

S-BIKE

KLAPPHEIMTRAINER

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2402

Seite: 2-12

DE

Assembly and operating instructions

Order No.: 2402

Page: 13-22

GB

Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2402

Page: 23-32

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2402

Pagina: 33-42

NL

Návod k montáži a použití pro

Objednací číslo: 2402

Strana: 43-52

CZ



INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
2	Garantiebestimmungen
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4-5	Montageanleitung
6	Benutzung des Gerätes
7-8	Computerbeschreibung
9	Reinigung, Wartung und Lagerung
9	Störungsbeseitigung
10	Trainingsanleitung Allgemein
11-12	Stückliste - Ersatzteilliste
54	Konformitätserklärung
55	Explosionszeichnung

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

wir gratulieren Dir zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Dir viel Vergnügen damit. Bitte beachte und befolge die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Du irgendwelche Fragen hast, kannst Du dich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

Unser Ziel ist es, Dir nicht nur neue und großartige Sportgeräte für Dein Homestudio anzubieten, sondern Dich auch bei Deinem täglichen Workout motivierend und abwechslungsreich zu unterstützen. Werde ein Teil unserer Christopeit-Sport Community.

CHRISTOPEIT-GYM

In unserem Christopeit GYM findest Du zu Deinem Trainingsgerät verschiedene Programme mit unterschiedlichen Herausforderungen. Wir wünschen Dir viel Freude bei Deinem täglichen Training.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:

<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/christopeit-gym/>

GYM



CHRISTOPEIT-BLOG

Finde viele spannende Themen rund um Fitness und Gesundheit bei uns im Blog.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:

<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/blog/>

BLOG



SOCIAL-MEDIA

Folge uns auf Facebook, Instagram und Youtube.

Scanne den QR-Code oder suche auf den jeweiligen Plattformen nach: Christopeit-Sport

FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

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, Gewalt-

anwendung 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

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

Achtung!
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



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

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

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. 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.

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

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

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

7. Achtung! 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.

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

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

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 45 Min./tägl. nicht überschreiten.

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

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

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

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

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch 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 8-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 8 zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden.

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

MONTAGEANLEITUNG

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren grob die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Das zur Montage benötigte Schraubenmaterial befindet sich an den zu montierenden Bauteilen. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.
Montagezeit: ca. 30 - 40 min.

SCHRITT 1

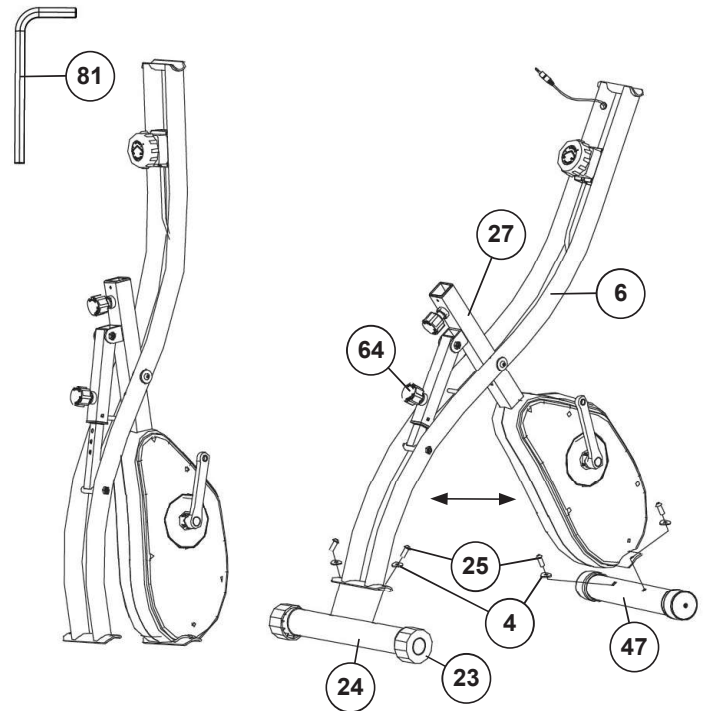
Montage der Fußrohre (24+47) an den beiden Grundrahmen (6+27).

1. Drehen Sie den Schnellverschluss (64) vom Antriebsrahmen (27) zwei Umdrehungen los und ziehen Sie diesen um die beiden Grundrahmen (6+27) auseinander zu klappen. Sichern Sie diese Position durch Einrasten und Festdrehen des Schnellverschlusses (64) wieder.

2. Die Schrauben M8x16 (25) und je zwei gebogene Unterlegscheiben 8//19 (4) griffbereit neben den vorderen und hinteren Teil der Grundrahmen (6+27) legen.

3. Die Fußrohre (24+47) in die Aufnahmen an den Grundrahmen (6+27) einlegen und so ausrichten, dass die Lochbilder der Aufnahmen und der Fußrohre (24+47) übereinstimmen. Das hintere Fussrohr (24) hat die Exzenterkappen (23) vormontiert.

4. Auf die Schrauben (25) je eine gebogenen Unterlegscheibe (4) stecken und damit Die Fußrohre (24+47) an den Grundrahmen (6+27) festschrauben. **(Achtung!** Zu einem beliebigen Zeitpunkt können Unebenheiten des Bodens, auf dem das Gerät zum Training aufgestellt wird, durch Drehen der Exzenterkappen (23) am hinteren Fuß (24) ausgeglichen werden).



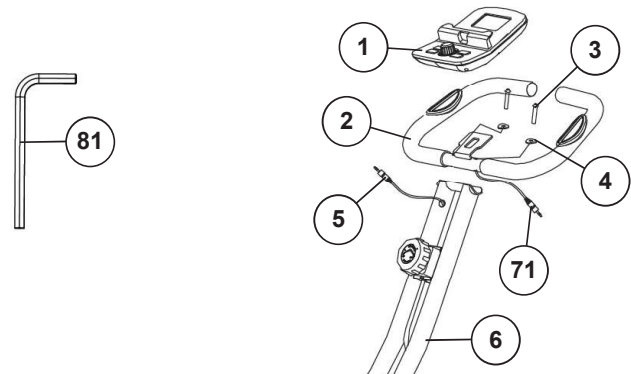
SCHRITT 2

Montage des Lenkers (2) und Computers (1) am Grundrahmen (6).

1. Den Lenker (2) oben zum Grundrahmen (6) führen und so ausrichten, dass das Lochbild des Lenkers (2) und des Grundrahmens (6) übereinstimmt. Auf die Schrauben M8x40 (3) jeweils eine Unterlegscheibe 8//19 (4) aufstecken und den Lenker mit den Schrauben (3) am Grundrahmen (6) befestigen.

2. Setzen Sie die Batterien (Type AA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite des Computers (1) ein. (Batterien für den Computer liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.)

3. Stecken Sie den Stecker des Verbindungskabels (5) in die passende Buchse auf der Rückseite des Computers (1) ein, welche mit „SENSOR“ beschriftet ist. Stecken Sie den Stecker des Puls-kabels (71) in die passende Buchse auf der Rückseite des Computers (1) ein, welche mit „PULSE“ beschriftet ist. Schieben Sie den Computer (1) auf die Computeraufnahme am Lenker (2).



SCHRITT 3

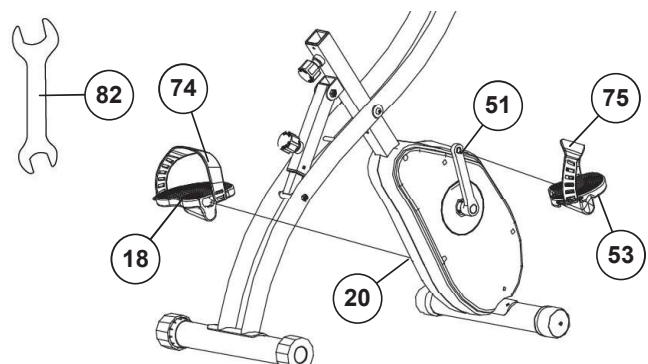
Montage der Pedalen (18+53) an den Pedalarmen (20+51).

1. Die Pedalen und Pedalsicherungs-bänder sind mit „R“ für Rechts und „L“ für Links gekennzeichnet.

2. Die rechte Pedale (53) in das Gewindeloch des rechten Pedalarmes (51) eindrehen und fest anziehen. **(Achtung!** Rechts und Links sind aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Weiterhin ist darauf zu achten, dass das Gewindestück der rechten Pedale im Uhrzeigersinn in das Gewindeloch des rechten Pedalarmes einzudrehen ist.)

3. Die linke Pedale (18) in das Gewindeloch des linken Pedalarmes (20) eindrehen und fest anziehen. **(Achtung!** Das Gewindestück der linken Pedale muss entgegen dem Uhrzeigersinn in das Gewindeloch des linken Pedalarmes eingedreht werden.)

4. Anschließend montieren Sie die Pedalsicherungs-bänder links (74) und rechts (75) an die entsprechenden Pedalen (18+53). Die geringe Anzahl an Löchern in den Pedalsicherungs-bändern sollte innen am Pedal befestigt sein.

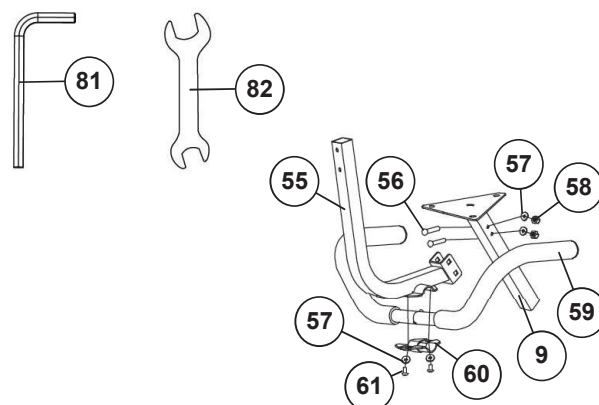


SCHRITT 4

Montage der Rückenpolster-Halterung (55) und dem Handgriff (59) an der Sitzhalterung (9).

1. Führen Sie die Rückenpolster-Halterung (55) mit dem unteren Befestigungspunkt zur Sitzhalterung (9) und stecken Sie die Schlossschrauben M8x45 (56) seitlich durch die Rückenpolster-Halterung (55) und Sitzhalterung (9) durch. Stecken Sie auf die Schraubenenden je eine Unterlegscheibe 8//16 (57) auf und ziehen Sie diese Verbindung mit der Muttermutter M8 (58) fest.

2. Führen Sie den Handgriff (59) zur Rückenpolster-Halterung (55) und schrauben Sie den Handgriff (59) mittels der Schrauben M8x20 (61), Unterlegscheiben 8//16 (57) und der Befestigungsplatte (60) an der Rückenpolster-Halterung (55) von unten fest. (**Hinweis:** Der Handgriff bleibt etwas nach hinten schwenkbar um leichter auf- und abzustiegen.)



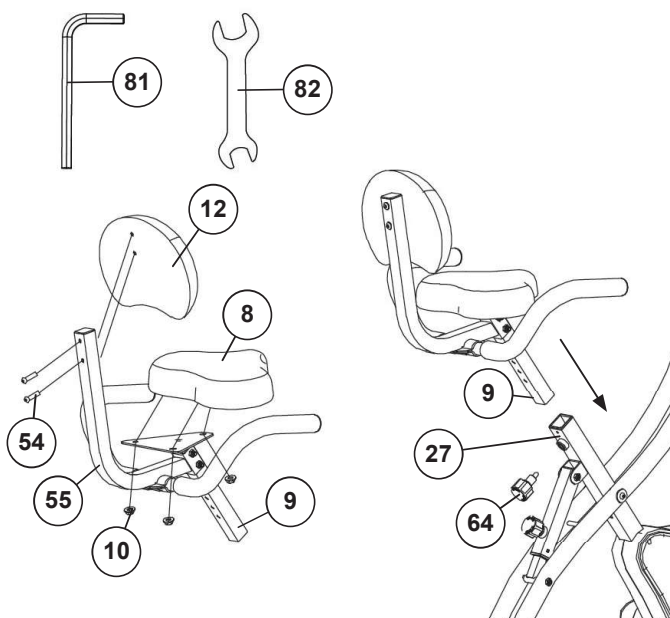
SCHRITT 5

Montage des Sitzes (8) und des Rückenpolsters (12).

1. Führen Sie das Rückenpolster (12) mit den Gewindeaufnahmen zur Rückenpolster-Halterung (55) und schrauben Sie das Rückenpolster (12) mittels der Schrauben M8x40 (54) an der Rückenpolster-Halterung (55) fest.

2. Den Sitz (8) auf die Aufnahmeplatte der Sitzhalterung (9) auflegen. Die Gewindestücke auf der Rückseite des Sattels müssen durch die entsprechenden Löcher in der Aufnahmeplatte der Sitzhalterung (9) ragen. Auf die Gewindestücke die Flansch-Muttern M8 (10) aufdrehen und fest anziehen.

3. Die Sitzhalterung (9) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Antriebsrahmens (27) stecken und in der gewünschten Position mit dem Schnellverschluss (64) sichern. (**Achtung!** Zum Eindrehen des Schnellverschlusses (64) muss das Gewindeloch im Antriebsrahmen (27) und eines der Löcher in der Sitzhalterung (9) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass die Sitzhalterung (9) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen herausgezogen wird. Die Einstellung kann später beliebig verändert werden, in dem man den Schnellverschluss (64) nur einige Umdrehungen losdreht und ihn dann zieht, die Sitzhalterung in die neue Position bringt bis der Schnellverschluss einrastet und ihn danach wieder festdreht.)

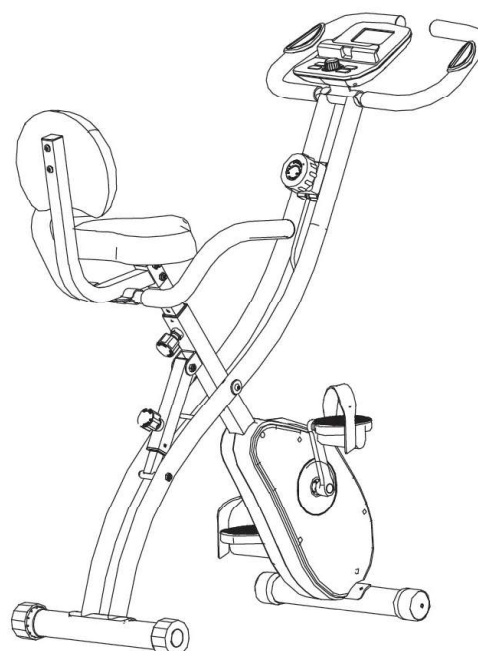


KONTROLLE UND INBETRIEBNAHME

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.

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



BENUTZUNG DES GERÄTES

Funktion des Klappmechanismus Einstellen der Trainingsposition

1. Um das Gerät platzsparend zu lagern, drehen Sie den Schnellverschluss (64) von der Teleskopaufnahme (65) zwei Umdrehungen los und ziehen Sie dann den Schnellverschluss. So gibt dieser die Arretierung frei um durch Zusammenschieben der beiden Grundrahmen (6+27) die Klappposition zu erreichen. Achten Sie darauf, dass der Schnellverschluss eingerastet ist und ziehen Sie dann den Schnellverschluss wieder fest.

2. Ausklappen des Gerätes in umgekehrter Reihenfolge. Die an dieser Stelle einstellbaren 3 Trainingspositionen, bieten etwas unterschiedlich Haltungen auf dem Trainingsgerät. In jeder Trainingsposition darauf achten, dass die Schnellverschlüsse (64) des Antriebsrahmens (27) richtig eingerastet sind und durch Festdrehen gesichert sind.

Sitzhöhenverstellung

Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, lösen Sie mit der einen Hand den Schnellverschluss (64) des Antriebsrahmens (27) ein wenig und ziehen Sie dann den Knopf heraus, sodass Sie mit der anderen Hand den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition schieben können. Anschließend lassen Sie die Knopf los, sodass dieser einrastet und schrauben ihn wieder richtig fest.

Wichtig

Vergewissern Sie sich, dass der Schnellverschluss (64) richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr (9) über die maximale Position hinaus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.

Transport des Gerätes

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

Aufsteigen

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

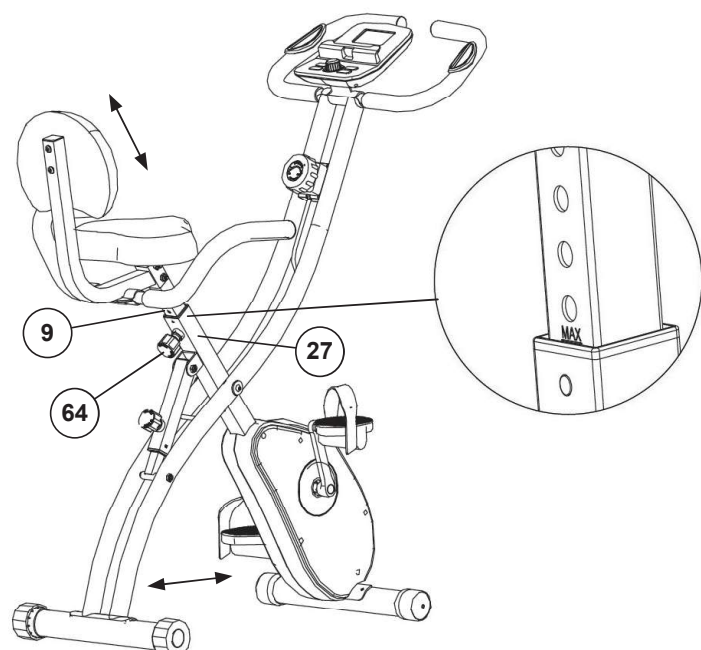
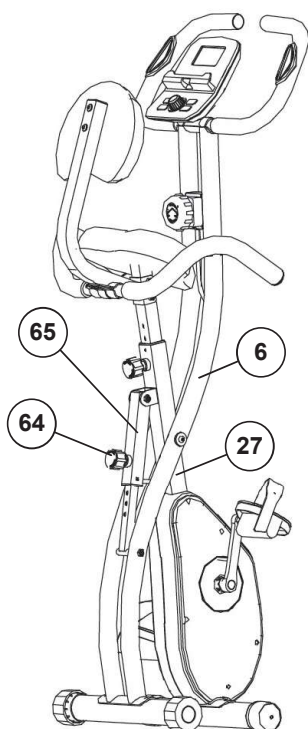
Benutzung

Halten Sie sich mit beiden Händen am Lenker oder am Griff in gewünschter Position fest und bleiben Sie auf dem Sattel während des Trainings sitzen. Ebenso darauf achten, dass die Füße auf den Pedalen mit den Pedalsicherungsbindern gesichert sind.

Absteigen

Stoppen Sie das Training. Schwenken Sie den Griff nach hinten. Halten Sie sich am Lenker gut fest. Stellen Sie zuerst einen Fuß vom Pedal für einen sicheren Stand auf den Boden und sitzen Sie dann vom Sattel ab. Stellen Sie danach den zweiten Fuß vom Pedal auf den Boden und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert Radfahren. Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen. Radfahren bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger intensives Training möglich. Es trainiert die unteren Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.





Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken einer Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt. Von Trainingsbeginn an werden Geschwindigkeit [SPEED], Pedalumdrehungen pro Minute [RPM], Zeit [TIME] ca. Kalorienverbrauch [CALORIES], Entfernung [DISTANCE] und der aktuelle Puls [PULSE] angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend angezeigt.

Nach Einlegen der Batterien werden Sie aufgefordert Ihre persönlichen Daten für die Körperfettanalyse einzugeben. Nacheinander werden Geschlecht [♂ ♀], Körpergröße [Height], Gewicht [WEIGHT] and Alter [AGE] abgefragt. Die Daten können durch Drehen der Drehtaste eingestellt und durch Drücken der Drehtaste bestätigt werden. Diese Daten lassen sich später jederzeit noch ändern. Hierzu Drücken Sie die [R] Taste.

Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte in Zeit [TIME], Geschwindigkeit [SPEED], ca. Kalorienverbrauch [CALORIES] und Entfernung [DISTANCE] für 4 Min. fest. Bei einer Wiederaufnahme des Trainings innerhalb dieser 4 Min., kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden oder mittels der [C] Taste alle Funktionen auf Null gesetzt werden.

Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab und setzt alle Werte auf null.

ANZEIGEN

[RPM] Umdrehung per Minute:

Es wird die aktuelle Umdrehungszahl pro Minute angezeigt. Diese Anzeige wechselt automatisch alle 6 Sekunden und zeigt auch den Km/h an.

[SPEED] Geschwindigkeit in Km/h:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes ist nicht möglich. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der Anzeige 99,9 km/h). Diese Anzeige wechselt automatisch alle 6 Sekunden und zeigt auch [RPM] an.

[TIME] Zeit: Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes durch Drehen der Drehtaste 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 99,00 Minuten.)

[DISTANCE] Entfernung in Km:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometern angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes durch Drehen der Drehtaste 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 99,0 km)

[CALORIES] Kalorien in Kcal:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes durch Drehen der Drehtaste 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 9990 Kalorien)

[PULSE] Pulsanzeige:

Es wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minuten angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes durch Drehen der Drehtaste ist möglich. Ist eine bestimmte Pulsobergrenze vorgegeben, so wird die Überschreitung durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der beiden Anzeigen 30- 230 Pulsschläge pro Minute)

[SCAN]:

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

TASTEN

Drehtaste:

Durch Drücken der Drehtaste kann beim Training die SCAN-Funktion ausgeschaltet und ein gewünschter Anzeigewert dauerhaft im großen Display ausgewählt werden. Durch Drücken der Drehtaste ohne Training (Das Symbol [P] erscheint oben links im Display) kann von einer Funktion zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden in der durch Drehen der Drehtaste Eingaben vorgenommen werden sollen. Die jeweils ausgewählte Funktion wird durch ein Kürzel im jeweiligen Sichtfenster angezeigt. Durch Drehen dieser Taste ist eine stufenweise Vorgabe von Werten in den einzelnen Funktionen möglich. Dazu muß zuvor die gewünschte Funktion durch Drücken der Drehtaste ausgewählt werden. Beim Trainingsbeginn wird dann, von den vorgegebenen Werten ab, gegen Null gezählt.

[C-CLEAR] Taste:

Durch ein kurzes Drücken dieser Taste kann der ausgewählte Wert auf Null gesetzt werden.

[R-RESET] Taste:

Das Drücken dieser Taste setzt den Computer zurück und ermöglicht die Eingabe der persönlichen Daten wie: Geschlecht, Größe, Gewicht und Alter. Dabei gibt man durch Drehen der Drehtaste den Wert ein und bestätigt durch Drücken der Drehtaste.

[T-TEST] Taste:

Mittels dieser Taste wird ein Test zur Fitness-Beurteilung durchgeführt. Es werden dabei die Noten F1 (höchste Note = hohe Fitness) bis F6 (niedrigste Note = geringe Fitness) vergeben. Um diesen Test durchführen zu können, muß ein Training mit Pulsmessung abgeschlossen, die [T] Taste gedrückt und die Kontaktflächen der Pulsmessgriff-Einheit gegriffen werden. Alle Funktionen erlöschen und im Sichtfenster wird rückwärts zählend eine Minute angezeigt. In dieser Zeit müssen die Kontaktflächen der Pulsmessgriff-Einheit mit beiden Händen gehalten werden. Während die ZEIT eine Minute herunter zählt wir der abfallende Puls gemessen und anschließend eine Fitnessnote von F1 bis F6 angezeigt. **Hinweis!** Während des Fitnesstests funktioniert keine andere Anzeige. Um ins Hauptmenü zurückkehren zu können, drücken Sie die Drehtaste.

Zustand	Ergebnis	Herzfrequenzdifferenz
Sehr Gut	F1.0	Über 50
Gut	F2.0	40 ~ 49
Durchschnitt	F3.0	30 ~ 39
Ausreichend	F4.0	20 ~ 29
Schlecht	F5.0	10 ~ 19
Sehr Schlecht	F6.0	Unter 10

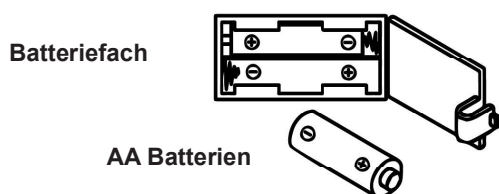
[B-BODYFAT] Taste:

Sind alle persönlichen Eingaben gemacht [B] Taste drücken und die Pulssensoren mit beiden Händen umgreifen um die Körperfettanalyse durchzuführen. Sollte ein „E-1“ im Display erscheinen, überprüfen Sie, ob Ihre Hände die Griffe gut umschließen. Der Computer zeigt nach 10Sek, die Ergebnisse von FETT %, BMI und Körper-Typ an.

Körperfett Typ↓	Geschlecht →	männlich	weiblich
Unter - gewicht	Körperfett Typ 1	7.0-9.9 %	14.0-16.9 %
Leichtes Untergewicht	Körperfett Typ 2	10.0-12.9 %	17.0-19.9 %
Ideales Gewicht	Körperfett Typ 3	13.0-16.9 %	20.0-23.9 %
Normales Gewicht	Körperfett Typ 4	17.0-19.9 %	24.0-26.9 %
Leichtes Übergewicht	Körperfett Typ 5	20.0-24.9 %	27.0-29.9 %
Über-gewicht	Körperfett Typ 6	≥ 25.0 %	≥ 30.0 %

AUSTAUSCH DER BATTERIEN

- Öffnen Sie den Batteriefachdeckel und entnehmen Sie die gebrauchten Batterien. (Sollten die Batterien ausgelaufen sein entfernen Sie diese unter erhöhter Berührung, dass die Batteriesäure nicht mit Haut in Kontakt kommt und reinigen Sie das Batteriefach gründlich.)
- Legen Sie neue Batterien (Typ (AA) Mignon 1,5V in richtiger Reihenfolge und unter Berücksichtigung der Polarität in das Batteriefach ein und schließen Sie den Batteriefachdeckel, sodass dieser einrastet.
- Sollte der Computer die Funktion nicht sofort aufnehmen sollten die Batterien für 10 Sekunden entfernt und wieder eingelegt werden.
- Die leeren Batterien gemäß den Entsorgungsrichtlinie fachgerecht entsorgen und nicht zum Restmüll geben.

**APP-KONNEKTIVITÄT****KINOMAP APP**

Sport, Coaching, Gaming und eSport sind die Schlüsselwörter der Kinomap App. Diese beinhaltet viele Kilometer reales Filmmaterial um drinnen zu trainieren, als wären Sie draußen; Verfolgungstrecken und Analysen Ihrer Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer-Modus; täglich neue Beiträge; Offizielle Indoor-Rennen und mehr...

Herunterladen der App und Verbindung

Scannen Sie den nebenstehenden QR Code mit Ihrem Smartphone / Tablet oder Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder App Store (IOS) um die Kinomap App herunterzuladen. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen. Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie in der App den Gerätemanager und dann dort die passende Produktkategorie aus. Wählen Sie dann über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport“, Ihre Typbezeichnung aus, um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Sportgerät werden unterschiedliche Funktionen über Bluetooth von der APP erfasst, bzw. Daten ausgetauscht.

Achtung! Die Kinomap App bietet eine kostenlose Testversion für 14 Tage an. Danach kann man entscheiden, ob man mit der Basisversion kostenlos weiter trainieren oder gebührenpflichtig den vollen Umfang der Kinomap App nutzen möchte.

Aktuelle Informationen und Gebühren finden Sie unter: www.kinomap.com



kinomap
IOS / ANDROID APP

WEITERE APPS

Fithome (Android und iOS app)
Zwift (Android und iOS app)

Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder APP Store (IOS), um die jeweilige App herunterzuladen oder weitere Informationen zu erhalten.

PULSMESSUNG**1. Handpuls-messung**

Im linken und rechten Lenkergriffteil ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herz neben der Pulsanzeige. (Die Handpuls-messung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpuls-messung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpuls-messung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Brustgurtes mit externer Pulsanzeige)

Achtung! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden.

REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung

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

2. Lagerung

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Computer bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Schieben Sie das Sattelstützrohr so tief wie möglich in den Rahmen hinein. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Schnellverschlüsse. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

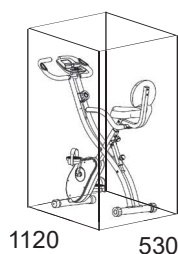
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Schnellverschlüsse geben.

STÖRUNGSBESEITIGUNG

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

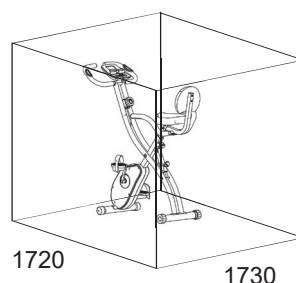
Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Keine Batterien eingesetzt oder Batterien leer	Überprüfen Sie die Batterien im Batteriefach auf ordnungsgemäßen Sitz oder wechseln Sie diese aus.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des 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 in der unteren Baueinheit hergestellte Seilzug Verbindung auf ordnungsgemäßen Zustand.

TRAININGSPLATZBEDARF



2200

Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



2200

Freifläche in mm
(Trainingsfläche und
Sicherheitsfläche
umlaufend 600mm)

TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

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

INTENSITÄT

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

TRAININGSPULS

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

01 Maximalpuls-Berechnen

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

Sally Edwards-Formel

Männer:

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

Frauen:

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

02 Trainingspuls-Berechnen

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

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.

Geeignet für: Anfänger

Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining

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

Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsart: leichtes Ausdauertraining

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

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

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

Geeignet für: Anfänger und Vorgeschrittene

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

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

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktatoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampfttraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampfttraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

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

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

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

01: Maximal Puls - Berechnung

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

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

$\text{Maximalpuls} = \text{ca. } 190 \text{ Schläge/Min}$

02: Trainingspuls-Berechnen

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

$\text{Trainingspuls} = 60 \text{ bis } 70\% \text{ von dem Maximalpuls}$

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

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

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

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

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

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

HÄUFIGKEIT

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

GESTALTUNG DES TRAININGS

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

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

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



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



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



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



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

MOTIVATION

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

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

Artikel: **S-Bike**
 Art.-Nr.: **2402**
 Stand der technische Daten: **27.08.2024**
 Stellmaß [cm]: L 112 x B 53 x H 119 cm
 Stellmaß geklappt [cm]: L 54 x B 53 x H 139 cm
 Trainingsplatzbedarf [m²]: 2 m²
 Gerätegewicht [kg]: 17 kg
 Benutzergewicht von max. [kg] 120 kg

- Fitness Test Anzeige
- Körperfettanalyse mit BMI
- Halterung für Tablet/Smartphone
- Kompatibel mit Kinomap, Zwift und Fithome App

EIGENSCHAFTEN

- Magnet Bremssystem
- 8-stufige Widerstandsregulierung
- ca. 5 kg Schwungmasse
- 3 -fach verstellbare Trainingsposition
- Platzsparend zusammenklappbar
- höhenverstellbarer Sitz mit Rückenpolster
- Zusätzlicher Handgriff wegklappbar für einfaches aufsteigen
- Handpulsmessung
- Transportrollen und Endkappen für Bodenhöhenausgleich
- LCD Computer mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Trittfrequenz, ca. Kalorienverbrauch und Puls.

HINWEISE

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

www.christopeit-sport.com

Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0

Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44

e-mail: info@christopeit-sport.com

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

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Computer		1	2	36-2402-03-BT
2	Lenker		1	6	33-2402-05-SW
3	Innensechskantschraube	M8x40	2	2+6	39-10132
4	Unterlegscheibe gebogen	8//22	6	3+25	39-10232-SW
5	Verbindungskabel		1	1+42	36-2402-04-BT
6	Hauptrahmen		1	27	33-2402-01-SW
7	Widerstandsregulierung		1	6+32	36-2402-05-BT
8	Sitz		1	9	36-2402-06-BT
9	Sitzhalterung		1	27	33-2402-06-SW
10	Flanschmutter	M8	3	8	39-9918-CR
11	Kunststoffgleiter für Antriebsrahmen		1	27	36-2402-07-BT
12	Rückenpolster		1	57	36-2402-08-BT
13	Vierkantstopfen	30x30mm	2	55+65	36-9904-17-BT
14	Unterlegscheibe	8//20	4	15	39-10018-SW
15	Achsschraube	M8x20	2	16	39-10095-SW
16	Hauptachse		1	17	33-2402-12-SI
17	Kunststofflager für Hauptrahmen		6	6+27	36-2402-09-BT
18	Pedal links	9/16"	1	20	36-9103-12-BT
19	Sechskantschraube	M8x16	2	38	39-10095-SI
20	Pedalarm links	9/16"	1	18+38	33-1901-12-SW
21	Verkleidung links		1	6+49	36-2402-01-BT
22	Kreuzschlitzschraube	M5x14	2	22+49	39-9907-SW
23	Exzenterkappe		2	24	36-1205-16-BT
24	Fussrohr hinten		1	6	33-2402-03-SW
25	Innensechskantschraube	M8x16	4	24+47	39-9888-SW
26	Rundstopfen		4	2+59	36-9211-21-BT
27	Antriebsrahmen		1	6	33-2402-02-SW
28	Kreuzschlitzschraube	M5x20	1		39-10190
29	Selbstsichernde Mutter	M10	2	35+45	39-9981-VC
30	Unterlegscheibe	10//21	2	35+45	39-9989-SW
31	Unterlegscheibe	10//22	1	35	39-9989-VC
32	Magnetbügel		1	35	33-2402-13-SI
33	Feder		1	32	36-2402-14-BT
34	Magnetbügel Lager		2	35	36-2402-10-BT
35	Magnetbügel Achse		1	27	33-2402-14-SI
36	Runde Befestigungsplatte		2	27+38	33-2402-15-SI
37	Antriebsriemen	230J	2	38+40	36-2402-11-BT
38	Schwungmasse mit Tretachse		1	36	33-2402-16-SI
39	Riemenspanner	M6x45	2	40	39-10000
40	Riemenübersetzung		1	27	36-2402-12-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
41	Achsmutter schmal	M10	3	40	39-9820
42	Sensorkabel		1	5+43	36-2402-13-BT
43	Sensorhalter		1	27	36-9808-10-BT
44	Kreuzschlitzschraube	M6x10	6	27+36	39-9911
45	Spannrolle		1	27	33-2402-17-SI
46	Endkappe mit Transportrolle		2	47	36-1205-25-BT
47	Fußrohr vorne		1	27	33-2402-04-SW
48	Kreuzschlitzschraube	3x10	2	46+47	39-10127-SW
49	Verkleidung rechts		1	21+27	36-2402-02-BT
50	Kreuzschlitzschraube	4x30	3	21+50	39-9909-SW
51	Pedalalarm rechts	9/16"	1	38+53	33-1901-13-SW
52	Abdeckkappe		2	20+51	36-9840-15-BT
53	Pedal rechts	9/16"	1	51	36-9103-12-BT
54	Innensechskantschraube	M8x40	2	12	39-10132-CR
55	Rückenpolster Halterung		1	9	33-2402-07-SW
56	Schlossschraube	M8x45	2	9+55	39-9953
57	Unterlegscheibe	8//16	7	56,61,62+68	39-9962-SW
58	Hutmutter	M8	2	56	39-9900-SW
59	Handgriff schwenkbar		1	55	33-2402-08-SW
60	Befestigungsplatte		1	55+59	33-2402-11-SW
61	Innensechskantschraube	M8x20	2	55+60	39-10095-SW
62	Innensechskantschraube	M8x44	1	6+65	36-9329715-BT
63	Selbstsichernde Mutter	M8	2	62+68	39-9918-CR
64	Schnellverschluss	M16	2	27+65	36-1260-09-BT
65	Teleskopaufnahme		1	67	33-2402-09-SW
66	Kunststoffgleiter für Teleskopaufnahme		1	65	36-2402-15-BT
67	Neigungsversteller		1	66	33-2402-10-SW
68	Innensechskantschraube	M8x100	1	6+67	39-9968-CR
69	Kunststofflager für Neigungsversteller		2	67	36-2402-16-BT
70	Handpulssensor		2	2	36-1820-28-BT
71	Pulskabel		1	1+70	36-2402-17-BT
72	Lenkerüberzug		2	2	36-2402-19-BT
73	Handgriffüberzug		2	59	36-2402-18-BT
74	Pedalsicherungsband links		1	18	36-9308-12-BT
75	Pedalsicherungsband rechts		1	53	36-9308-10-BT
76	Unterlegscheibe		1	28	39-10111-SW
77	Kunststoff-Distanzstück		2	78	36-2230-24-BT
78	Schraube	4x12	2	70	39-9909-SW
79	Schraube	M5x10	1	43	39-9903
80	Magnet		1	38	36-9101-14-BT
81	Innensechskantschlüssel	5	1		36-9116-14-BT
82	Multischlüssel		1		36-9107-27-BT
83	Montage und Bedienungsanleitung		1		36-2402-20-BT

