

Heimsport-Trainingsgerät
Mini Bike MB 3



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1340

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 1340

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1340

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1340

CZ

Návod k montáži a cvičení pro
obj. č. 1340

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

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

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

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

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

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sports Gilles GmbH

Contents Page 8

Sommaire Page 12

Inhoudsopgave Pagina 16

Obsah Str. 20

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, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
- 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 gesundheitlichem 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 u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
- 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, und 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.

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

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

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

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

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

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

Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

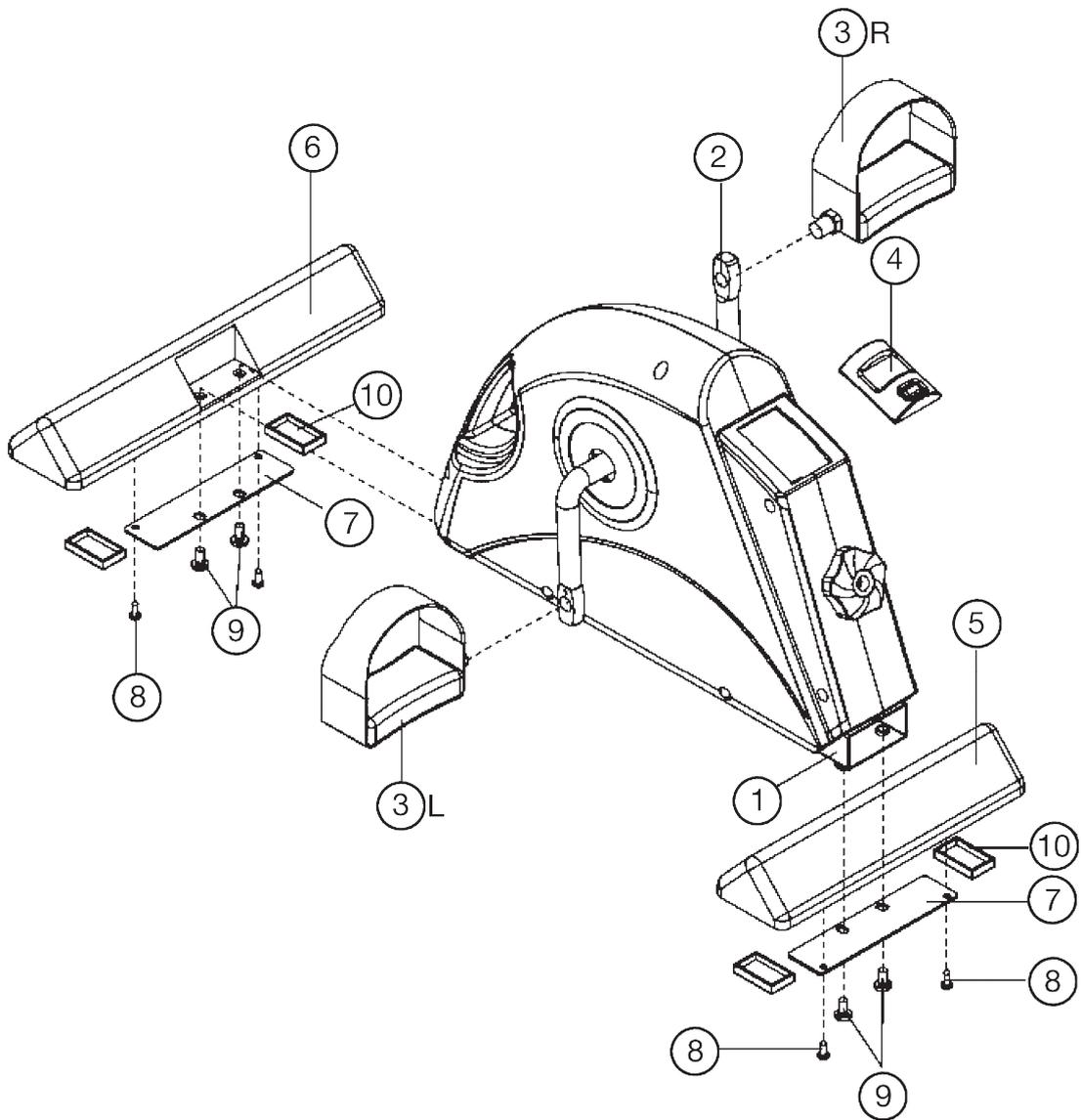
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

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

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

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1:2013 + 20957-5:2016 geprüft und zertifiziert worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30EU.

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



Garantiebestimmungen

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

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

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

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachge-

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

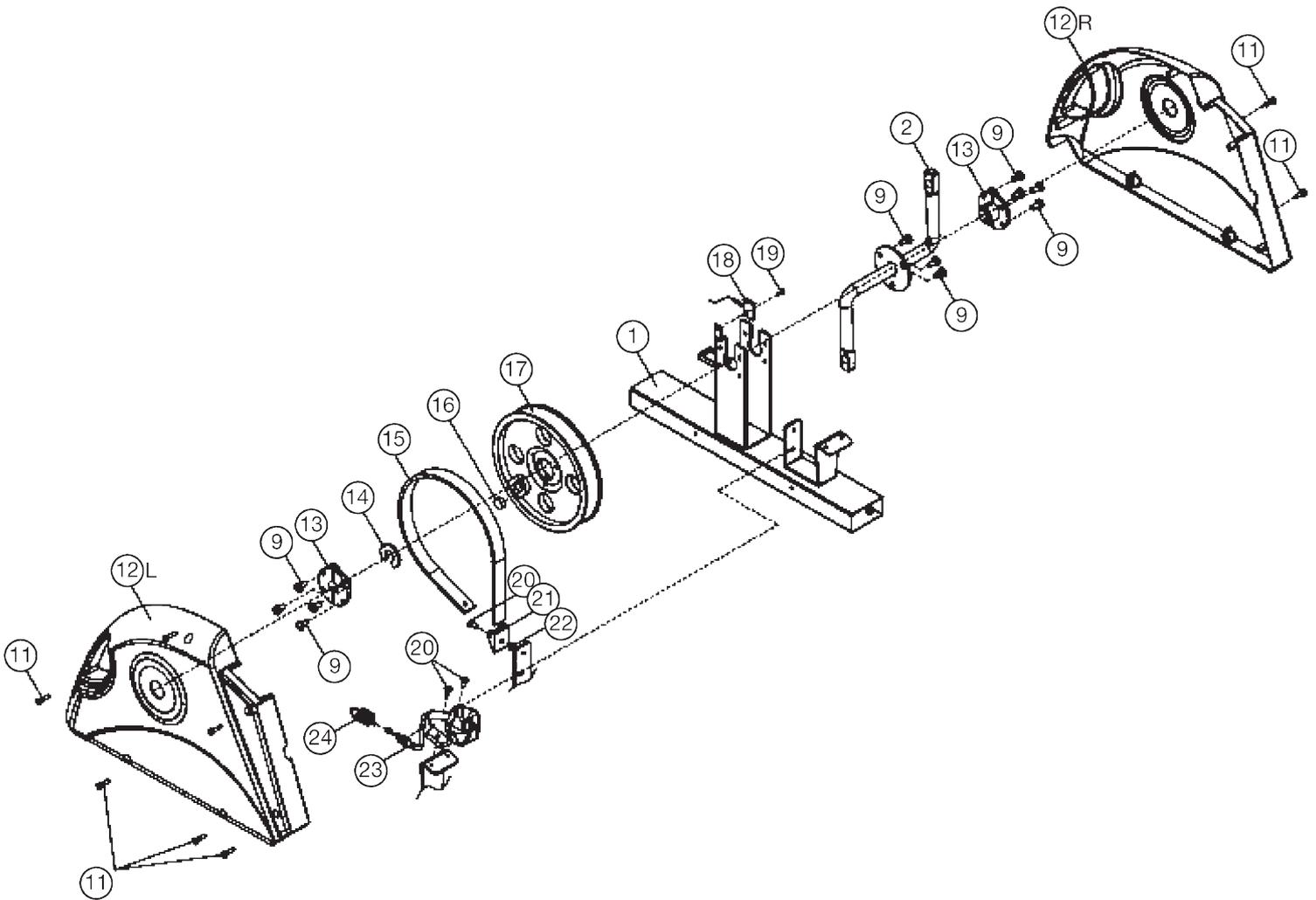
Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

Hersteller:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Stückliste - Ersatzteilliste

MB 3 Best.-Nr. 1340

Technische Daten: Stand: 20.06.2024

- Hand- und Fußpedale mit einstellbarer Pedalschlaufe
- Trainieren der Beinmuskulatur im Sitzen
- Trainieren der Armmuskulatur im Sitzen
- mechanischer Antrieb
- Stufenlos verstellbare Schleifbandbremse
- sicherer Gerätestand da Gerätegewicht von ca. 5,5 kg
- Griffmulde für einen leichten Standortwechsel
- Digitaler Computer mit Anzeige von: Zeit, Anzahl der Pedalumdrehungen, Pedalumdrehungen total, ca. Kalorienverbrauch und Scan

Stellmaße: ca. L 50 x B 42 x H 31 cm

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

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

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



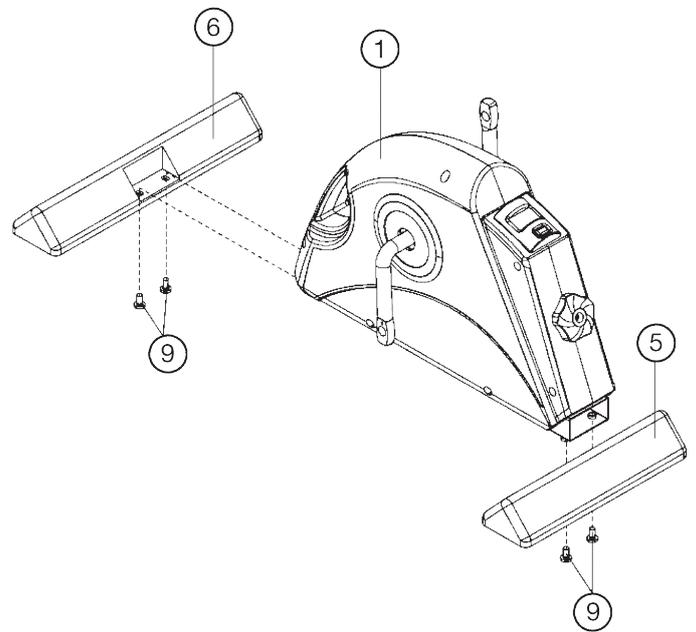
Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-1340-01-SI
2	Tretkurbel		1	13 + 17	33-1340-02-SI
3L	Pedal links		1	2	36-9840111-BT
3R	Pedal rechts		1	2	36-9840112-BT
4	Computer		1	12	36-9840103-BT
5	Fuß vorne		1	1	36-1340-04-BT
6	Fuß hinten		1	1	36-1340-05-BT
7	Befestigungsplatte		2	5+6	33-1340-03-SI
8	Schraube	4,2x12	4	5,6+7	39-10188
9	Schraube	M6x12	15	2,5,6+13	39-9964
10	Fußauflage		4	5+6	36-1340-06-BT
11	Schraube	4,2x18	8	1+12	36-9111-38-BT
12L	Verkleidung links		1	1+12R	36-1340-21-BT
12R	Verkleidung rechts		1	1+12L	36-1340-22-BT
13	Tretkurbellager		1	1+2	36-1340-07-BT
14	Distanzstück		1	2	36-1340-08-BT
15	Bremsband		4	17	36-1340-09-BT
16	Magnet		1	17	36-1340-10-BT
17	Schwungmasse		1	2	33-1340-04-SI
18	Sensor		1	1	36-1340-11-BT
19	Schraube	3x10	1	18	39-10127-SW
20	Schraube	M5x10	3	21+23	39-9907
21	Bremsbandarretierung		1	1+15	36-1340-12-BT
22	Unterlegscheibe	5//10	1	20	39-10111-SW
23	Widerstandsregulierung		1	1	36-1340-13-BT
24	Bremsbandfeder		1	15+23	36-1340-14-BT
25	Werkzeug-Set		1		36-1340-15-BT
26	Montage- und Bedienungsanleitung				36-1340-20-BT

Bevor Sie mit der Montage beginnen unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten!

Schritt 1:

Montage des vorderen und hinteren Fußes (5+6) am Grundrahmen (1).

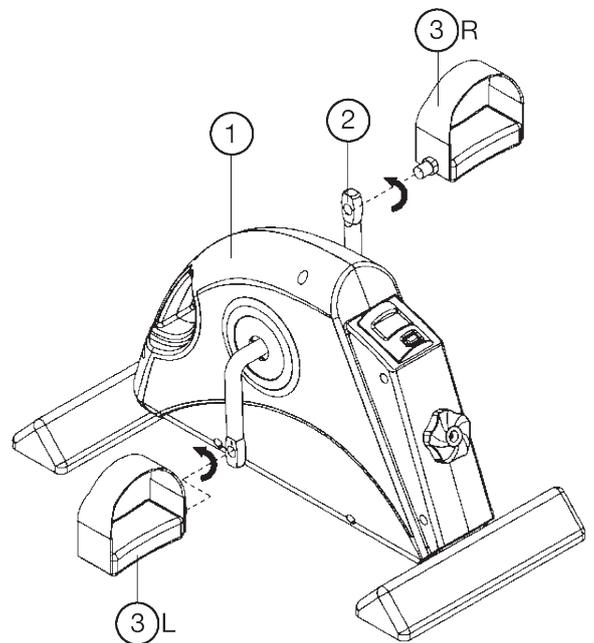
1. Je 2 Schrauben (9) griffbereit neben den hinteren und vorderen Teil des Grundrahmens (1) bereit legen.
2. Den hinteren Fuß (6) (längere Ausführung) in die Aufnahme hinten am Grundrahmen (1) einlegen und so ausrichten, dass die Lochbilder der Aufnahme und des hinteren Fußes (6) übereinstimmen und mittels der Schrauben (9) festschrauben.
3. Den vorderen Fuß (5) (kürzere Ausführung) in die Aufnahme vorne am Grundrahmen (1) einlegen und so ausrichten, dass die Lochbilder der Aufnahme und des vorderen Fußes (5) übereinstimmen und mittels der Schrauben (9) festschrauben.



Schritt 2:

Montage der rechten und linken Pedale (3R+3L) an der Pedalkurbel (2).

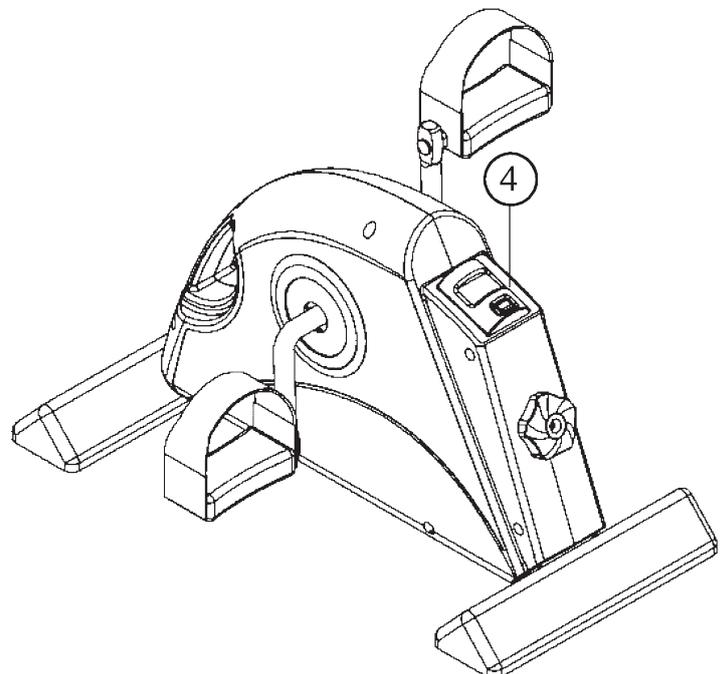
1. Die Pedalen sind mit „R“ für Rechts und „L“ für Links gekennzeichnet. (**Achtung!** Rechts und links sind aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man vor dem Gerät sitzt und trainiert.)
2. Die rechte Pedale (3R) in das Gewindeloch der Pedalkurbel (2) auf der rechten Seite eindrehen und fest anziehen. (**Achtung!** Das Gewindestück der rechten Pedale (3R) muss im Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der Pedalkurbel (2) eingedreht werden.)
3. Die linke Pedale (3L) in das Gewindeloch der Pedalkurbel (2) auf der linken Seite eindrehen und fest anziehen. (**Achtung!** Das Gewindestück der linken Pedale (3L) muss entgegen dem Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der Pedalkurbel (2) eingedreht werden.)



Schritt 3:

Inbetriebnahme des Computers (4).

Durch Drehen an der Pedalkurbel oder Drücken der F-Taste sollte die Anzeige im Computer (4) erscheinen. (Für den Fall, dass die Batterien für den Computer nicht im Lieferumfang beiliegen, beziehen Sie diese bitte im Handel.) Nehmen Sie den Computer aus dem Gehäuse, legen Sie eine Knopfzelle des Typs AG13 oder LR44 in die auf der Rückseite befindliche Batteriehalterung unter Berücksichtigung der Polung ein und setzen Sie den Computer wieder in das Gehäuse ein.



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.

Anmerkung:

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

Computeranleitung für 1340

Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, Entfernung, die Umdrehungen, der ungefähre Kalorienverbrauch und gesamten Umdrehungen angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten. Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der „F“-Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein.

Um den Computer zu starten, einfach mit dem Training beginnen. 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 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. Der Computer verfügt auf der Rückseite über eine Batterie (Knopfzelle Typ: AG 13/LR44). Diese kann durch einfaches Herausnehmen des Computers aus dem Gehäuse leicht ersetzt werden.

Computeranzeige:

Tastenfunktion:

1. „F“ (Funktion)-Taste

Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden. Der entsprechende Werte wird dann jeweils im Sichtfenster angezeigt. Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 4 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen, bis auf ges. Umdrehung.

Anzeigen:

Mittels der „F“-Taste können die einzelnen Funktionen ausgewählt werden und die entsprechenden Daten werden im Sichtfenster angezeigt.

Welche Funktion ausgewählt wurde, wird durch ein Symbol im Sichtfenster neben den aufgedruckten Funktionsnamen angezeigt.

1. Zeit-Anzeige (TM):

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt.

2. Kalorien-Anzeige (CAL):

Es wird der aktuelle Stand der ca. verbrauchten Kalorien angezeigt.

3. Umdrehungen-Anzeige (CNT):

Es wird der aktuelle Stand der Umdrehungen angezeigt.

4. ges. Umdrehungen-Anzeige (TCNT):

Es wird der aktuelle Stand der gesamten Umdrehungen aller bisherigen Trainingseinheiten angezeigt.

5. Entfernung-Anzeige in KM (DIST):

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometer angezeigt.

6. Wechselfunktion (SCAN):

Wird diese Funktion ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 5 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nacheinander angezeigt.

7. STOP-Anzeige:

Keine Pedalumdringung-Stillstand



Übungsanleitung

Beintraining:



Armtraining:

