

ET3-SERIE

HEIMTRAINER

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2406-2407-2408

Seite: 2-13

DE

Assembly and operating instructions

Order No.: 2406-2407-2408

Page: 14-24

GB

Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2406-2407-2408

Page: 25-35

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2406-2407-2408

Pagina: 36-46

NL

Návod k montáži a použití pro

Objednací číslo: 2406-2407-2408

Strana: 47-57

CZ



ET 3.2 (2408)



ET 3.0 (2406)



ET 3.1 (2407)

INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
2	Garantiebestimmungen
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4-6	Montageanleitung
7	Benutzung des Gerätes
8-9	Computerbeschreibung
10	Reinigung, Wartung und Lagerung
10	Störungsbeseitigung
11	Trainingsanleitung Allgemein
12-13	Stückliste - Ersatzteilliste
58	Konformitätserklärung
59	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.

Heimспортgeräte 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.

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 Lieferumfanges 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 32-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 32 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

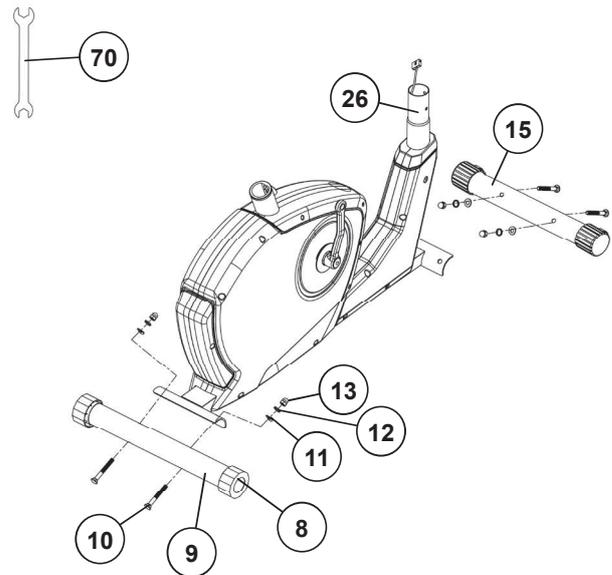
Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren grob die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Das zur Montage benötigte Schraubenmaterial befindet 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 des vorderen und hinteren Fußrohres (15+9) am Grundrahmen (26).

1. Die Schrauben (10) und je zwei Unterlegscheiben (11) Federringe (12) und Muttern (13) griffbereit neben den vorderen und hinteren Teil des Grundrahmens (26) legen.
2. Die Fußrohre (15+9) in die Aufnahmen am Grundrahmen (26) einlegen und so ausrichten, dass die Lochbilder der Aufnahmen und der Fußrohre (15+9) übereinstimmen. (Das hintere Fußrohr (9) ist mit den Exzenterkappen (8) vormontiert.)
3. Je eine Schraube (10) durch die Bohrungen stecken.
4. Die Schraubenenden von (10) mit je einer Unterlegscheibe (11), Federring (12), versehen und mit je einer Mutter (13) verschrauben.

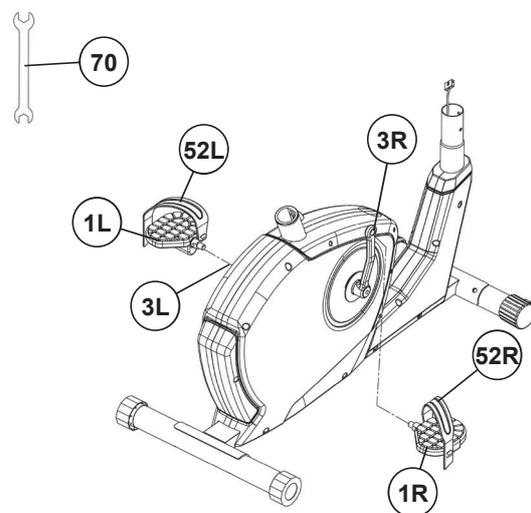
(Achtung! Zu einem beliebigen Zeitpunkt können Unebenheiten des Bodens, auf dem das Gerät zum Training aufgestellt wird, durch Drehen der Exzenterkappen (8) am hinteren Fuß (9) ausgeglichen werden).



SCHRITT 2

Montage der Pedalen (1L+1R) an den Pedalarmen (3L+3R).

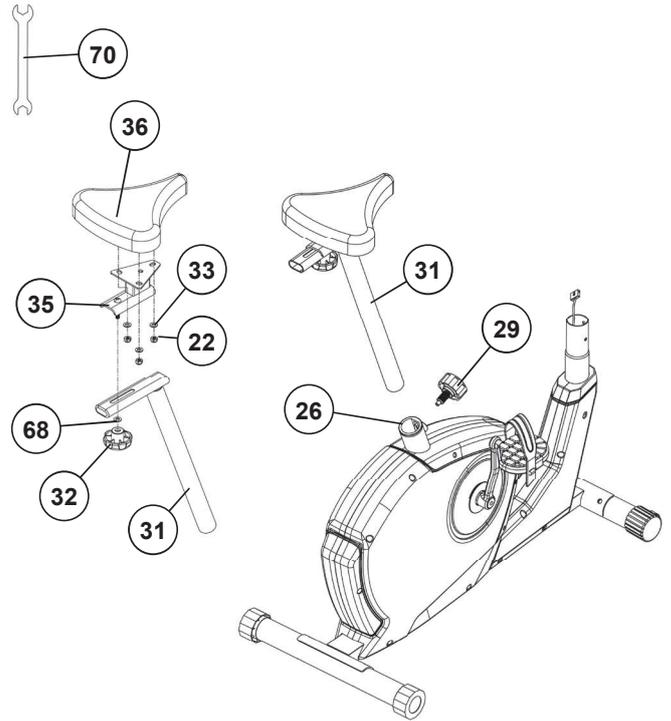
1. Die Pedalen und Pedalsicherungsänder sind mit „R“ für Rechts und „L“ für Links gekennzeichnet.
2. Die rechte Pedale (1R) in das Gewindeloch des rechten Pedalarmes (3R) eindrehen und fest anziehen. **(Achtung!** Rechts und Links sind aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und 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 (1L) in das Gewindeloch des linken Pedalarmes (3L) 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 Pedalsicherungsänder links (52L) und rechts (52R) an die entsprechenden Pedalen (1L+1R). Die geringe Anzahl an Löchern in den Pedalsicherungsänder sollte innen am Pedal befestigt sein.



SCHRITT 3

Montage des Sattels (36) und des Sattelstützrohres (31).

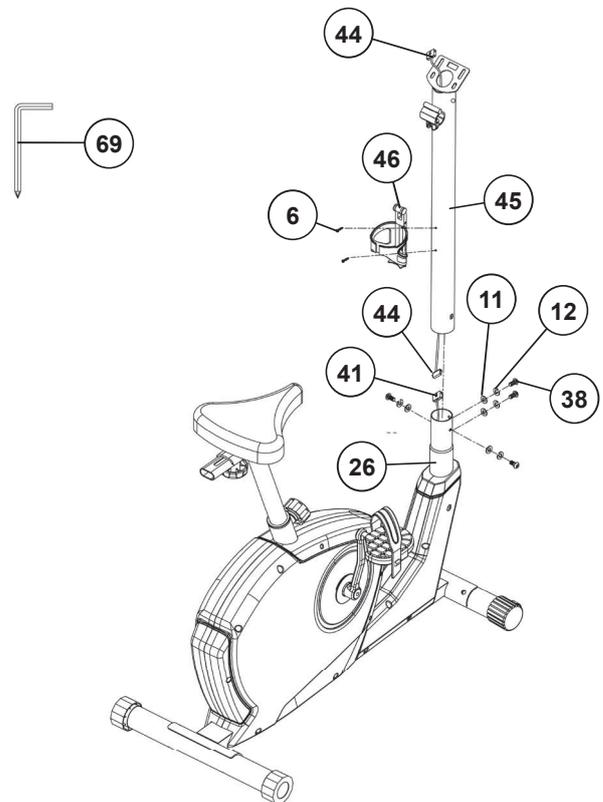
1. Den Sattel (36) mit der Sitzfläche nach unten hinlegen.
2. Die Aufnahmeplatte des Sattelschlittens (35) auf die oben liegende Rückseite des Sattels (36) auflegen. Die Gewindestücke auf der Rückseite des Sattels müssen durch die entsprechenden Löcher in der Aufnahmeplatte des Sattelschlittens (35) ragen.
3. Auf die Gewindestücke die Unterlegscheiben (33) stecken und die Muttern (22) aufdrehen und fest anziehen.
4. Legen Sie den Sattelschlitten (35) in die Aufnahme am Sattelstützrohr (31) und befestigen Sie diesen in gewünschter horizontaler Stellung mittels der Sterngriffschraube (32) und der Unterlegscheibe (68) am Sattelstützrohr (31) fest.
5. Das Sattelstützrohr (31) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundrahmens (26) stecken und in der gewünschten Position mittels eindrehen des Schnellverschlusses (29) sichern. (**Achtung!** Zum Eindrehen des Schnellverschlusses (29) müssen das Gewindeloch im Grundrahmen (26) und eines der Löcher im Sattelstützrohr (31) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass das Sattelstützrohr (31) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen herausgezogen wird. Die Einstellung des Sattelstützrohres kann später beliebig verändert werden).



SCHRITT 4

Montage des Lenkerstützrohres (45) am Grundrahmen (26).

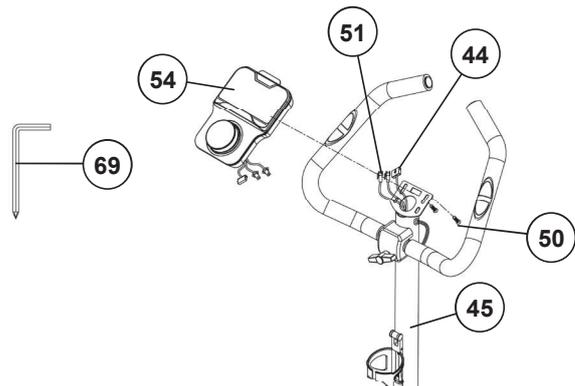
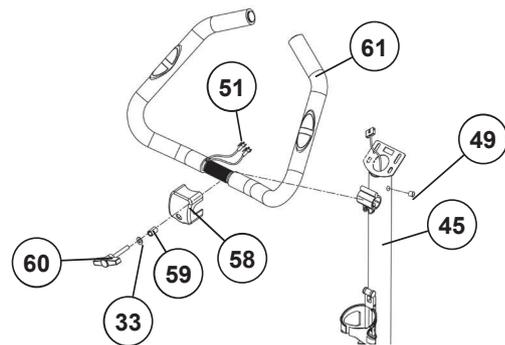
1. Nehmen Sie das Lenkerstützrohr (45) mit dem bereits eingelegten Computerkabelstrang (44) zur Hand. Verbinden Sie den unten aus dem Lenkerstützrohr (45) ragenden Stecker des Computerkabelstranges (44) mit dem aus dem Grundgestell (26) ragenden Stecker des Stellmotorkabels (41). (**Achtung!** Das oben aus dem Stützrohr (45) ragende Ende des Computerkabelstrangs (44) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird.)
2. Stecken Sie das Lenkerstützrohr (45) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundgestelles (26). Achten Sie darauf, dass die zuvor hergestellte Kabelverbindung nicht eingequetscht wird. Verschrauben Sie das Lenkerstützrohr (45) mit dem Grundgestell (26) mittels der Schrauben (38), Federringe (12) und der Unterlegscheiben (11).
3. Den Flaschenhalter (46) zum Lenkerstützrohr (45) führen, und so ausrichten, dass das Lochbild übereinstimmt. Die Schrauben (6) in die Gewindelöcher im Stützrohr (45) eindrehen und fest anziehen.



SCHRITT 5

Montage des Lenkers (61) und des Computers (54) am Stützrohr (45).

1. Führen Sie den Lenker (61) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (45) und schließen Sie dann die Lenkeraufnahme über den Lenker (61). Fädeln Sie dann die beiden Puls Kabel durch die Öffnungen am Stützrohr nach oben heraus. Dazu den Kabelschutz (49) aus dem Stützrohr (45) nehmen, die Puls kabel (51) einlegen und den Kabelschutz (49) mit Puls kabel (51) wieder einstecken.
2. Stecken Sie die Lenkerverkleidung (58) über den Lenker.
3. Stecken Sie das Distanzstück (59) und die Unterlegscheibe (33) auf die Lenkergriffschraube (60) und befestigen Sie damit in gewünschter Position den Lenker (61) am Stützrohr (45).
4. Stecken Sie die Stecker des Computerkabelstranges (44) und der Puls kabel (51), welche oben aus dem Lenkerstützrohr (45) herausragen, in die auf der Rückseite des Computers (54) heraushängenden Steckverbindungen entsprechend ein. Die Puls kabel haben die gleichen Steckverbindungen und somit ist keine bestimmte Zuordnung notwendig.
5. Legen Sie den Computer (54) oben auf das Lenkerstützrohr (45) auf, ohne die Kabel damit einzuquetschen und befestigen Sie ihn mittels der Schrauben (50). Die Schrauben (50) befinden sich dazu auf der Computerrückseite.



SCHRITT 6

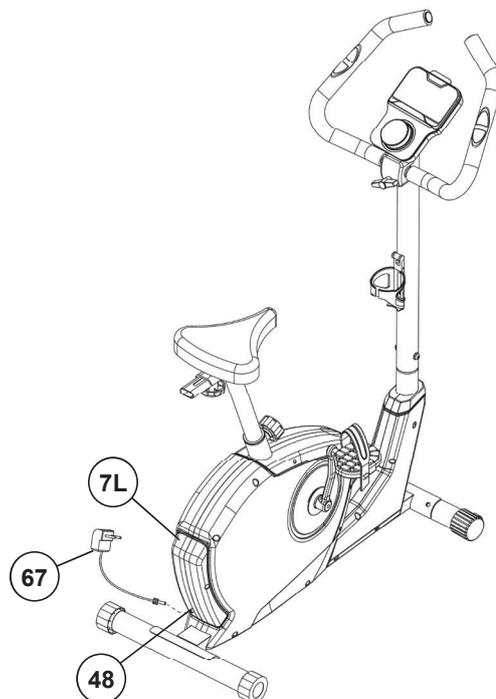
Anschluss des Netzgerätes (67).

1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (67) in die entsprechende Buchse (48) am hinteren Ende der Verkleidung (7L).
2. Stecken Sie danach das Netzgerät (67) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).

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

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 den Schnellverschluss (29) und ziehen Sie dann den Sattel mit dem Sattelstützrohr (31) in die gewünschte Sitzposition. Anschließend diese Position mit dem Schnellverschluss (29) wieder richtig fest festschrauben.

Wichtig

Vergewissern sie sich, dass der Schnellverschluss (29) richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr (31) über die maximale Position heraus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.

Lenkerverstellung

Zur Verstellung des Lenkers lösen Sie einfach die Lenkerschraube (60) bis sich der Lenker in die gewünschte Position bringen lässt und ziehen Sie diese nach Verstellung wieder fest.

Transport des Gerätes

Es befinden sich 2 Transportrollen (14) 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 (15) so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

Aufsteigen

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

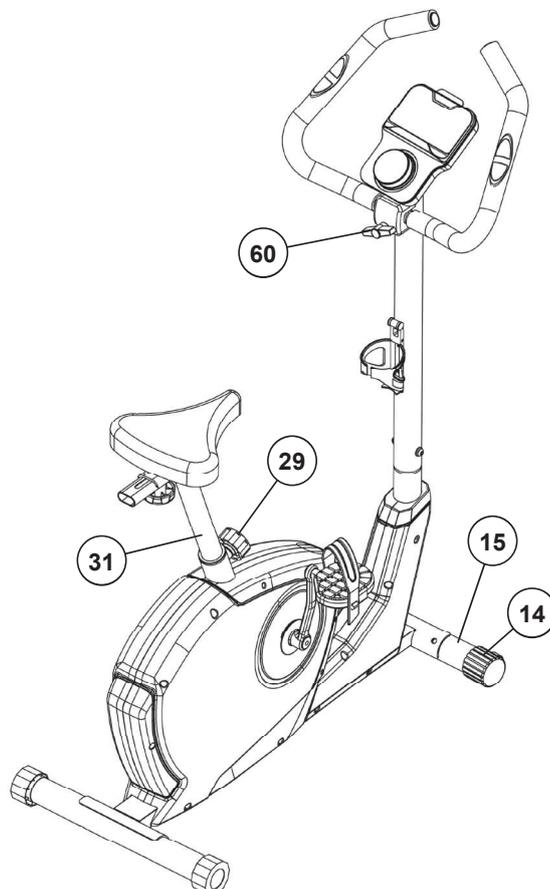
Benutzung

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

Absteigen

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

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



COMPUTERBESCHREIBUNG

Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Vom Trainingsbeginn an werden die Zeit, RPM, Geschwindigkeit, ungefähre Kalorienverbrauch, Entfernung und der Puls angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.



BEDIENUNG

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken auf das Display oder einfachen Trainingsbeginn ein und beginnt, alle Werte zu erfassen und anzuzeigen.



Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und geht in den Pause-Modus. Dabei werden die zuletzt erreichten Werte für 60 Sekunden gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings kann man von diesen Werten aus weiter trainieren.



Nach der Beendigung des Trainings wird ein Workout-Report angezeigt. Dort werden die errechnete Trainingszeit, Entfernung und der Kalorienverbrauch angezeigt. Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab.



Smart LED Computer:

Durch Drücken auf das Display schaltet sich die Anzeige ein. Jedes weitere Drücken wechselt von einer Funktion in die Nächste. Wollen Sie die Werte im 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. Das lange Drücken (ca. 2 sek.) beendet das Training.



Durch Drehen des Außenringes am Computer kann man die Widerstandsstufe erhöhen oder verringern. (32 Stufen)



Während des Trainings werden durch einen LED-Leuchtring die entsprechenden Widerstandszonen in folgenden Farben angezeigt: Blau (Low Intensity 1-8), Grün (Med. Intensity 9-15), Gelb (Med.Intensity 16-23) und Rot (High Intensity 24-32).



ANZEIGEN

[Scan]: Die aktuellen Werte aller Funktionen werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 6 Sekunden nacheinander angezeigt.



[Cadence rpm] Es werden die Umdrehungen pro Minute angezeigt.



[Speed km/h] Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt.



[Distance km] Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometern angezeigt.



[Cal.Burn kcal] Es wird der aktuelle Stand der ca. verbrauchten Kalorien angezeigt.



[Heart Rate bpm] Es wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minuten angezeigt.



[Time] Die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden wird immer im unteren Bereich der Anzeige angezeigt.



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



WEITERE APPS

Fitshow (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. Handpulsmessung

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 Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpulsmessung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpulsmessung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Brustgurtes mit externer Pulsanzeige. Dies kann z.B. mit der Verwendung eines Bluetooth Pulsgurtes wie von Christopeit Sport Art.-Nr. 2209 erfolgen, indem man den Pulsgurt als zusätzlichen Sensor in einen Trainings APP Betrieb z.B. bei Kinomap mit einbindet.

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, 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

Stecken Sie das Netzgerät aus bei Beabsichtigung das Gerät längerals 4 Wochen nicht zu nutzen. Schieben Sie den Sattelschlitten in Richtung Lenker und das Sattelstützrohr so tief wie möglich in den Rahmen hinein. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube, sowie an den Schnellverschluss. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

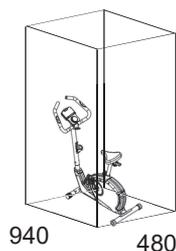
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube sowie, an das Gewinde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

STÖRUNGSBESEITIGUNG

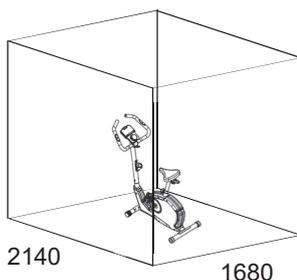
Wenn Sie die Funktionsstörung nicht anhand der aufgeführten Informationen beheben können, so kontaktieren Sie Ihren Händler oder den Hersteller.

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

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 (Maximalpuls = 220 - Lebensalter). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsporprodukten 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 Vortgeschrittene

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

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

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktatoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampftraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

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

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

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

01: Maximal Puls - Berechnung

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

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

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

02: Trainingspuls-Berechnen

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

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

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

$$\text{Trainingspuls} = 114 \text{ Schläge/ Min}$$

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

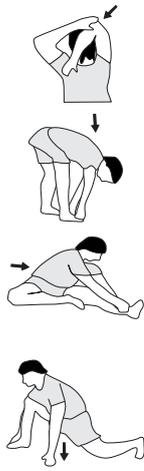
Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu 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 - Art.Nr.: **ET 3.0 - 2406 / ET 3.1 - 2407 / ET 3.2 - 2408**
 Stand der technische Daten: **21.10.2024**
 Stellmaß [cm]: L 94 x B 48 x H 132 cm
 Trainingsplatzbedarf [m²]: 2,5 m²
 Gerätegewicht [kg]: 23 kg
 Benutzergewicht von max. [kg] 120 kg

EIGENSCHAFTEN

- Magnet Bremssystem
- 32-stufige computergesteuerte Widerstandsregulierung
- ca. 7 kg Schwungmasse
- Sattel horizontal und vertikal verstellbar
- Handpulsmessung
- Transportrollen und Endkappen für Bodenhöhenausgleich
- Trinkflaschenhalterung
- Lenker neigungsverstellbar
- LED smart Computer mit Zonenanzeige für Widerstand und Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, UPM, ca. Kalorienverbrauch, ODO und Puls.
- Bluetooth Verbindung für Kinomap APP (IOS und Android)
- Halterung für Tablet/Smartphone
- Netzteil

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 Heimsporthereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsporthnutzung Klasse H/C.

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1L	Pedal links	9/16"	1	3L	33-1107-14-BT
1R	Pedal rechts	9/16"	1	3R	33-1107-15-BT
2	Abdeckkappe		2	3	36-9840-15-BT
3L	Pedalarm links	9/16"	1	1L+53	33-2406-06-SW
3R	Pedalarm rechts	9/16"	1	1R+53	33-2406-07-SW
4	Verkleidungsring für ET 3.0 (2406)		2	7	36-2406-06-BT
4	Verkleidungsring für ET 3.1 (2407)		2	7	36-2407-06-BT
4	Verkleidungsring für ET 3.2 (2408)		2	7	36-2407-06-BT
5	Kreuzschlitzschraube	M4x15	10	7+39	39-9909-SW
6	Kreuzschlitzschraube	M4x20	14	7+39	36-9825339-BT
7L	Verkleidung links für ET 3.0 (2406)		1	7R+26	36-2406-01-BT
7L	Verkleidung links für ET 3.1 (2407)		1	7R+26	36-2407-01-BT
7L	Verkleidung links für ET 3.2 (2408)		1	7R+26	36-2408-01-BT
7R	Verkleidung rechts für ET 3.0 (2406)		1	7L+26	36-2406-02-BT
7R	Verkleidung rechts für ET 3.1 (2407)		1	7L+26	36-2407-02-BT
7R	Verkleidung rechts für ET 3.2 (2408)		1	7L+26	36-2408-02-BT
8	Exzenterkappe		2	9	36-1321-07-BT
9	Fuß hinten		1	26	33-2406-05-SW
10	Schlossschraube	M8x65	4	9+15	39-10001
11	Unterlegscheibe gebogen	8//19	8	10+38	39-9966
12	Federring	für M8	8	10+38	39-9864-SW
13	Hutmutter	M8	4	10+38	39-9900-SW
14	Endkappe mit Transportrolle		2	15	36-2403-12-BT
15	Fuß vorne		1	26	33-2406-09-SW
16	Sicherungsring	C17	2	53	36-9805-32-BT
17	Kugellager	6003Z	2	53	39-9999
18	Flachriemen	360J	1	21+63	36-1104-07-BT
19	Achsmutter	M10x1	2	21	36-1721-12-BT
20	Riemenspanner		2	21+26	39-10000
21	Schwungmasse		1	26	33-2406-08-SI
22	Selbstsichernde Mutter	M8	5	24,36+38	39-9918-CR
23	Magnet		1	63	36-1122-23-BT
24	Spannrollenbügel		1	26	33-2406-07-SI
25	Spannrolle		1	24	36-9211-28-BT
26	Grundrahmen		1	9+15	33-2406-01-SW
27	Sensor		1	40	36-2406-06-BT
28	Kreuzschlitzschraube	M3x15	1	40	39-10127-SW
29	Schnellverschluss		1	26	36-9211-18-BT
30	Kunststoffeinsatz		1	26	36-2403-11-BT
31	Sattelstützrohr		1	26+35	33-2406-04-SW

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
32	Sterngriffmutter		1	35	36-2403-05-BT
33	Unterlegscheibe	8//16	5	24,36+38	36-9962-CR
34	Stopfen oval		2	35	36-2403-10-BT
35	Sattelschlitzen		1	31	33-2403-07-SW
36	Sattel		1	35	36-1302-04-BT
37	Kreuzschlitzschraube	M4x15	6	14+47	39-10127-SW
38	Innensechskantschraube	M8x20	5	24+45	39-9888
39L	Verkleidung vorn links für ET 3.0 (2406)		1	26+39R	36-2406-04-BT
39L	Verkleidung vorn links für ET 3.1 (2407)		1	26+39R	36-2407-04-BT
39L	Verkleidung vorn links für ET 3.2 (2408)		1	26+39R	36-2408-04-BT
39R	Verkleidung vorn rechts für ET 3.0 (2406)		1	36+39L	36-2406-05-BT
39R	Verkleidung vorn rechts für ET 3.1 (2407)		1	36+39L	36-2407-05-BT
39R	Verkleidung vorn rechts für ET 3.2 (2408)		1	36+39L	36-2408-05-BT
40	Sensorhalter		1	26+27	36-9808-10-BT
41	Stellmotorkabel		1	44+47	36-2406-07-BT
42	Achsmutter	M10x1,25	2	53	39-9820-SW
43	Seilzug		1	21+47	36-2406-08-BT
44	Verbindungskabel		1	41+54	36-2406-09-BT
45	Lenkerstützrohr		1	26	33-2406-02-SW
46	Flaschenhalterung		1	45	36-2403-07-BT
47	Stellmotor		1	26	36-2406-10-BT
48	Netzanschlussbuchse		1	7L+41	36-2406-11-BT
49	Kabelschutz		1	45	36-9134-22-BT
50	Kreuzschlitzschraube	M5x12	2	54	39-9903-SW
51	Pulskabel		2	56	36-2406-12-BT
52L	Pedalsicherungsband links		1	1L	36-9308-12-BT
52R	Pedalsicherungsband rechts		1	1R	36-9308-10-BT
53	Tretachse		1	3+63	33-2403-12-SW
54	Computer für ET 3.0 (2406)		1	45	36-2406-03-BT
54	Computer für ET 3.1 (2407)		1	45	36-2407-03-BT
54	Computer für ET 3.2 (2408)		1	45	36-2407-03-BT
55	Griffpolster		2	61	36-2406-13-BT
56	Handpulssensor		2	51+61	36-1302-11-BT
57	Rundstopfen		2	61	36-9211-21-BT
58	Lenkerverkleidung		1	61	36-9211-09-BT
59	Distanzrohr		1	60	36-2406-14-BT
60	Lenkerfeststellschraube		1	45	36-9211-16-BT
61	Lenker		1	45	33-2406-03-SW
62	Magnetbügelfeder		1	24+26	36-2403-15-BT
63	Tretkurbelscheibe		1	53	36-2406-15-BT
64	Selbstsichernde Mutter	M6	4	66	39-9816-VC
65	Unterlegscheibe	6//12	4	66	39-10007-CR
66	Sechskantschraube	M6x20	4	53+63	39-10120
67	Netzteil	12V=DC/1A	1	48	36-2406-17-BT
68	Unterlegscheibe	8//25	1	32	39-9810
69	Innensechskantschlüssel		1		36-9107-27-BT
70	Multigabelschlüssel		1		36-9107-28-BT
71	Montage und Bedienungsanleitung		1		36-2406-18-BT

