

# X-BIKE

## KLAPPHEIMTRAINER

**Montage- und Bedienungsanleitung**

Bestell-Nr.: 2401  
Seite: 2-11

DE

**Assembly and operating instructions**

Order No.: 2401  
Page: 12-20

GB

**Instructions de montage et d'utilisation**

No. de commande: 2401  
Page: 21-29

F

**Montage- en bedieningsinstructies**

Bestellnr.: 2401  
Pagina: 30-38

NL

**Návod k montáži a použití pro**

Objednací číslo: 2401  
Strana: 39-47

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
8	Reinigung, Wartung und Lagerung
8	Störungsbeseitigung
9	Trainingsanleitung Allgemein
10-11	Stückliste - Ersatzteilliste
51	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.

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. Dieses Gerät ist gemäß der EN ISO 20957-1:2014 und EN ISO 20957-5:2016 „H/C“ geprüft worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden. Die Klassifizierung H/C sagt aus, dass dieses Gerät nur zum Heimgebrauch gedacht und gefertigt wurde. Der Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen die EMV Richtlinie 2014/30/EU.
21. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

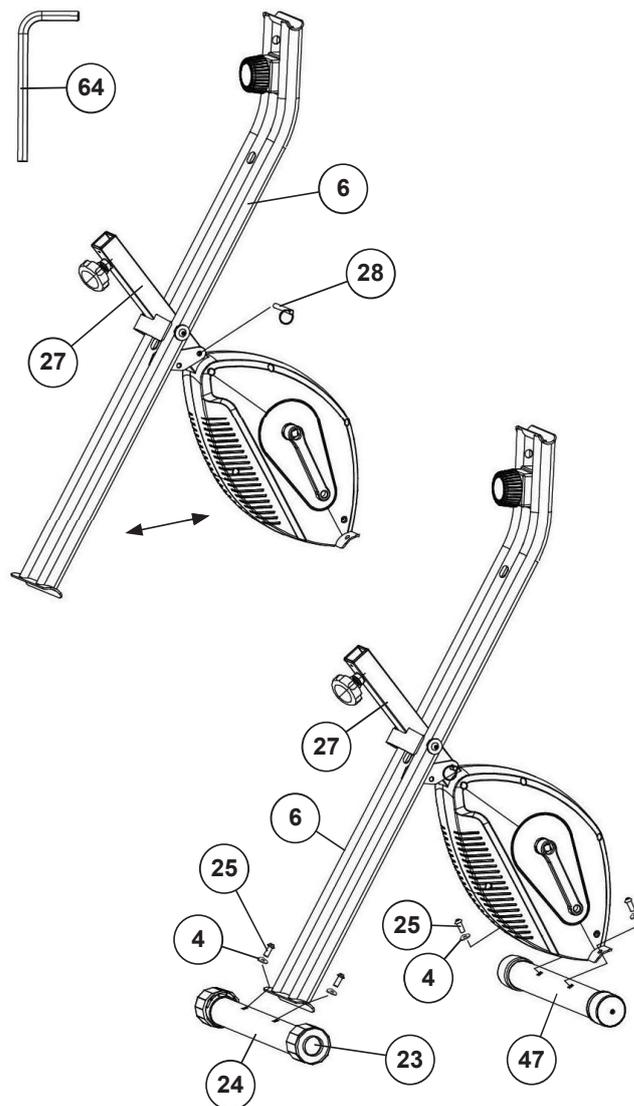


Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollzähligkeit grob anhand der Montageschritte. **Montagezeit ca. 15-20 Min.**

## SCHRITT 1

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

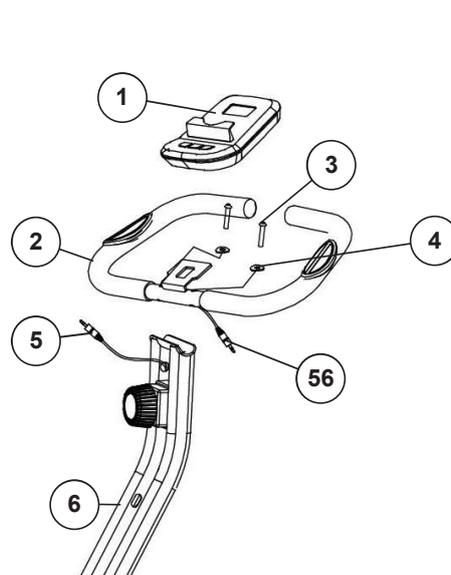
1. Ziehen Sie den Sicherheitsstift (28) heraus, um die beiden Grundrahmen (6+27) auseinander zu klappen. Sichern Sie diese Position durch Einstecken des Sicherheitsstiftes (28).
2. Die Schrauben M8x16 (25) und je zwei gebogene Unterlegscheiben 8//19 (4) griffbereit neben den vorderen und hinteren Teil 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 Pulskabels (56) 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).



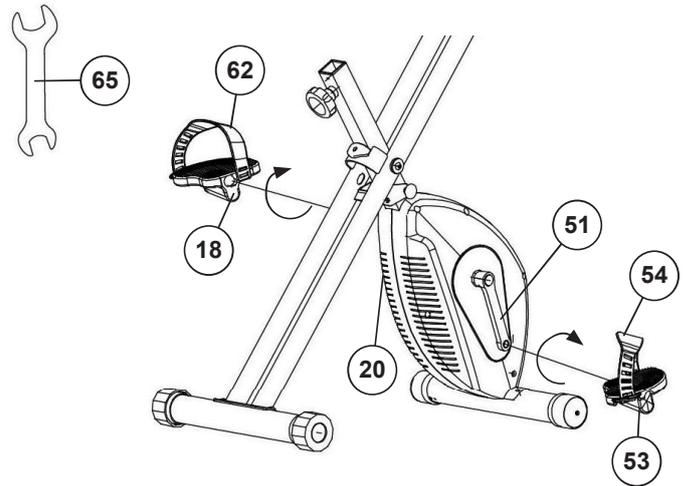
**SCHRITT 3****Montage der Pedalen (18+53) an den Pedalarmen (20+51).**

1. Die Pedalen und Pedalsicherungsänder 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.)

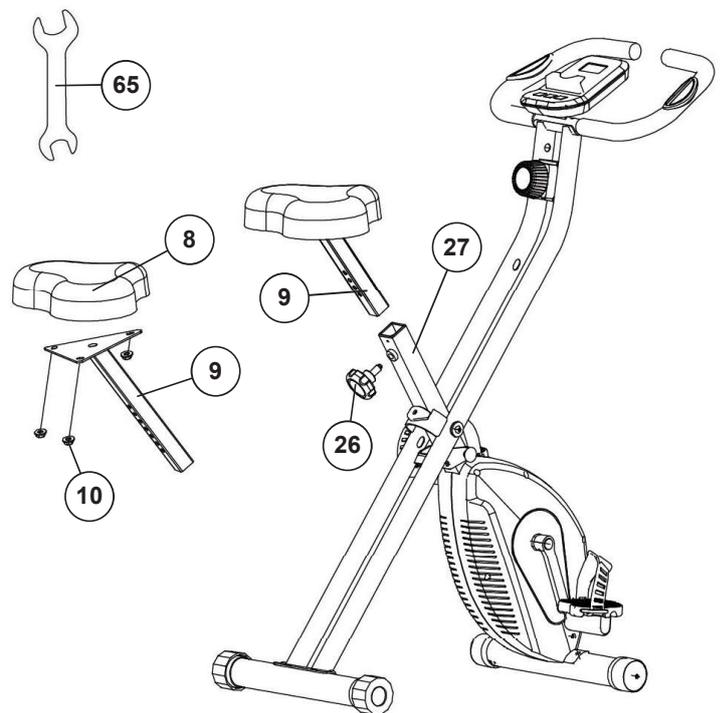
3. Die linke Pedale (18) in das Gewindeloch des linken Pedalarmes (20) eindrehen und fest anziehen. (**Achtung!** Das Gewindestück der linken Pedale muss entgegen dem Uhrzeigersinn in das Gewindeloch des linken Pedalarmes eingedreht werden.)

4. Anschließend montieren Sie die Pedalsicherungsänder links (62) und rechts (54) an die entsprechenden Pedalen (18+53). Die geringe Anzahl an Löchern in den Pedalsicherungsänder sollte innen am Pedal befestigt sein.

**SCHRITT 4****Montage des Sitzes (8).**

1. 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.

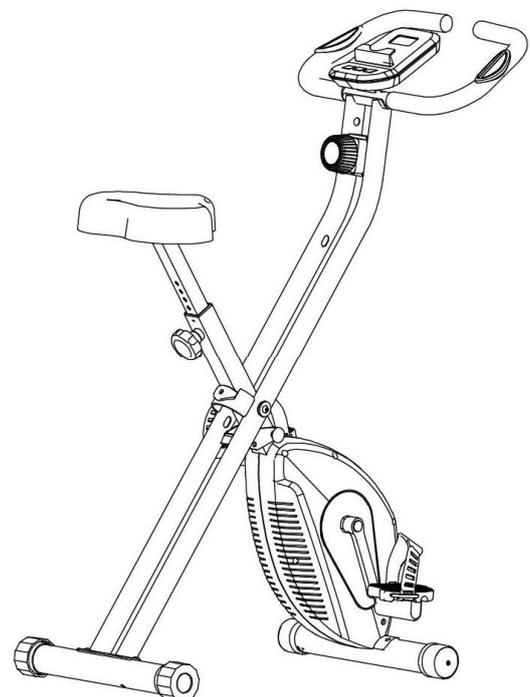
2. Die Sitzhalterung (9) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Antriebsrahmens (27) stecken und in der gewünschten Position mit der Griffschraube (26) sichern. (**Achtung!** Zum Eindrehen der Griffschraube (26) muss das Gewindeloch im Antriebsrahmen (27) und eines der Löcher in der Sitzhalterung (9) 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 die Griffschraube (26) heraus dreht, die Sitzhalterung in die neue Position bringt und diese 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 aufzubewahren, entfernen Sie den Sicherungsstift (28) aus dem Antriebsrahmen (27). Dadurch wird die Verriegelung gelöst, um das Gerät durch Zusammenschieben der beiden Grundrahmen (6+27) zusammenklappen zu können. Nach dem Sie das Gerät zusammengeklappt haben, schieben Sie den Sicherungsstift (28) wieder hinein.

2. Klappen Sie das Gerät in umgekehrter Reihenfolge auf.

### 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, drehen Sie die Griffschraube (26) heraus und ziehen Sie dann den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition. Anschließend diese Position mit der Griffschraube (26) wieder richtig fest drehen.

### Wichtig

Vergewissern Sie sich, dass die Griffschraube (26) festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr (9) über die maximale Position heraus 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 gewünschten Ort.

### Aufsteigen

Halten Sie sich am Lenker fest. Führen Sie die nahegelegene 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.

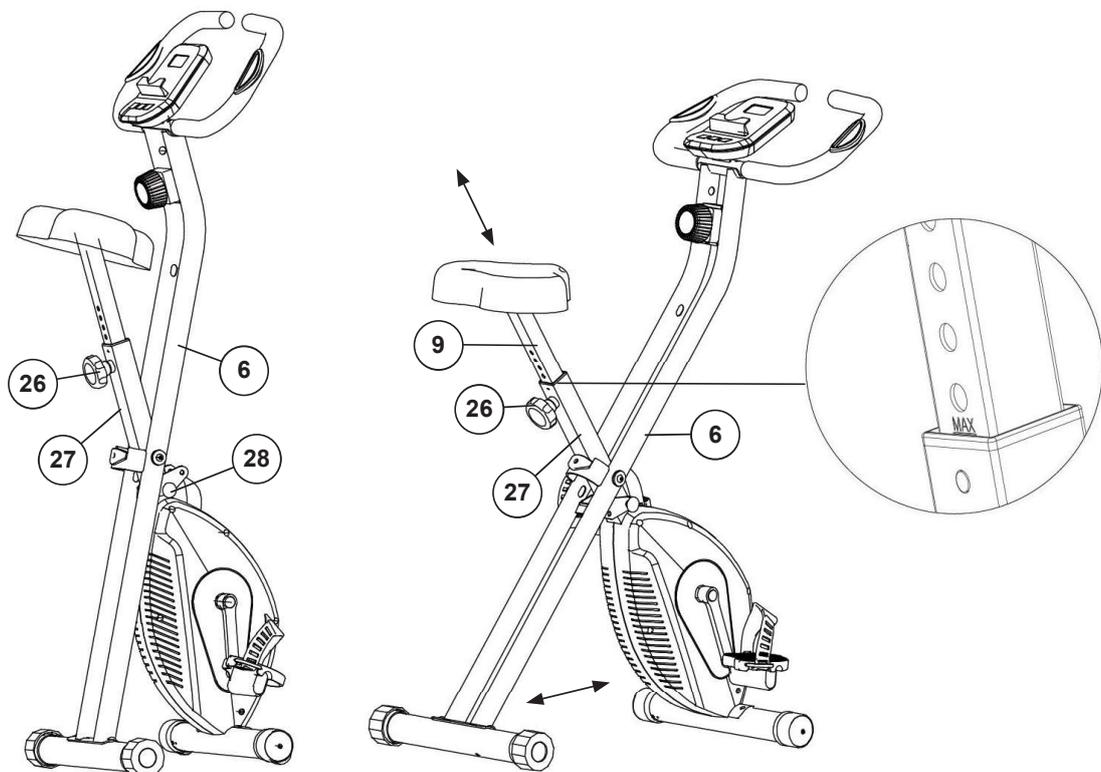
### Benutzung

Halten Sie sich mit beiden Händen am Lenker 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. 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. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt.

Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die aktuelle Geschwindigkeit, der ungefähre Kalorienverbrauch, zurückgelegte Entfernung und der aktuelle Puls angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten. Wollen Sie permanent einen Wert während des Trainings angezeigt haben, so wählen Sie diesen mit der [M] Taste aus. Wollen Sie diesen Wert im permanenten Wechsel angezeigt bekommen, so wählen Sie die Funktion „SCAN“ aus. In Abständen von ca. 6 Sekunden wechselt die Anzeige dann von einer Funktion zur Nächsten.

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der [M] Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen ZEIT, KALORIEN und KM werden für 4 Minuten 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.



## ANZEIGEN

### [SCAN]:

Wird diese Funktion mittels der [M] Taste ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 6 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nach einander angezeigt.

### [KM/H] Geschwindigkeit in Km/h:

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

### [KM] Entfernung in Km:

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

### [TIME] Zeit:

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

### [CAL] Kalorien in Kcal:

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

### [ODO] Gesamt-Entfernung in Km:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometer aller bisherigen Trainingseinheiten incl. der aktuellen Trainingseinheit an gezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 9999 km)

### [PULSE] Pulsanzeige:

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

## TASTEN

### 1. [E-Enter] Taste:

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

### 2. [M-Mode] Taste:

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

### 3. [R-Reset] Taste:

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

## PULSMESSUNG

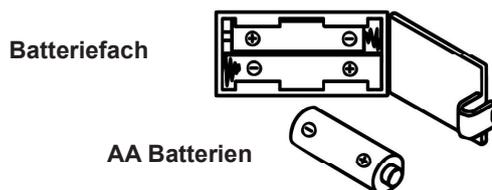
### 1. Handpulsmessung

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)

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

## AUSTAUSCH DER BATTERIEN

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



## REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

### 1. Reinigung

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

### 2. Lagerung

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Computer bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. 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 Sterngriffschraube. 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 Sterngriffschraube 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 Tretebelscheibe 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.

# 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

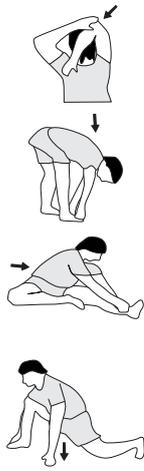
Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu 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: **X-Bike**  
 Art.-Nr.: **2401**  
 Stand der technische Daten: **26.08.2024**

Stellmaß [cm]: L 81 x B 46 x H 117 cm  
 Stellmaß geklappt [cm]: L 49 x B 46 x H 136 cm  
 Trainingsplatzbedarf [m<sup>2</sup>]: 2 m<sup>2</sup>  
 Gerätegewicht [kg]: 14,5 kg  
 Benutzergewicht von max. [kg] 100 kg

## EIGENSCHAFTEN

- Magnet Bremssystem
- 8-stufige Widerstandsregulierung
- ca. 5 kg Schwungmasse
- Platzsparend zusammenklappbar
- Handpulsmessung
- Transportrollen und Endkappen für Bodenhöhenausgleich
- LCD Computer mit Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, ODO, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch und Puls.
- Halterung für Tablet/Smartphone

## HINWEISE

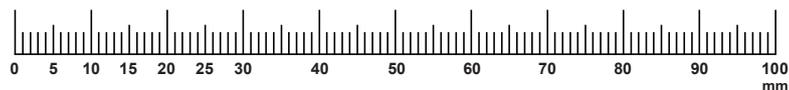
Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

**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

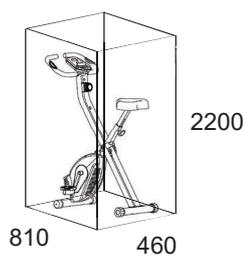
**Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsporthbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsporthnutzung Klasse H/C.**

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Computer		1	2	36-2401-03-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	33-2401-01-SW
7	Widerstandsregulierung		1	6+32	36-2402-05-BT
8	Sitz		1	9	36-2402-06-BT
9	Sitzhalterung		1	27	33-2401-03-SW
10	Flanschmutter	M8	3	8	39-9918-CR
11	Kunststoffgleiter für Antriebsrahmen		1	27	36-2402-07-BT
12	Kunststoffdämpfer		1	6	36-2401-05-BT
13	Kreuzschlitzschraube	5x10	2	6+27	39-9903
14	Unterlegscheibe	8//20	4	15	39-10018-SW
15	Achsschraube	M8x20 NYLOK	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	36-2401-01-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	Sterngriffschraube	M12	1	27	36-2401-04-BT
27	Antriebsrahmen		1	6	33-2401-02-SW
28	Sicherheitsstift		1	6	36-2401-06-BT
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

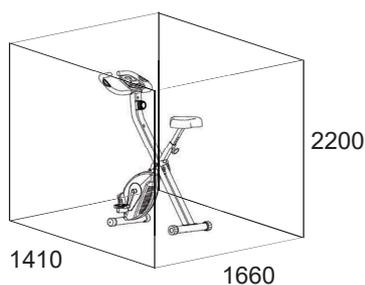
Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
41	Achsmutter schmal	M10	3	40	39-9820
42	Sensorkabel		1	5+43	36-2402-13-BT
43	Sensorhalter		1	27	36-9808-10-BT
44	Kreuzschlitzschraube	M6x10	6	27+36	39-9911
45	Spannrolle		1	27	33-2402-17-SI
46	Endkappe mit Transportrolle		2	47	36-1205-25-BT
47	Fußrohr vorne		1	27	33-2402-04-SW
48	Kreuzschlitzschraube	3x10	2	46+47	39-10127-SW
49	Verkleidung rechts		1	21+27	36-2401-02-BT
50	Kreuzschlitzschraube	4x30	3	21+50	39-9909-SW
51	Pedalarm 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	Pedalsicherungsband rechts		1	53	36-9308-10-BT
55	Handpulssensor		2	2	36-1820-28-BT
56	Pulskabel		1	1+55	36-2402-17-BT
57	Lenkerüberzug		2	2	36-2402-19-BT
58	Schraube	4x12	2	55	39-9909-SW
59	Unterlegscheibe		1	60	39-10111-SW
60	Kreuzschlitzschraube	M5x20	1	7	39-10190
61	Rundstopfen		2	2	36-9211-21-BT
62	Pedalsicherungsband links		1	18	36-9308-12-BT
63	Magnet		1	38	36-9101-14-BT
64	Innensechskantschlüssel	5	1		36-9116-14-BT
65	Multischlüssel		1		36-9107-27-BT
66	Kunststoff-Distanzstück		1	58	36-2230-24-BT
67	Montage und Bedienungsanleitung		1		36-2401-07-BT



**TRAININGSPLATZBEDARF**



**Trainingsfläche in mm**  
(für Gerät und Benutzer)



**Freifläche in mm**  
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche  
umlaufend 600mm)