensor		2	5	36-1123-23-BT
9	Schroef	M4x25	2	8	36-9111-38-BT
10	Polskabel		2	8+16	36-1123-12-BT
11	Schroevkap		2	12	36-1908-06-BT
12	Zeskantschroef	M8x20	2	19	39-9823
13	As moer		2	91+93	39-9820-SW
14	Kabelvaszet		4	5+30	36-9134-22-BT
15	Schroef	M5x10	4	1	39-9903
16	Pols verbindingskabel		2	1+10	36-1123-24-BT
17	Veerring	19x38	2	30	36-1508-09-BT
18	Handvat afdekking		1	3	36-1908-07-BT
19	Greep as		1	25+30	33-9925462-SI
20	Onderlegplaatje	19//38	2	19	36-9925114-BT
21	Veerring	18.5x38	4	25	36-9825328-BT
22	Onderlegplaatje	8//32	2	12	39-10166
23	Binnenzeskantschroef	M10x78	2	25+44	39-10055-SW
24	Ovale dop	30x60	2	44	36-1123-26-BT
25L	Verbindingsbuis links		1	5L+44L	33-1508-08-SI
25R	Verbindingsbuis rechts		1	5R+44R	33-1508-09-SI
26	Zelfborgende moer	M10	2	23	39-9981-VC
27	Onderlegplaatje	10//19	2	23	39-9989-CR

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldings nr.	ET-nummer
28	Afstandsstuk	14x10x59.3	2	29	36-9925515-BT
29	Kunstoflaager	14x32	4	25	36-9925516-BT
30	Steunbuis		1	40	33-2008-02-SW
31	Onderlegplaatje gebogen	8//19	12	33	36-9966-CR
32	Veerring	voor M8	26	12, 33,48+59	39-9864-VC
33	Binnenzeskantschroef	M8x20	12	3,5+30	39-9886-CR
34	Verbindingskabel		1	1+35	36-2008-05-BT
35	Stelmotorkabel		1	39+80	36-2008-06-BT
36	Dop moer	M8	4	59	39-9900-SW
37	Onderlegplaatje	8//16	4	59	39-9962
38	Sensor		1	35+40	36-2008-07-BT
39	Weerstandinstelling		1	30+35	36-2008-04-BT
40	Basis frame		1	30	33-1908-01-SW
41	Schroef	M5x40	1	30+39	36-10111-VC
42	Schlotschroef	M6x50	4	43+44	39-10450
43L	Voetschaal links		1	44R	36-9825308-BT
43R	Voetschaal rechts		1	44L	36-9825309-BT
44L	Voetschaalbevestiging links		1	25L+97	33-1908-06-SW
44R	Voetschaalbevestiging rechts		1	25R+97	33-1908-07-SW
45	Onderlegplaatje	6//14	4	42	39-9863
46	Veerring	voor M6	4	42	39-9865-SW
47	Ster grep moer	M6	4	42	36-9825318-BT
48	Binnenzeskantschroef	M8x20	2	97	39-10095-SW
49	Onderlegplaatje	8//24	2	48	39-9844-CR
50	Vastzetting	C40	2	44	36-1827-18-BT
51	Kogellaager	2203-2RS	2	44	36-1827-30-BT
52	Afstandsstuk	17.5x22x12	2	97	36-1908-16-BT
53	Voetbevestiging bekleding		2	44	36-1908-11-BT
54	Schroef	M5x8	2	53	39-9903
55L	Eindkappen met transportrol links		1	56	36-1908-08-BT
55R	Eindkappen met transportrol rechts		1	56	36-1908-09-BT
56	Voetbuis voor		1	40	33-1908-04-SW
57	Kappen met hoogtecompensatie		2	58	36-1908-10-BT
58	Voetbuis achter		1	40	33-1908-05-SW
59	Schlotschroef	M8x45	4	40,56+58	39-9953
60	Phillips schroef	M5x20	10	38,55,57+63	39-9903-SW
61	Afdekkap		2	66	36-1123-28-BT
62	As moer	M10x1.25	2	64	39-9820-SW
63	Onderlegplaatje gebogen	5//14	1	41	36-10406
64	Vliegwiel		1	40	33-1908-11-SI
65	Oogschroev	M6x40	2	64	39-10000
66	U-Onderlegplaatje		2	65	36-9713-55-BT
67	Vastzetting	C8	1	71	36-9514-26-BT
68	Onderlegplaatje	10//15	1	71	36-1508-12-BT
69	Gegolfte schijf	10x15x0.5	1	71	36-1508-11-BT
70	Spanrol		1	71	36-9214-28-BT
71	Spanrolopname		1	40+70	36-1908-13-BT
72	Zelfborgende moer	M10	1	71	39-9981-VC
73	Moer	M6	4	65+74	39-9861-VZ
74	Schoefdraadstuk		1	40+80	36-1611-22-BT
75	Kunstof schijf	8//16	1	74	39-9917-CR
76	Zelfborgende moer	M6	5	74	39-9816-VC
77	Magneetbeugelveer		1	80	36-9806217-BT
78	Binnenzeskantschroef	M6x15	6	81+91	39-9911
79	Onderlegplaatje	6//14	3	78	39-9863
80	Magneetbeugel		1	81	33-1611-14-SI
81	Magneetbeugelas		1	80	36-9225-11-BT
82	Veerring	voor M6	6	78+92	39-9865-SW
83	Magneet		1	89	36-9825506-BT
84	Vastzetting	C20	1	91	36-9925520-BT
85	Onderlegplaatje	20.5x25x2	1	91	36-9925523-BT
86	Kogellaager	6004-2RS	2	40	36-9217-32-BT
87	Onderlegplaatje	20.5x25x1	1	91	36-9925523-BT
88	Gegolfte schijf	20x25x0.5	1	91	36-9925532-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldings nr.	ET-nummer
89	Pedaalaandrijfschijf		1	91	36-1908-14-BT
90	Flakke riem	520J6	1	64+89	36-9126-59-BT
91	Pedaalas		1	89+93	33-1908-10-SI
92	As moer		2	91+93	39-9820-SW
93	Pedaalkruk opname		2	91	33-1908-08-SI
94	Eindkap		2	95	36-1908-15-BT
95	Pedaalkrukbekleding		2	97	36-1908-04-BT
96	Schroef	M8x20	6	93+97	39-9886-CR
97	Pedaalkruk		2	93	33-1908-09-SI
98L	Bekleding links		1	40+98R	36-2008-01-BT
98R	Bekleding rechts		1	40+98L	36-2008-02-BT
99	verbinding stuk		1	98	36-1508-10-BT
100	Rubberen ring		1	101	36-1908-12-BT
101	Steunbuisbekleding		1	30	36-1908-05-BT
102	Schroef	M5x15	7	18,93+95	39-10190
103	Phillips schroef	M5x15	7	98	39-9851
104	Phillips schroef	M4.5x25	7	98	39-9825338-BT
105	Schroef	3x10	2	38	39-10127-SW
106	Multi-Werktuig		2		36-9107-28-BT
107	Binnenzeskant-Werktuig	6	1		36-9107-27-BT
108	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-2008-08-BT

NOTITIES

ОБЗОР СОДЕРЖАНИЯ

1. Обзор содержания	46
2. Важные рекомендации и указания по безопасности	46
3. Руководство по монтажу	47-49
4. Использование тренажера	50
5. Описание компьютера	51
6. Чистка, техническое обслуживание и хранение	52
7. Исправление неполадок	52
8. Инструкция по тренировке	53
9. Спецификация - Список запасных частей	54-56
10. Эскиз деталей	59

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 обратиться к нам.

С уважением,
Top-Sport Gilles GmbH

Внимание:
 Перед использованием
 Прочтите инструкцию
 по эксплуатации!



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.

- Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки по монтажу и эксплуатации.
- 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.
- 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.
- Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, положить под тренажер подходящую, нескользящую прокладку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).
- Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.
- Для очистки тренажера нельзя пользоваться агрессивными чистящими средствами, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.
- ВНИМАНИЕ!** Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступить к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с ответствующим 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. Примите во внимание, что тренажер не предназначен для терапевтических целей.
- Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. **ВНИМАНИЕ!** Если во время использованием тренажером какая-либо часть нагревается, необходимо срочно заменить ее и не пользоваться тренажером до тех пор, пока он не будет приведен в рабочее состояние.
- Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.
- Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек. Время тренировки не должно превосходить в целом 90 Min./ежедневно.
- Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна быть 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.
- ВНИМАНИЕ:** Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды – не игрушки. Это устройство может быть использовано детьми в возрасте от 8 лет и лиц с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или нехваткой опыта и знаний, если они пригодны надзор или подробные инструкции по безопасному использованию прибора, а также, возможно, воспитании опасностей, связанных с пониманием, Дети не могут играть с дома спортивного оборудования. Очистка и техническое обслуживание не должно выполняться детьми без присмотра. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

14. Это устройство может работать только с включенным блоком питания.

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 домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке. Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды. Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

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

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

19. Данный прибор является зависимым от скорости, т.е. с увеличением числа оборотов мощность увеличивается и наоборот. Прибор снабжен фиксируемой в 10-ми положениях регулировкой сопротивления, которая позволяет снизить либо повысить тормозное сопротивление и, тем самым, тренировочную нагрузку. При этом вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 1 ведет к снижению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки. Вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 10 ведет к повышению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки.

20. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 150 кг. Компьютер прошел испытания и сертификацию согласно нормам EN ISO 20957-1 / 2014 und EN ISO 20957-9:2016 „H/C“ и EMC Directive 2014/30/EU.

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

РУКОВОДСТВО ПО МОНТАЖУ

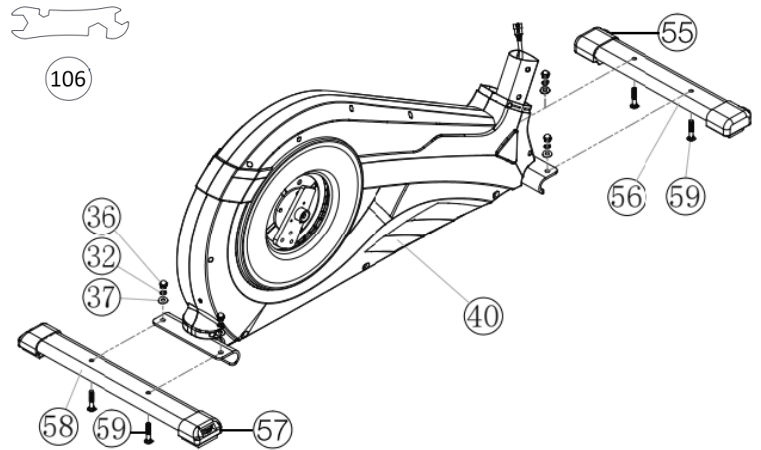
Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы. Время установки 50мин.

ШАГ 1:

Монтаж передней и задней ножек (56+58).

1. Установите переднюю ножку (56), смонтированную сколочками и транспортировочным блоком (55) на основную раму (40) крепко прикрутите ее с помощью крепежных болтов M8x45 (59), пружинных шайб (32) подкладных шайб (37) и колпачковые гайки (36).

2. Установите заднюю ножку (58), смонтированную с колпачками (57), на основную раму (40) и крепко прикрутите ее с помощью крепежных болтов (59), пружинных шайб (32) подкладных шайб (37) и колпачковые гайки (36). (После того, как Вы смонтировали весь тренажер, правильно выставите компенсаторы (57) неровности пола. Этим Вы предупредите непреднамеренные движения тренажера во время тренировки.)



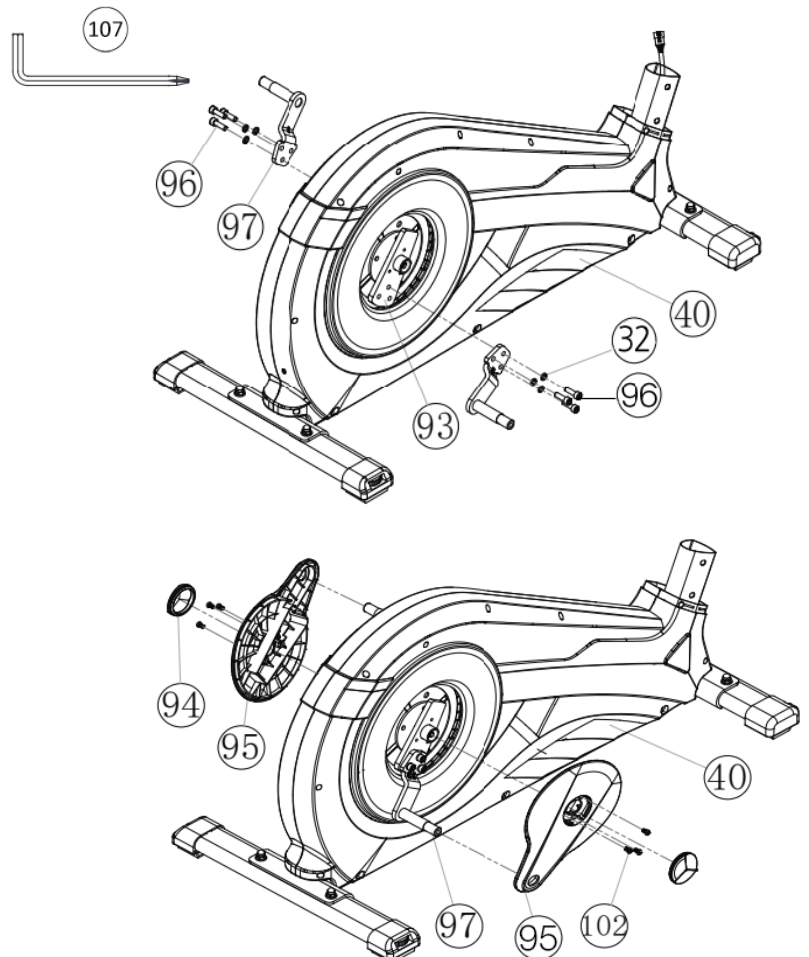
ШАГ 2:

Монтаж шатуна педали (97) и обшивки шатуна педали (95).

1. Установите шатун педали (97) на шатун записи педали (93) крепко прикрутите ее с помощью крепежных болтов M8x20 (96), пружинных шайб (32).

2. Установите обшивку шатуна педали (95) на шатун записи педали (97) крепко прикрутите ее с помощью крепежных болтов M5x15 (102).

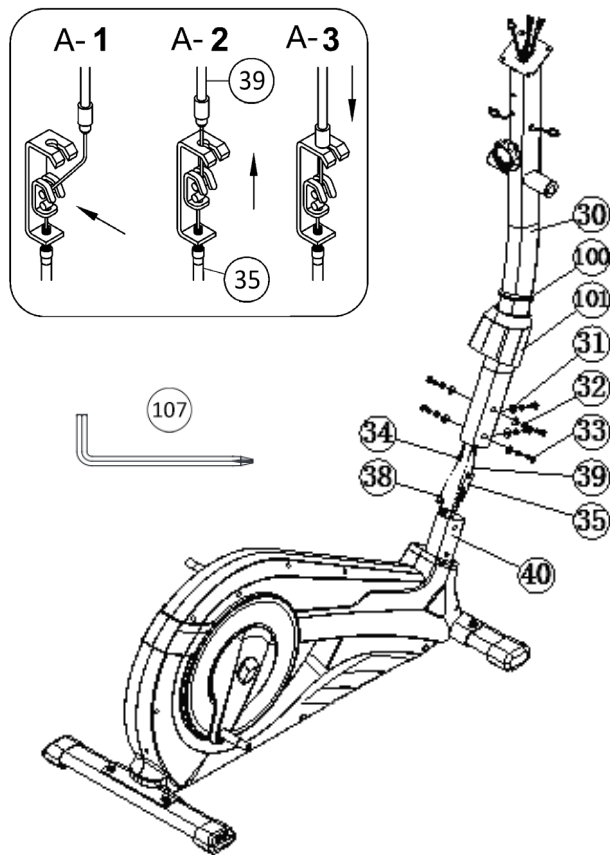
3. Наденьте на обшивку шатуна педали (95) по одной заглушки (94).



ШАГ 3:

Соединение компьютерного кабеля (34) с сенсорным кабелем (38) и монтаж опорной трубы (30) на основную раму (40).

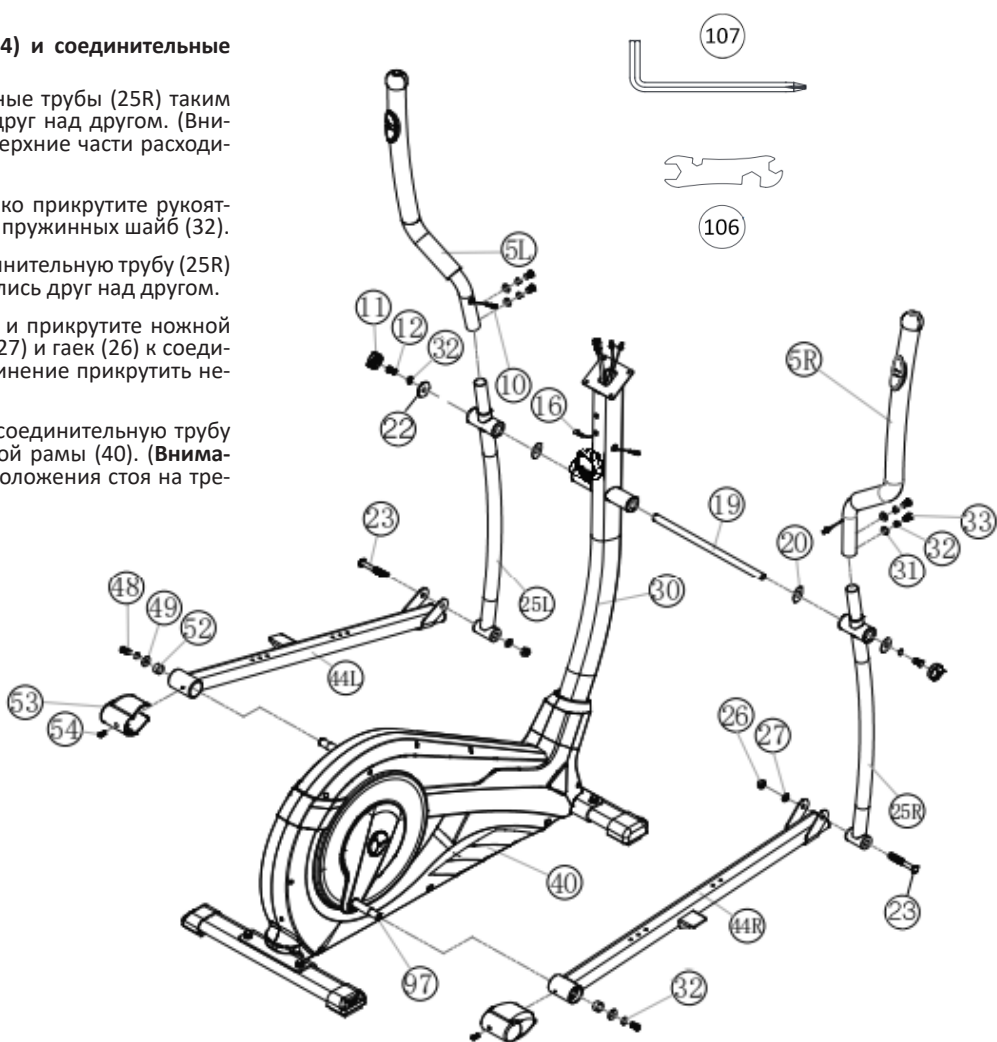
1. Положите болты M8x20 (33), подкладные шайбы (31) и пружинные шайбы (32) рядом с передней частью основной рамы (40).
2. Вставьте нижнюю часть опорной трубы (30) в основную раму (40), наденьте резиновое кольцо (100) и обшивку опорной трубы (101).
3. Соедините концы обоих компьютерных кабелей (34-38), выходящие из (30-40). **(Внимание!** Выходящий из опорной трубы (30) конец компьютерного кабеля (34) не должен западать в трубу, т.к. он Вам еще понадобится при последующем монтаже). Также обратите внимание на то, чтобы при соединении труб компьютерные кабели не были зажаты.
4. Проведите концы регулировки сопротивления (39) к креплению тросовой тяги (35) и соедините их друг с другом, как представлено на рисунке A1-3. Регулировку сопротивления установите так, чтобы тяга с головкой выходила как можно дальше из обшивки. После чего зацепите головку на конце тяги регулировки сопротивления (39) на крючок, находящийся на креплении тросовой тяги (35) (Рис.1). Потяните всю опорную трубу с прикрепленной головкой тяги вверх так, чтобы крючки в креплении переместились наверх (Рис.2) и обшивка крепления застопорилась (Рис.3).
5. Наденьте на каждый болт (33) по одной пружинной шайбе (32) и одной подкладной шайбе (31) и вставьте опорную трубу (30) в основную раму (40). Вставьте болты (33) в отверстия и затяните.
6. Вставьте обшивку опорной трубы (101) с резиновым кольцом (100) на предусмотренное место в положении.



ШАГ 4:

Монтаж рукояток (5), ножных рычагов (44) и соединительные трубы (25).

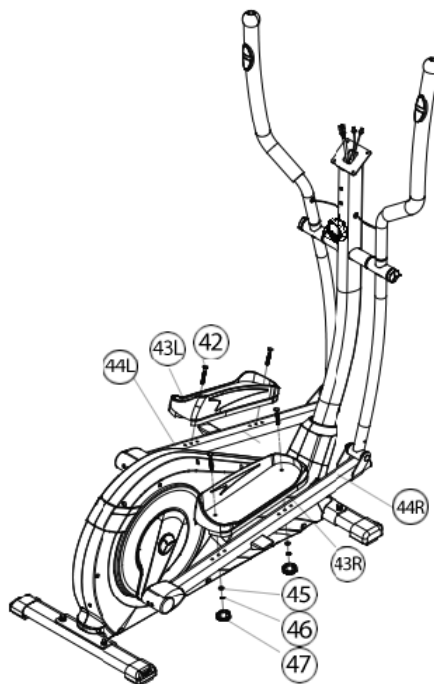
1. Вставьте рукоятки (5R) на соединительные трубы (25R) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом. **(Внимание!** Рукоятки монтируются так, чтобы верхние части расходились от опорной трубы (30).
2. Вставьте болты (33) в отверстия и крепко прикрутите рукоятки (5R) с помощью подкладных шайб (31) и пружинных шайб (32).
3. Приложите ножной рычаг (44R) на соединительную трубу (25R) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
4. Вставьте болты M8x78 (23) в отверстия и прикрутите ножной рычаг (44R) с помощью подкладных шайб (27) и гаек (26) к соединительной трубе (25R). (Это болтовое соединение прикрутить некрепко, только чтобы оно легко двигалось).
5. Правый ножной рычаг (44R) и правую соединительную трубу (25R) положите на правую сторону основной рамы (40). **(Внимание!** Правая сторона подразумевается из положения стоя на тренажере при тренировке.)
6. Вставьте ось (19) посередине в опорную трубу (30), наденьте подкладную шайбу (20) и после этого соединительную трубу (25R) на ось (19). Наденьте на болт M8x20 (12) пружинную шайбу (32) и подкладную шайбу 8//32 (22) вкрутите ось (19) опорной трубы и крепко прикрутите.
7. Наденьте правый ножной рычаг (44R) на правый шатун педали (97) и прикрутите с помощью крепления канатного блока подкладной шайбы 8//20 (49), пружинной шайбы (32), Крепление канатного блока (52) и болтов (48).
8. Смонтируйте левый ножной рычаг (44L) при помощи всех необходимых частей к левой стороне тренажера как описано выше в пунктах 1.-7.
9. Свяжите кабели пульса (10+16) и наденьте заглушку (11) на болт (12).



ШАГ 5:

Монтаж правого фиксатора (43) на ножной рычаг (44).

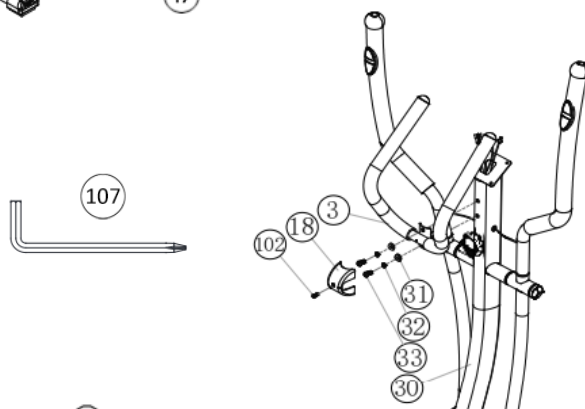
1. Приставьте правый фиксатор стопы (43R) на правый ножной рычаг (44R) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
2. Вставьте болты М6х50 (42) сверху в отверстия. Наденьте с обратной стороны одну подкладную шайбу (45), одну пружинную шайбу (46), вкрутите грибовую гайку (47) и крепко закрутите.
3. Смонтируйте левый фиксатор стопы (43L) на левый ножной рычаг (44L), как описано выше в пунктах 1-2. (**Внимание!** Для различия правого и левого фиксатора стопы (43R+43L) обратите внимание на высоту канта. Высокий кант должен быть с внутренней стороны, т.е. ближе к основной раме.)



ШАГ 6:

Монтаж поручней (3) на опорную трубу (30).

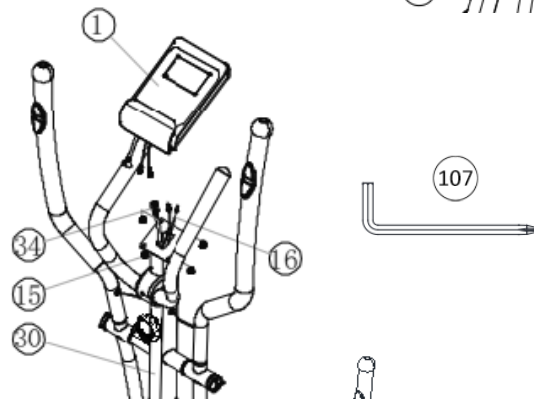
1. Наденьте на болты М8х20 (33) по одной гнутой подкладной шайбе (31) и пружинную шайбу (32).
2. Наденьте на болты (33) и крепко смонтируйте поручень (3) на опорную трубу (30).
3. Установите обшивку руля (18) на поручень (3) крепко прикрутите ее с помощью крепежных болтов М5х15 (102).



ШАГ 7:

Монтаж компьютера (1) на опорную трубу (30).

1. Возьмите компьютер (1) и вставьте соединительный кабель (34) с обратной стороны компьютера (1).
2. Вставьте кабель пульса (16) в соответствующее гнездо на компьютере (1), приложите компьютер (1) на крепление компьютера, находящееся сверху на опорной трубе (30), и прикрепите его с помощью болтов М5х10 (15). (Обратите внимание на то, чтобы кабель не был зажат.)



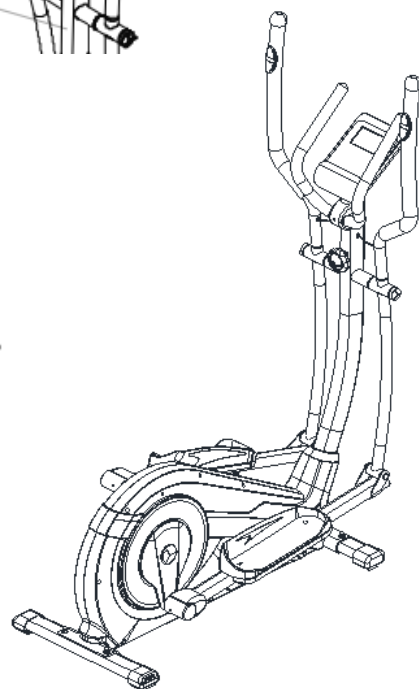
ШАГ 9:

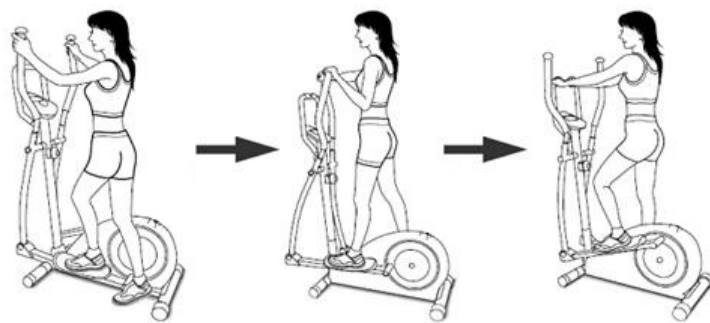
Контроль

1. Проверьте все соединения на правильность сборки и проведите проверку функциональности. При этом монтаж считается законченным.
2. Если все в порядке, проведите пробную тренировку при маленькой нагрузке, и индивидуально настройте тренажер.

Замечание:

Пожалуйста, сохраняйте набор инструментов для последующих возможных ремонтов и инструкцию по монтажу





ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Садиться на тренажер:

Встаньте рядом с тренажером и возьмитесь за поручни. Установите ближайшую педаль в нижнюю позицию и поставьте на нее ступню так, чтобы она находилась в надежном положении на педали. Перекиньте другую ногу на противоположную сторону и поставьте ступню на педаль. Крепко держитесь при этом двумя руками за поручни.

Пользование:

Держитесь двумя руками сначала за скобу в удобном для вас месте и шагайте при одновременном переносе веса с одной педали на другую таким образом, чтобы только пятка немного приподнималась от педали и осуществлялось равномерное движение. Для одновременной тренировки верхней части тела держитесь за движущиеся поручни справа и слева. С увеличением или уменьшением скорости и тормозного сопротивления можно регулировать интенсивность тренировки. Постоянно держитесь за скобу или поручни во время тренировки.

Спускаться с тренажера:

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

Этот тренажер – неподвижный домашний тренажер, имитирующий сочетание езды на велосипеде, бега и занятий на степере. Из-за тренировки при любой погоде, без внешних воздействий, а также без давления при езде в группе уменьшается вероятность падения и переутомления.

Из-за возможности изменения сопротивления, сочетание езды на велосипеде, бега и занятий на степере предоставляет возможность тренировки сердечно-сосудистой системы без чрезмерного напряжения. При этом возможна более или менее интенсивная тренировка. При этом тренируются верхние и нижние конечности, укрепляется сердечно-сосудистая система и способствует поддержание хорошей спортивной формы.

Транспортировка:

На передней ножке находятся два транспортировочных ролика. Для того, чтобы передвинуть тренажер на другое место или поместить на место хранения, возьмитесь за руль и наклоните тренажер на переднюю ножку так, чтобы тренажер можно было легко передвинуть с помощью транспортировочных роликов на нужное место. (Внимание: Если тренажер не оснащен рулем, осторожно передвигайте тренажер за поручни.)

ИСТРУКЦИЯ К КОМПЬЮТЕРУ



Входящий в комплект оборудования снаряда компьютер обеспечит Вам максимальный комфорт во время тренировки. Любый важный для тренировочного процесса показатель отражается на дисплее.

С началом тренировки на дисплее высвечиваются необходимое время, фактическая скорость, примерный расход калорий, пройденное расстояние и пульс тренирующегося в момент снятия показаний. Отсчет всех значений начинается от 0 с установкой счета вперед.

Компьютер включается простым нажатием кнопки „F“ или просто с началом тренировки. Компьютер начинает отсчет всех показаний и отображать их на дисплее. Чтобы остановить компьютер, необходимо просто завершить тренировку. Компьютер останавливает все измерения и демонстрирует конечные результаты. Самые последние результаты функций ВРЕМЯ, КАЛОРИИ и КИЛОМЕТРАЖ заносятся в память, и при возобновлении тренировки Вы можете начать с этих показателей. Компьютер автоматически отключается примерно через 4 минуты после окончания тренировки. Все достигнутые до этого показатели.

ДИСПЛЕЙ:

1. Лисплей „ZEIT“ (Время):

Показывает фактически затраченное время в минутах и секундах. С помощью кнопки „E“ можно предварительно задать определенные показатели. Если Вы задали определенное время, то указывается время, оставшееся до заданного предела. Как только указанный предел достигнут, тут же раздается акустический сигнал. Производится запись в память последних результатов в этой функции. (Максимальная граница показателя 99 минут.)

2. Лисплей „KM/H“ (Км в час):

Показывается фактически достигнутая скорость в километрах в час. Невозможно предварительно задать с помощью кнопки „E“ определенный показатель. Запись в память последних результатов в этой функции не производится. (Максимальная граница показателя 999,9 км/час)

3. Лисплей „KALORIEN“ (Калории):

Указывается фактическое количество израсходованных калорий. Можно предварительно задать определенный показатель в этой функции с помощью кнопки „E“. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела калорий. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Запись в память последних результатов в этой функции производится. (Максимальная граница показателя 999,0 калорий)

4. Лисплей „KM“ (Километраж):

Показывается количество пройденных километров. Можно предварительно задать определенный показатель в этой функции с помощью кнопки „+“ + „-“. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела километров. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Производится запись в память последних результатов в этой функции. (Максимальная граница показателя 999,9 км)

5. Лисплей „PULS“ (ПУЛЬС):

Демонстрируется фактическое состояние пульса в ударах в минуту. С помощью кнопки „E“ можно предварительно задать определенные показатели. Запись в память последних результатов в этой функции производится. (Максимальная граница показателя от 40 до 220 ударов в минуту)

Внимание:

Для измерения пульса необходимо одновременно взяться обеими руками за обе контактные поверхности на компьютере. При этом контактные поверхности должны находиться по середине внутренней стороны ладоней.

6. Функция „SCAN“ (Демонстрация всех показаний по очереди):

Если выбирается эта функция, то в интервале примерно 6 секунд, постоянно сменяя друг друга, демонстрируются по очереди достигнутые показатели всех функций.

7. Лисплей „STOP“ (СТОП):

Индикация стоп модуля. Возможен ввод данных.

КНОПКИ:

1. Кнопка „F“ (Функция):

Коротким однократным нажатием клавиши можно переходить от одной функции к другой, то есть выбирается соответствующая функция, в которую с помощью кнопки „E“ вводятся желаемые

2. Кнопка „E“ (Ввод данных):

Однократным нажатием кнопки производится ввод значений той или иной функции. Для этого с помощью кнопки „F“ необходимо предварительно выбрать желаемую функцию. Более длительное нажатием инициируется скоростной режим ввода, остановить который можно повторным нажатием.

3. Кнопка „L“ (Удаление данных):

Коротким нажатием этой кнопки можно установить выбранный спомощью кнопки „E“ показатель на ноль. Соответствующий показатель высвечивается на дисплее.

Замена батарей:

1. Откройте крышку батарейного отсека и удалите использованный Батарейки. (Если батареи разрядились, удалите их под увеличением, учитывая, что кислотная батарея не находится в контакте с кожей приходят и тщательно очистите батарейный отсек.)

2. Вставьте новые батарейки (тип (AAA) 1.5V AA в правильном порядке и принимая во внимание полярность в аккумуляторном отсеке и подключение Крышка батарейного отсека так, чтобы она зафиксировалась со щелчком.

3. Если компьютер не об этой функции следует Батареи удаляются в течение 10 секунд и снова вставляется.

4. Утилизируйте разряженные батареи в соответствии с предписаниями должным образом и не дают остаточные отходы.

Батарейный отсек



ЧИСТКА, ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

1. Чистка

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

2. Хранение тренажера

Выньте батарейки, если прибор не используется в течение более чем 4 недель. Поставьте тренажер в сухое помещение и распылите немного масла на доступные оси и шарниры. Также к резьбе крепежных винтов для ручки и трубки сиденья. Накройте тренажер, чтобы защитить его от солнечных лучей и пыли и этим предотвратить изменение окраски.

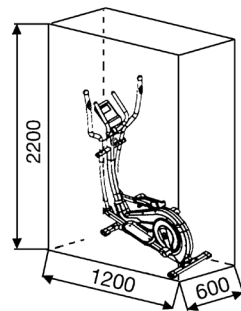
3. Техническое обслуживание

Мы рекомендуем после каждых 50 часов пользования про- верять болтовые соединения и после каждых 100 часов пользования смазывать оси и шарниры маслом из распылителя.

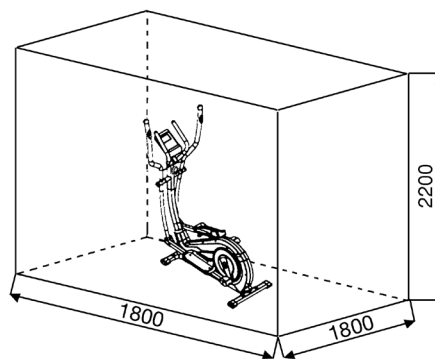
ИСПРАВЛЕНИЕ НЕПОЛАДОК

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

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



Область обучения в мм
(Для устройства и пользователя)



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

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:

А) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)

В) 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.

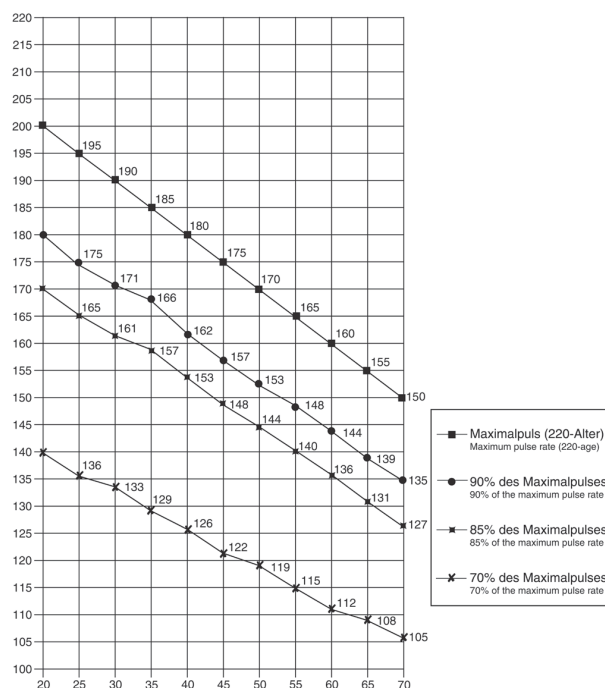
ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Макс. частота пульса = 220 - возраст (220 - Ваш возраст)

90% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.9

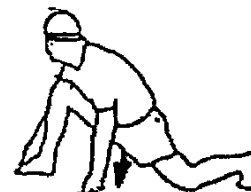
85% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.85

70% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.7



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Начните разминку с ходьбы на месте в течение 3 минут. После этого выполните следующие упражнения, которые помогут вам оптимально подготовиться к тренировке. Во время выполнения упражнений вы не должны испытывать боль. Выполняйте упражнение до появления тянущего чувства в мышце.



Встаньте ровно и заведите одну руку за голову. Вторую руку положите сверху, возьмитесь за локоть и потяните до ощущения растяжения трицепса. Оставайтесь в этом положении на 20 секунд, повторите другой рукой.

Наклонитесь вперед не сгибая ног и попытайтесь достать пальцами рук до пола. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.

Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.

В положении широкого выпада обопритесь руками в пол и потяните мышцы ног. Через 20 секунд поменяйте ногу.

После разминки потрясите ногами и руками, чтобы расслабить мышцы. Не прекращайте тренировку внезапно. Сначала уменьшите темп тренировки, чтобы пульс опустился до обычного показателя. Мы рекомендуем в конце тренировки снова выполнить комплекс упражнений для разминки. (Cool down)

СПЕЦИФИКАЦИЯ - СПИСОК ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ АХ 6000

№ заказа: 2008
Технические характеристики: 17.06.2021

- Магнитная система нагружения
- Иннерционная масса 8 кг
- 10 уровней нагрузки
- 3 степени регулировки педалей
- Измерение пульса датчиками на рукоятках
- Транспортные ролики впереди
- Компьютер с индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прикл. расход калорий, пульс и SCAN
- Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, прикл. расход калорий и макс. пульс.
- Извещение о превышении заданных параметров
- Максимальный вес пользователя: 150 кг

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

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:

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

Габаритные размеры прикл. [cm]: L 120 x B 60 x H 165
Вес прикл. [kg]: 45
Необходимая площадь для тренировки мин. [m²]: 3,5

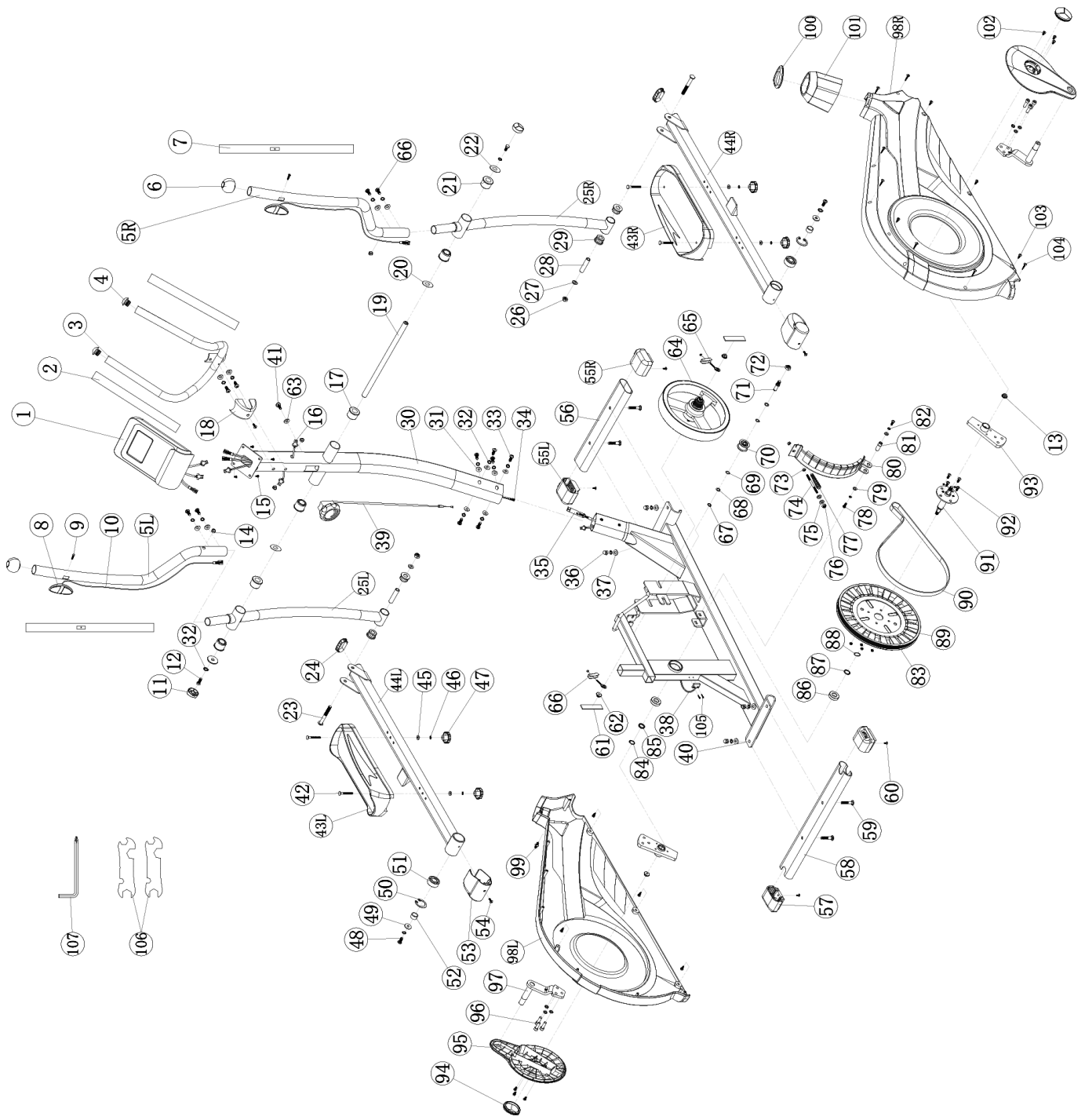


Рис. №	Наименование	Размер мм	К-во	Монтируется на	ET- номер
1	Компьютер		1	30	36-2008-03-BT
2	Обшивка поручня		2	3	36-1508-04-BT
3	Поручень		1	30	33-1908-03-SW
4	Заглушки		2	3	39-9847
5L	Поручень слева		1	25L	33-1508-11-SI
5R	Поручень справа		1	25R	33-1508-12-SI
6	Заглушки		2	5	36-9825315-BT
7	Оболочка рукоятки		2	5	36-1123-11-BT
8	Пластмассовый подшипник		2	5	36-1123-23-BT
9	Болт	M4x25	2	8	36-9111-38-BT
10	Сенсор измерения пульса		2	8+16	36-1123-12-BT
11	Колпачок		2	12	36-1908-06-BT
12	Болт с шестигранной головкой	M8x20	2	19	39-9823
13	Осевая гайка		2	91+93	39-9820-SW
14	Предохранитель кабеля		4	5+30	36-9134-22-BT
15	Болт	M5x10	4	1	39-9903
16	Соединительный кабель пульса		2	1+10	36-1123-24-BT
17	Пластмассовый подшипник	19x38	2	30	36-1508-09-BT
18	Обшивка руля		1	3	36-1908-07-BT
19	Ось		1	25+30	33-9925462-SI
20	Подкладная шайба	19//38	2	19	36-9925114-BT
21	Пластмассовый подшипник	18.5x38	4	25	36-9825328-BT
22	Подкладная шайба	8//32	2	12	39-10166
23	Болт с внутренним шестигранником	M10x78	2	25+44	39-10055-SW
24	Овальная заглушка	30x60	2	44	36-1123-26-BT
25L	Соединительная труба слева		1	5L+44L	33-1508-08-SI
25R	Соединительная труба справа		1	5R+44R	33-1508-09-SI
26	Колпачковая гайка	M10	2	23	39-9981-VC
27	Подкладная шайба	10//19	2	23	39-9989-CR
28	Промежуточное тело	14x10x59.3	2	29	36-9925515-BT

Рис. №	Наименование	Размер мм	К-во	Монтируется на	ЕТ- номер
29	Пластмассовый подшипник	14x32	4	25	36-9925516-BT
30	Опорной трубы		1	40	33-2008-02-SW
31	Гнутая подкаладная шайба	8//19	12	33	36-9966-CR
32	Пружинящее кольцо	для М8	26	12, 33,48+59	39-9864-VC
33	Болт с внутренним шестигранником	М8x20	12	3,5+30	39-9886-CR
34	Соединительный кабель		1	1+35	36-2008-05-BT
35	Тяга		1	39+80	36-2008-06-BT
36	Колпачковая гайка	М8	4	59	39-9900-SW
37	Подкладная шайба	8//16	4	59	39-9962
38	Датчик		1	35+40	36-2008-07-BT
39	Регулировка сопротивления		1	30+35	36-2008-04-BT
40	Основная рама		1	30	33-1908-01-SW
41	Болт	М5x40	1	30+39	36-10111-VC
42	Крепежный болт	М6x50	4	43+44	39-10450
43L	Правый фиксатор стопы		1	44R	36-9825308-BT
43R	Левый фиксатор стопы		1	44L	36-9825309-BT
44L	Ножной рычаг слева		1	25L+97	33-1908-06-SW
44R	Ножной рычаг справа		1	25R+97	33-1908-07-SW
45	Подкладная шайба	6//14	4	42	39-9863
46	Пружинящее кольцо	для М6	4	42	39-9865-SW
47	Грибковая гайка	М6	4	42	36-9825318-BT
48	Болт с внутренним шестигранником	М8x20	2	97	39-10095-SW
49	Подкладная шайба	8//24	2	48	39-9844-CR
50	Стопорное кольцо	С40	2	44	36-1827-18-BT
51	Шарикоподшипник	2203-2RS	2	44	36-1827-30-BT
52	Крепление канатного блока	17.5x22x12	2	97	36-1908-16-BT
53	Ножной рычаг Обшивка сзади		2	44	36-1908-11-BT
54	Болт	М5x8	2	53	39-9903
55L	Колпачки ножек с транспортировочными роликами слева		1	56	36-1908-08-BT
55R	Колпачки ножек с транспортировочными роликами справа		1	56	36-1908-09-BT
56	Труба ножки впереди		1	40	33-1908-04-SW
57	Колпачки ножек		2	58	36-1908-10-BT
58	Труба ножки сзади		1	40	33-1908-05-SW
59	Крепежный болт	М8x45	4	40,56+58	39-9953
60	Винт с внутренним шестигранником	М5x20	10	38,55,57+63	39-9903-SW
61	Защитный колпачок		2	66	36-1123-28-BT
62	Осевая гайка	М10x1.25	2	64	39-9820-SW
63	Гнутая подкаладная шайба	5//14	1	41	36-10406
64	Маховое колесо		1	40	33-1908-11-SI
65	Šroub s očkem	М6x40	2	64	39-10000
66	Součástka ve tvaru U		2	65	36-9713-55-BT
67	Стопорное кольцо	С8	1	71	36-9514-26-BT
68	Подкладная шайба	10//15	1	71	36-1508-12-BT
69	Гнутая подкладная шайба	10x15x0.5	1	71	36-1508-11-BT
70	Натяжной ролик		1	71	36-9214-28-BT
71	Ось натяжной ролик		1	40+70	36-1908-13-BT
72	Колпачковая гайка	М10	1	71	39-9981-VC
73	Гайка	М6	4	65+74	39-9861-VZ
74	Нарезные анкерные		1	40+80	36-1611-22-BT
75	Пластиковый диск	8//16	1	74	39-9917-CR
76	Колпачковая гайка	М6	5	74	39-9816-VC
77	Магнит ремешок		1	80	36-9806217-BT
78	Болт с внутренним шестигранником	М6x15	6	81+91	39-9911
79	Подкладная шайба	6//14	3	78	39-9863
80	Хомут магнита		1	81	33-1611-14-SI
81	Крепление хомута магнита		1	80	36-9225-11-BT
82	Пружинящее кольцо	для М6	6	78+92	39-9865-SW
83	Магнит		1	89	36-9825506-BT
84	Стопорное кольцо	С20	1	91	36-9925520-BT
85	Подкладная шайба	20.5x25x2	1	91	36-9925523-BT
86	Шарикоподшипник	6004-2RS	2	40	36-9217-32-BT
87	Подкладная шайба	20.5x25x1	1	91	36-9925523-BT
88	Гнутая подкладная шайба	20x25x0.5	1	91	36-9925532-BT
89	Диск шатуна		1	91	36-1908-14-BT
90	Плоский ремень	520J6	1	64+89	36-9126-59-BT

Рис. №	Наименование	Размер мм	К-во	Монтируется на	ЕТ- номер
91	Ось кривошипа		1	89+93	33-1908-10-SI
92	Осевая гайка		2	91+93	39-9820-SW
93	Шатун запись педали		2	91	33-1908-08-SI
94	Заглушки		2	95	36-1908-15-BT
95	Обшивка шатун педали		2	97	36-1908-04-BT
96	Болт	M8x20	6	93+97	39-9886-CR
97	Шатун педали		2	93	33-1908-09-SI
98L	Обшивка слева		1	40+98R	36-2008-01-BT
98R	Обшивка справа		1	40+98L	36-2008-02-BT
99	Сочетание штука		1	98	36-1508-10-BT
100	Резиновое кольцо		1	101	36-1908-12-BT
101	Обшивка опорной трубы		1	30	36-1908-05-BT
102	Болт	M5x15	7	18,93+95	39-10190
103	Винт с внутренним шестигранником	M5x15	7	98	39-9851
104	Винт с внутренним шестигранником	M4.5x25	7	98	39-9825338-BT
105	Болт	3x10	2	38	39-10127-SW
106	Гаечный ключ		2		36-9107-28-BT
107	Гаечный ключ с внутренним шестигранником	6	1		36-9107-27-BT
108	Инструкция по монтажу		1		36-2008-08-BT

ЗАМЕТКИ



Service / Hersteller

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

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



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