



Heimsport-Trainingsgerät
X3 Bike "Black Edition"
 Heimtrainer



D

Montage- und Bedienungsanleitung
für Bestell-Nr. 1901

GB

Monterings- og øvingsinstruksjoner
for ordre nr. 1901

F

Notice de montage et d'utilisation du
Nr. De commande 1901

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1901

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации

Анталл заказа 1901



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Sittende fast	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
33	Schraubenkappe	M10	2	34 + 36	36-9214-34-BT
34	Sechskantschraube	M10x85	1	16 + 39	39-10122
35	Unterlegscheibe	10 // 20	7	34,46 + 87	39-9989-CR
36	Selbstsichernde Mutter	M10	3	34 + 46	39-9981
37	Innensechskantschraube	M8x50	4	39 + 40	39-9811-CR
38	Unterlegscheibe	8 // 16	6	37 + 77	39-9962-CR
39	Polsterhalterung		1	16	33-1901-04-SW
40	Rückenpolster		1	39	36-1901-10-BT
41	Exzenterkappe		2	3	36-1401-06-BT
42	Selbstsichernde Mutter	M6	4	80	39-9816-VC
43	Vorderer Grundrahmen		1	1	33-1901-05-SW
44	Rolle		2	46	36-1901-11-BT
45	Kunststofflager 2		6	1 + 43	36-1401-13-BT
46	Schraube	M10x105	2	1	39-10501
47	Federring	für M8	4	12	39-9864-CR
48	Schraube	M3x10	2	19	39-10127-SW
49	Sicherungsring	17	1	87	36-9805-32-BT
50	Beinschlaufe		1	51	36-1901-09-BT
51	Karabinerhaken		2	43 + 50	36-9862209-BT
52	Kugellager	6202Z	1	87	36-1401-12-BT
53	Elastikzug für Fuß		1	44	36-1901-13-BT
54	Elastikzug für Hand		1	44	36-1901-12-BT
55	Antriebsachse		1	1	36-1401-17-BT
56	Magnetbügel		1	43	33-1401-15-SI
57	Augenschraube	M6x40	2	55	39-10172
58	U-Teil		2	57	36-9713-56-BT
59	Mumle	M6	2	57	39-9861-VZ
60	Unterlegscheibe	10 // 16	3	55 + 87	39-10206-CR
61	Kugellager	61900RZ	2	55	36-1401-18-BT
62	Dämpfung		1	1	36-1401-15-BT
63	Magnet		1	33	36-9613222-BT
64	Achse		1	1 + 43	33-1401-14-SI
65	Feder		1	56	36-1401-20-BT
66	Achsschraube		2	6 + 79	39-9821
67L	Verkleidung lenker		1	67R	36-1901-21-BT
67R	Verkleidung rettigheter		1	67L	36-1901-22-BT
68	Verkleidungseinsatz		1	67	36-1901-04-BT
69	Schraube	M6x10	7	56,73 + 82	39-9964
70	Mumle	M3	2	48	39-10114
71	Unterlegscheibe	17 // 20	6	79	36-9211-30-BT
72	Kugellager	6003Z	4	75	36-1260-36-BT
73	Lagerschale		2	72	33-1401-09-SI
74	Wellscheibe	17 // 22	1	79	36-9918-22-BT
75	Schwungmasse		1	79	33-1401-10-SI
76	Abdeckkappe		2	6	36-9840-15-BT
77	Schraube	M8x15	2	64	39-9886-CR
78	Riemenscheibe		1	79	33-1401-11-SI
79	Tretachse		1	78	33-1401-12-SI
80	Schraube	M6x12	4	78 + 79	39-10120
81	Schraube	4x20	7	67L + 67R	39-10187
82	Stahlring		2	73	36-1401-13-SI
83	Flachriemen für Tretkurbel		1	78 + 86	36-1401-10-BT
84	Flachriemen für Schwungmasse		1	75 + 86	36-1401-11-BT
85	Mumle	M10x1	4	55 + 87	39-9820
86	Antriebsscheibe		1	55	36-1401-16-BT
87	Spannrollenhalter		1	43	33-1401-13-SI
88	Werkzeugset		1		36-1401-21-BT
89	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1901-14-BT

2. Monteringsanvisning med eksploderte diagrammer Monter, bruk og demonter	Side 1. 3 - 16
3. Datamaskininstruksjoner	Side 17
4. Rengjøring, lagring, kontroller, feilsøking	Side 18
5. Treningsinstruksjoner, Oppvarmingsøvelser (Warm Up)	Side 19
6. Deleliste	Side 20 - 21
7. Sammendrag av deler / eksplodert diagram	Side 54 - 55

Kjære kunde,
Vi gratulerer med kjøpet av denne hjemmetreningsidrettsenheten og håper at vi vil ha stor glede av det. Vær oppmerksom på vedlagte notater og instruksjoner og følg dem nøye når det gjelder montering og bruk.

Ikke nøl med å kontakte oss når som helst hvis du har spørsmål.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Viktige anbefalinger og Sikkerhetsinstruksjoner

Produktene våre er testet og representerer derfor de høyeste gjeldende sikkerhetsstandarder. Dette faktum gjør det imidlertid ikke unødvendig å overholde følgende prinsipper strengt.

1. Monter maskinen nøyaktig som beskrevet i monteringsanvisningen, og bruk bare de vedlagte, spesifikke delene av maskinen. Før montering må du bekrefte leveransens fullstendighet mot leveringsvarselet og kartongens fullstendighet mot monteringsstrinnene i installasjons- og bruksanvisningen.
2. Kontroller fastmontering av alle skruer, muttere og andre tilkoblinger før du bruker maskinen for første gang og med jevne mellomrom for å sikre at treneren er i sikker tilstand.
3. Sett opp maskinen på et tørt, jevnt sted og beskytt den mot fuktighet og vann. Ujevne deler av gulvet må kompenseres med passende tiltak og med de medfølgende justerbare delene av maskinen hvis slike er installert. Forsikre deg om at det ikke oppstår kontakt med fuktighet eller vann.
4. Plasser en passende base (f.eks. Gummimatte, treplate etc.) under maskinen hvis maskinens område må være spesielt beskyttet mot innrykk, skitt osv.
5. Fjern alle gjenstandene innen en radius på 2 meter fra maskinen før du begynner å trene.
6. Ikke bruk aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre maskinen og bruk bare de medfølgende verktøyene eller egnede verktøy du kan bruke til å sette sammen maskinen og for nødvendige reparasjoner. Fjern svettedråper fra maskinen umiddelbart etter endt trening.
7. **ADVARSEL!** Systemer for hjertefrekvensovervåking kan være upresise. Overdreven trening kan føre til alvorlige helseskader eller til dødsfallet. Konsulter lege før du begynner et planlagt treningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelsen (puls, watt, treningsvarighet osv.) Som du kan utsette deg for og kan gi deg presis informasjon om riktig holdning under trening, målene for treningen din og kostholdet ditt. Tren aldri etter å ha spist store måltider.
8. Tog bare på maskinen når den er i riktig stand. Bruk originale reservedeler bare til nødvendige reparasjoner. **ADVARSEL!** Bytt ut ormens deler øyeblikkelig og hold dette utstyret ute av bruk til det er reparert.
9. Når du innstiller de justerbare delene, må du observere riktig posisjon og de markerte, maksimale innstillingsposisjonene og sørge for at den nylig justerte posisjonen er korrekt sikret.
10. Med mindre annet er beskrevet i instruksjonene, må maskinen bare brukes til trening av en person om gangen. Treningsstiden skal ikke gå forbi 45 minutter / daglig.
11. Bruk treningsklær og sko som er egnet for kondisjonstrening med maskinen. Klærne dine må være slik at de ikke kan ta trening på grunn av sin form (f.eks. Lengde). Treningsskoene dine skal være passende for treneren, må støtte føttene dine solid og må ha sklisikre såler.

12. ADVARSEL! Hvis du merker en følelse av svimmelhet, sykdom, brystmerter eller andre unormale symptomer, må du slutte å trene og oppsøke lege.

13. Glem aldri at sportsmaskiner ikke er leker. De må derfor bare brukes i henhold til deres formål og av passende informerte og instruerte personer.

14. Personer som barn, funksjonshemmede og funksjonshemmede skal bare bruke maskinen i nærvær av en annen person som kan gi hjelp og råd. Ta passende tiltak for å sikre at barn aldri bruker maskinen uten tilsyn.

15. Forsikre deg om at personen som trener og andre mennesker aldri beveger eller holder noen deler av kroppen i nærheten av bevegelige deler.

16. På slutten av levetiden har dette produktet ikke lov til å kaste det vanlige husholdningsavfallet, men det må gis til et samlingssted for gjenvinning av elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finne symbolet på produktet, på instruksjonene eller på pakningen.

Materialene kan brukes på nytt i samsvar med deres merke. Med gjenbruk, materialutnyttelse eller miljøbeskyttelse. Be den lokale administrasjonen om det ansvarlige deponeringsstedet.

17. For å beskytte miljøet må du ikke kaste emballasjen, brukte batterier eller deler av maskinen som husholdningsavfall. Legg disse i passende oppsamlingsbinger, eller ta dem med til et passende oppsamlingssted.

18. Denne maskinen er en hastighetsavhengig maskin, dvs. at effekten øker med økende hastighet, og motsatt.

19. Maskinen er utstyrt med 8-trinns motstandsjustering. Dette gjør det mulig å redusere eller øke bremsemotstanden og derved treningen. Ved å dreie justeringsknappen for motstandsinnstillingen mot trinn 1 reduseres bremsemotstanden og dermed treningsanvendelsen. Å vri justeringsknappen for motstandsinnstillingen mot trinn 8 øker bremsemotstanden og dermed treningsanvendelsen.

20. Maksimal tillatt belastning (= kroppsvekt) er spesifisert som 100 kg. Denne maskinen er testet og sertifisert i samsvar med EN ISO 20957-1 / 2013 og EN 957-5 / 2009 "H. C". Datamaskinens datamaskin tilsvarende grunnleggende kravene i EMV-direktivet fra 2014 / 30EU.

21. Monterings- og brukerveiledningen er en del av produktet. Ved salg eller videreføring til en annen person må dokumentasjonen leveres med produktet.

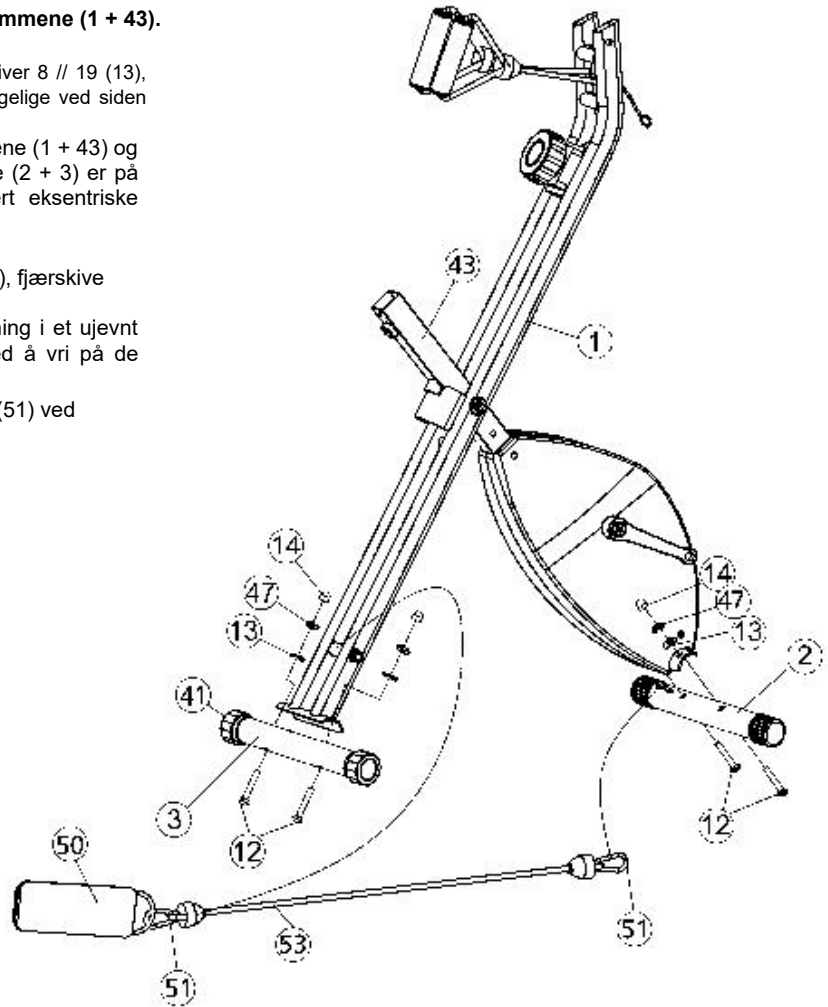
22. Før du bruker de elastiske tauene, må du sjekke tauendenes ende med hensyn til en sikkerhetsforbindelse og ingen skader. Også sykkelens må sikre seg med kroppsvekt eller gjennom å holde tett, slik at den ikke kan velte under trening med tau. Det skal være god plass til din individuelle treningsøkt, hvis du bruker de elastiske tauene.

Monteringsinstruksjoner

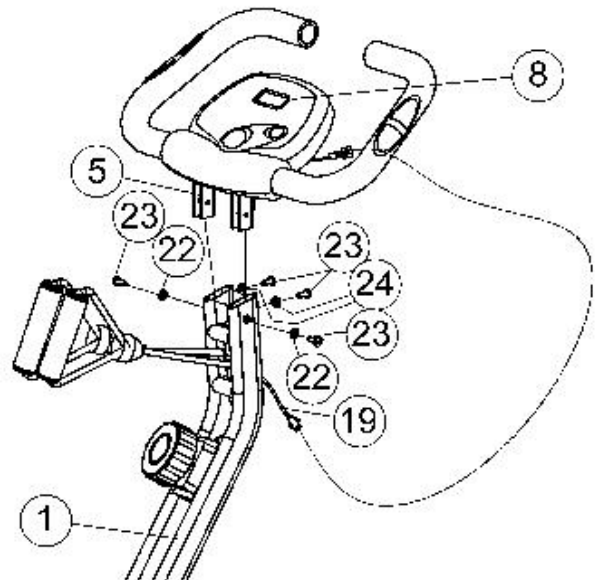
Fjern alle separate deler fra emballasjen, legg dem på gulvet og sjekk omtrent at alle er der på undersiden av monteringsstrinnene. Monteringsstid ca .. 15-20min.

Trinn 1:**Montering av foran og bak fot (2 + 3) til begge rammene (1 + 43).**

1. Plasser to skruer M8x55 (12), og hver to buede skiver 8 // 19 (13), fjærskiver M8 (47) og kapselmuttere M8 (14) tilgjengelige ved siden av de fremre og bakre delene av rammene (1 + 43).
2. Sett inn fotstengene (2 + 3) i holderen på rammene (1 + 43) og juster slik at hullene på holderne og fotstengene (2 + 3) er på linje. Den bakre foten (3) har forhåndsmontert eksentriske kapper (41).
3. Skyv en skrue (12) gjennom hvert hull.
4. Monter skrueendene på (12) med hver skive (13), fjærskive (47) og fest med en hetsmutter (14).
(**Merk:** Hvis maskinen har plassert seg for trening i et ujevnt gulv, kan dette kompenseres når som helst ved å vri på de eksentriske luene (41).
5. Koble det elastiske tauet (53) med karbinkroker (51) ved ankelstroppen (50) og foran foten (2).

**Steg 2:****Installasjon av styret (5) og datamaskinen (8) ved rammene (1).**

1. Før styret (5) mot toppen av hovedrammen (1), sett inn og juster slik at hullene i styret (5) og hovedrammen (1) er justert. Sett en fjærskive M6 (24) og skive 6 // 12 (22) på hver skrue M6x15 (23). Skyv skruene (23) gjennom hullene i rammene (1), skru inn de gjengede hullene på styret (5) og stram godt til.
2. Sett inn batteriene (skriv "AAA" -1,5 V-penneceller) ved å se etter den rette polariteten på baksiden av datamaskinen (8). (Batterier til datamaskinen er ikke inkludert i denne varen. Kjøp dem på det lokale markedet.)
3. Koble kontakten til tilkoblingsledningen (19) med datamaskinen (8).



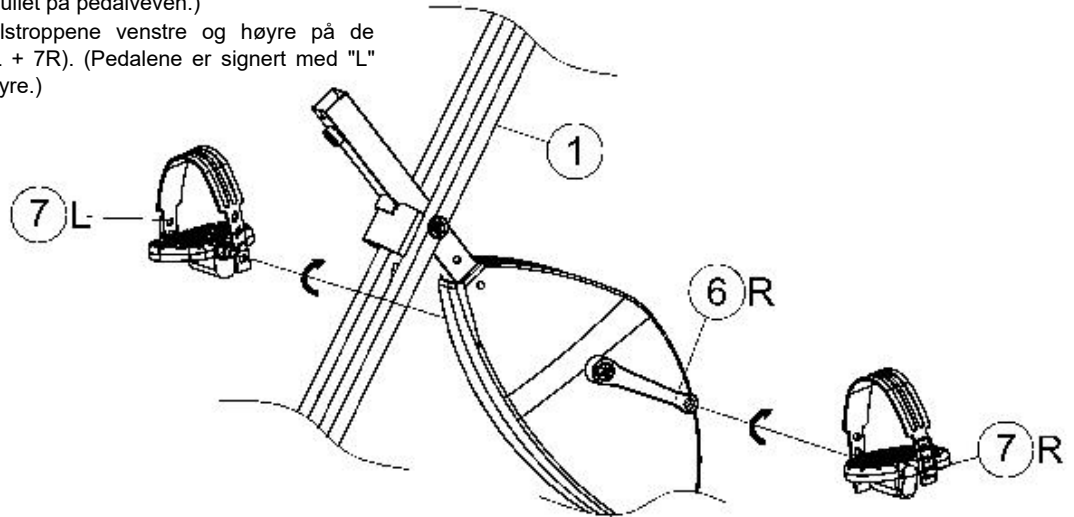
1. 3

Trinn 3:**Montering av høyre og venstre pedal (7R + 7L) ved pedalveiv (6L + 6R).**

1. Pedalene er merket "R" for høyre og "L" for venstre.
2. Skru høyre pedal (7R) inn i gjenget hull på høyre side av pedalveven (6R) og stram godt til.
(**Merk:** Høyre og venstre er spesifikasjoner som sett på maskinen under trening. Det må også observeres at den

gjengede delen av høyre pedal må skrues med klokken inn i det gjengede hullet på pedalveven.)

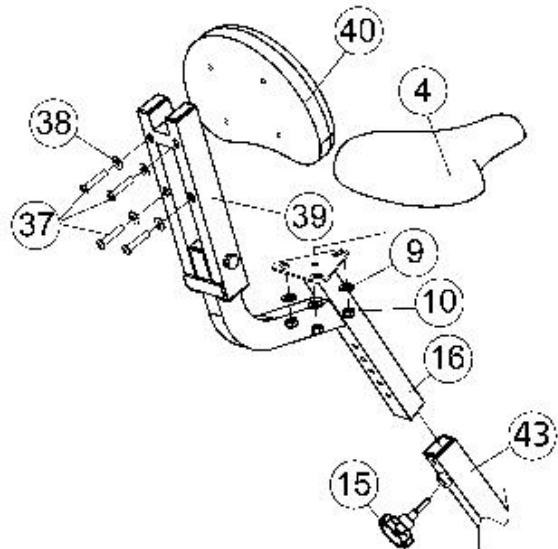
3. Skru den venstre pedalen (7L) inn i gjenget hull på venstre side av pedalveven (6L) og stram godt til.
(**Merk:** Den gjengede delen av venstre pedal må skrues mot klokken i det gjengede hullet på pedalveven.)
4. Monter deretter pedalstroppene venstre og høyre på de tilhørende pedalene (7L + 7R). (Pedalene er signert med "L" for venstre og "R" for høyre.)



Trinn 4:

Montering av sal (4), ryggpute (40) og sadelstøtte (16).

1. Plasser salen (4) på festeplaten på sadelstøtten (16) slik at gjengestykkene på bunnen av salen (4) rager gjennom de tilsvarende hullene i holderplaten til sadelstøtten (16).
2. Plasser skiver 8 // 16 (9) på gjengestykkene, skru fast nylonmutterne (10) og stram godt til.
3. Sett sadelstøtten (16) inn i den medfølgende holderen til hoveddrammen (43) og fest den i ønsket posisjon ved å skru inn sadelstøtteskruen (15).
(**Merk:** For å skru i sadelstøtteskruen (15), må det gjengede hullet i frontrammen (43) og et av hullene i sadelstøtten (16)) rettes. Sørg dessuten for at sadelstøtten (16) trekkes ikke ut av hoveddrammen utover den markerte maksimale justeringsposisjonen. Innstillingen av sadelstøtten kan justeres etter ønske senere.)
4. Plasser skivene 8 // 16 (38) på hver skrue M8x50 (37) og skyv skruene fra baksiden gjennom hullene i den stående puteholderen (39). Før bakputen (40) med truede hull mot skruene (37) og stram pakkeputen (40) maurputeholderen (39).



Trinn 5: sjekker

1. Kontroller riktig installasjon og funksjon for alle skrue- og pluggforbindelser. Installasjonen er dermed fullført.
2. Når alt er i orden, gjør deg kjent med maskinen i en lav motstandsinnstilling og gjør dine individuelle justeringer.

Merk:

Hold verktøyet sett og instruksjonene på et trygt sted, da dette kan være nødvendig for reparasjoner eller reservedeler ordre blir

nødvendig senere.

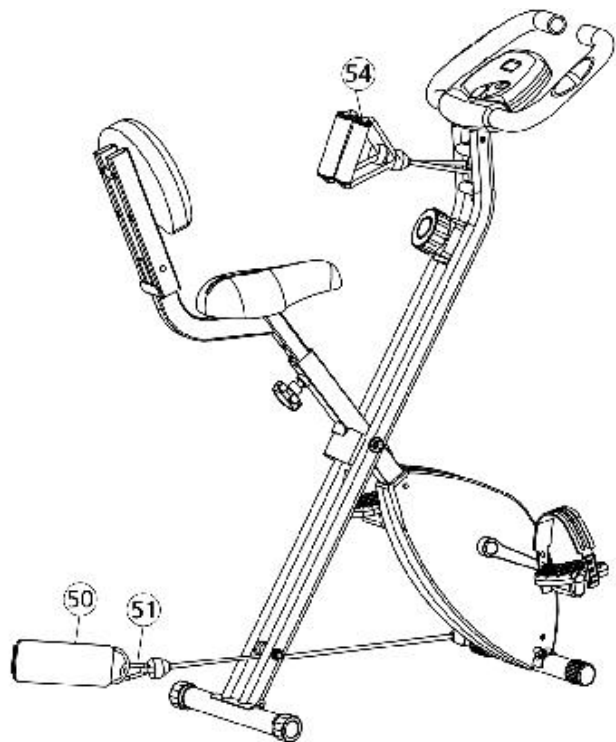
Ytterligere trening ved bruk av håndtak og benløkka:

X3-sykkelen har 2 elastiske stropper, som er montert på toppen med håndgrep og under med karbinkroker for å koble sammen benløkken.

1. Håndtakene gir ekstra trening på overkroppen mens du sitter og trener på X3-sykkelen. Enten som parallell biceptrening eller lignende som en gratis vekttrening med individuell bevegelse.
2. Ved hjelp av benløkken kan du utføre treningsøvelser som beinkrølling, benbære og bein bortføring. For dette formålet er det nødvendig at X3-sykkelen plasseres på setet for å forhindre at den glir.

Merk følgende!

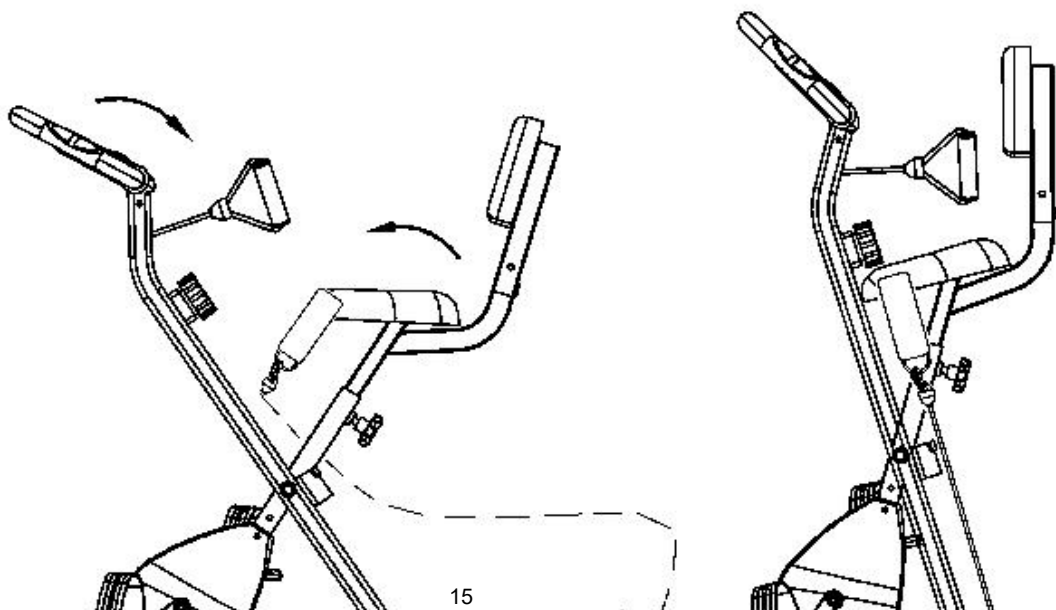
Før du bruker de elastiske tauene, må du sjekke tauendenes ende med hensyn til en sikkerhetsforbindelse og ingen skader. Også sykkelen må sikre seg med kroppsvekt eller gjennom å holde tett, slik at den ikke kan velte under trening med tau. Det skal være god plass til din individuelle treningsøkt, hvis du bruker de elastiske tauene.



Brett opp funksjon:

1. Brett opp X3-sykkelen ved å skyve setet og hovedrammen sammen for lagring. Sikre posisjonen med ankelstroppen ved salen.

For bruk, kaste helt ned og sikre et sikkert stativ.



Monter, bruk og demonter

Justering - seteposisjon

For en effektiv treningsøkt, må setet justeres riktig. Mens du trækker, bør knærne være litt bøyd når pedalene er i den fjerneste posisjonen. For å justere setet, skru av knappen noen få svinger og trekk den litt ut. Juster setet til riktig høyde, slipp deretter rattet og stram det hele veien.

Monter, bruk og demonter

Monter:

- a. Etter at setet er justert til riktig plassering, setter du foten inn i festestroppen til pedaltrinnet på pedalen og hold styret tett.
- b. Forsøk å legge hele kroppsvekten på foten og krysse samtidig treneren og lande en annen fot på den andre siden.
- c. Nå er du i posisjon til å starte treningen.

Bruk:

Viktig:

Forsikre deg om at knotten settes på plass igjen i setepinnen og stram den helt til. Overskrid aldri setets maksimale høyde. Gå alltid av sykkelen før du foretar noen justering.



- en. Hold hendene på styret, og begge føttene settes ordentlig inn i festestroppene på begge pedalene.
- b. Pedal treningssykkelen med begge føttene vekselvis.
- c. Deretter kan du øke pedalingshastigheten gradvis og justere bremsemotstanden for å øke treningsintensjonen.

Avstige:

- en. Sakte trinnhastigheten til den hviler.
- b. Hold venstre hånd og ta tak i venstre styre tett, legg føttene over krysset utstyret og land på gulvet, og land deretter det andre.

Dette treningsutstyret er en stasjonær treningsmaskin som brukes til å simulere uten å forårsake for høyt trykk på leddene, og dermed redusere risikoen for slagskader.

Treningssykkel tilbyr en kondisjonstrening uten påvirkning som kan variere fra lett til høy intensitet basert på motstandspreferansen som er angitt av brukeren. Det vil styrke benmuskulaturen og øke hjertekapasiteten og opprettholde kroppens kondisjon.



16

F

Datamaskininstruksjoner for 1901

Den medfølgende datamaskinen tillater den mest praktiske opplæringen. Hver verdi som er relevant for trening vises i et tilsvarende vindu.

Fra begynnelsen av treningsøkten vises ønsket tid, gjeldende hastighet, omtrentlig kaloriforbruk, tilbakelagt distanse og gjeldende pulsfrekvens. Alle verdier telles fra null og oppover. Hvis du vil se en verdi vises konstant, velg denne med "F" -tasten. Hvis du ønsker å se disse verdiene i konstant veksling, velger du "SCAN" -funksjonen. Displayet skifter deretter fra en funksjon til den neste med intervaller på ca. 6 sekunder.

Datamaskinen slås på ved å trykke kort på F-tasten eller ganske enkelt ved å begynne å trene. Datamaskinen begynner å registrere og vise alle verdier. For å stoppe datamaskinen, bare slutte å trene. Datamaskinen stopper alle målinger og beholder de sist oppnådde verdiene. De siste

opnådde verdiene i funksjonene TID, KALORIER og KM lagres i 4 minutter. og trening kan fortsette med disse verdiene når trening gjenopptas.

Datamaskinen bytter automatisk ca. 4 minutter etter at trening er stoppet.

Viser:

1. "HASTIGHET" (km / t) display:

Gjeldende hastighet vises i kilometer i timen. Verdiene sist oppnådd med denne funksjonen lagres ikke. (Begrensning av displayet: 99,9 km / t.)

2. "TID" (Zeit) display:

Den øyeblikkelige nødvendige tiden vises i minutter og sekunder. Verdiene sist oppnådd med denne funksjonen lagres. (Begrensning av displayet: 99,59 minutter.)

3. "DIST (KM)" display:

Gjeldende status for den reiste avstanden vises. Verdiene sist oppnådd med denne funksjonen lagres. (Begrensning av displayet: 999,9 km.)

4. "CALORY" (Kalorien) skjerm:

Gjeldende status for forbrukte kalorier vises. Verdiene sist oppnådd med denne funksjonen lagres. (Begrensning av displayet: 9999 kalorier.)

5. "PULSE" (Puls) skjerm:

Den nåværende pulsfrekvensen vises i slag per minutt. Verdiene sist oppnådd med denne funksjonen lagres ikke. (Begrensning av begge skjermer: 40 - 240 pulsslag per minutt.)

Merk:

For pulsmåling må de to kontaktflatene til håndtaksenheten for puls gripes samtidig. Kontaktflatene skal være plassert sentralt i håndflatene.

6. "KM TOTAL" display:

Den gjeldende statusen for de kjørte kilometerne til alle tidligere treningsøkter, inkludert den nåværende treningsøkten, vises. Verdiene sist oppnådd med denne funksjonen lagres ikke. (Begrensning av displayet: 9999 km.)

7. "SCAN" -funksjon:

Hvis denne funksjonen er valgt, vises gjeldende verdier for alle funksjoner suksessivt i en konstant sekvens ca. hvert 5. sekund.

Keys:

1. "F" -tasten:

Ved å trykke kort på denne tasten er det mulig å endre fra en funksjon til en annen, dvs. de respektive funksjonene kan velges. Den valgte funksjonen vises med et ikon i det respektive vinduet. Hvis tasten holdes lenger (ca. 3 sekunder), slettes alle sist oppnådde verdier.



AAA-batterier

Bytte ut batteriene:

1. Åpne dekselet til batterirommet, og fjern deretter de brukte batteriene. (Hvis batteriene skal lekke, fjern dem under økt med tanke på at batterisyren ikke er i kontakt med huden, kom og rengjør batterirommet grundig.)
2. Sett inn de nye batteriene (type (AAA) 1,5 V i riktig rekkefølge og ta hensyn til polariteten i batterirommet, og lukk batteridekselet slik at det klikker på plass.
3. Hvis datamaskinen ikke tar seg opp umiddelbart, bør funksjonen tas ut av batterier i 10 sekunder og settes inn igjen.
4. De tomme batteriene på riktig måte i samsvar med avfallsbestemmelsene som kastes og gir ikke restavfall.



Rengjøring, sjekker og lagring av hjemmesykkelen:

1. Rengjøring

Bruk bare en mindre våt klut til rengjøring.

Forsiktig: Bruk aldri benzen, tynnere eller andre aggressive rengjøringsmidler til rengjøring på overflaten, da denne skaden er forårsaket.

Enheden er kun til privat bruk og til bruk innendørs. Hold enheten ren og fuktig fra enheten.

2. Lagring

Fjern batteriene fra datamaskinen mens du har tenkt enheten i mer enn 4 uker for ikke å bruke. Skyv sadelglidningen mot styret og setestøtteret så dypt som mulig inn i rammen. Velg et tørt

Feilsøking

Hvis du ikke kan løse problemet med følgende informasjon, kan du kontakte det autoriserte servicesenteret.

Problem	Mulig årsak	Løsning
Datamaskin har ingen verdi på Display hvis du trykker på hvilken som helst nøkkel.	Ingen batterier settes inn eller batteriene er tomme	Sjekk plasseringer rief ved batterirom bytt batterier.
Datamaskin er teller ikke data og gjør	Sensorimpuls mangler base på ikke godt koblet	Kontroller pluggfor datamaskin.

oppbevaring i huset og sett litt sprayolje i pedallagrene til venstre og høyre, og på tråden til håndtakskrue for sadelstøtte.

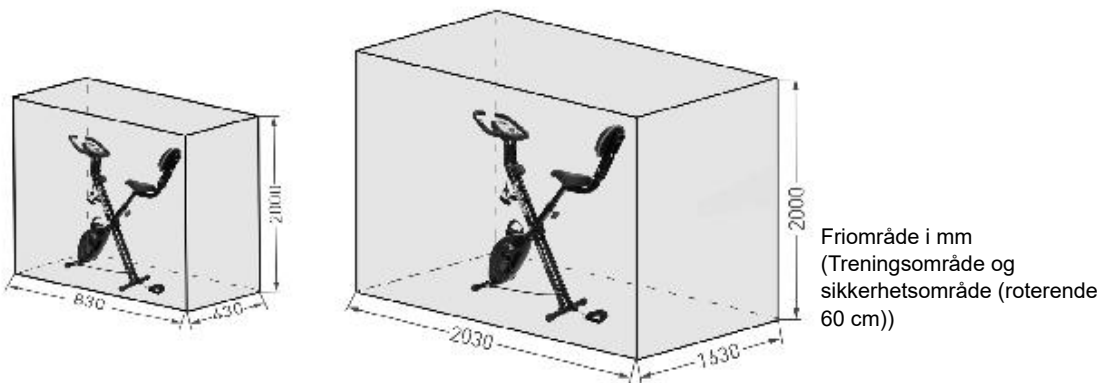
Dekk sykkelene for å beskytte dem mot å misfarges av sollys og skitten gjennom støv.

3. Kontroller

Vi anbefaler hver 50. time å se på skrueforbindelsene for tetthet, som ble forberedt i monteringen. Hver 100 driftstimer bør du sette litt sprayolje på pedallagrene til venstre og høyre, og på tråden til håndtakskrue for sadelstøtte.

ikke bytte på etter start sykling.	forbindelse	
Datamaskin er teller ikke data og gjør ikke bytte på etter start sykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke riktig posisjon av sensor.	Ta av dekslet og avstanden mellom og sensor. Magne dreie beltehjulet sl bare mindre enn < mot sensorposisjo
Ingen puls verdi	Pulssensorer ikke godt tilkoblet	Skru ut skruen for måling og sjekk or pluggene er godt t skade ved pulskat
Motstand ikke endre	Tilkobling av resiholdning ikke bra	Kontroller motstan tingen inne i huset til godt tilkobling.

Treningsområde i mm
(for hjemmetrener og bruker)



Treningsinstruksjoner

Du må vurdere følgende faktorer for å bestemme mengden treningsinnsats som kreves for å oppnå konkrete fysiske og helsemessige fordeler:

1. Intensitet:

Nivået på fysisk anstrengelse i trening må overstige nivået av normal anstrengelse uten å nå poenget med pustethet og / eller utmattelse. En passende retningslinje for effektiv trening kan tas fra pulsen. Under trening bør dette stige til mellom 70% og 85% av den maksimale pulsfrekvensen (se tabell og formular for bestemmelse og beregning av dette).

I løpet av de første ukene skal pulsfrekvensen forbli i den nedre enden av dette området, på rundt 70% av den maksimale pulsfrekvensen. I løpet av de følgende ukene og månedene, skal pulsfrekvensen sakte heves til den øvre grensen på 85% av den maksimale pulsfrekvensen. Jo bedre den fysiske tilstanden til den som utfører øvelsen, desto mer bør treningsnivået bli økt for å forbli i området mellom 70% og 85% av den maksimale pulsfrekvensen. Dette bør gjøres ved å forlenge tiden for trening og / eller å øke vanskelighetsgraden.

Du finner mer informasjon om emnet oppvarmingsøvelser , strekkøvelser eller generelle gymnastikkøvelser i vårt nedlastningsområde under www.christopeit-sport.com

4. Motivasjon

Nøkkelen til et vellykket program er vanlig trening. Du bør sette et fast tidspunkt og sted for hver treningsdag og forberede deg mentalt på treningen. Tren bare når du er i humør for det og alltid har målet ditt i sikte. Med kontinuerlig trening vil du kunne se hvordan du jobber dag for dag og nærmer deg ditt personlige treningsmål bit for bit.

Hvis pulsfrekvensen ikke vises på dataskjermen, eller hvis du av sikkerhetsmessige grunner ønsker å sjekke pulsen din, som kunne blitt vist feil på grunn av feil i bruk osv., Kan du gjøre følgende:

a. Pulsfrekvensmåling på konvensjonell måte (føle pulsen ved håndleddet, for eksempel, og telle antall slag på ett minutt).

b. Pulsmåling med et egnet spesialisert utstyr (tilgjengelig fra forhandlere som spesialiserer seg på helserelatert utstyr).

2.Frequency

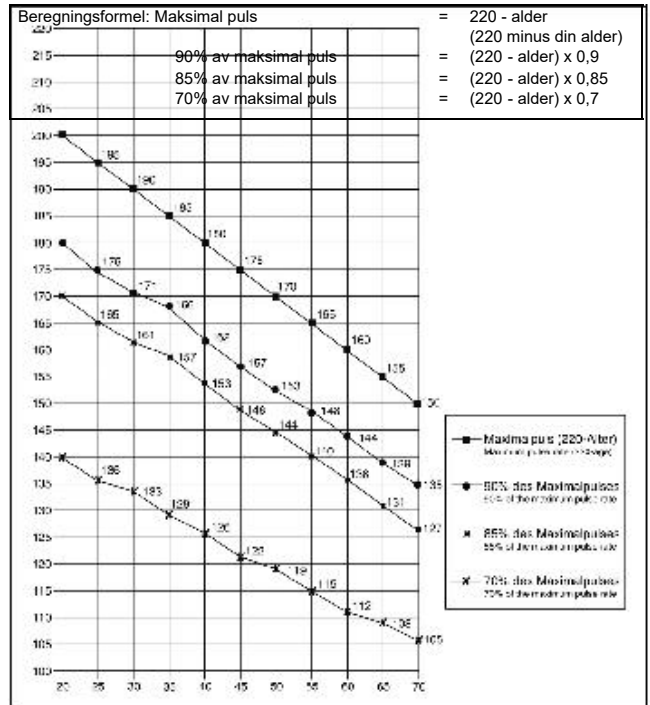
De fleste eksperter anbefaler en kombinasjon av helsebevisst ernæring, som må bestemmes på grunnlag av treningsmålet ditt, og fysisk trening tre ganger i uken. En normal voksen person må trene to ganger i uken for å opprettholde sitt nåværende tilstandsnivå. Det kreves minst tre treningsøkter i uken for å forbedre ens tilstand og redusere vekten. Selvfølgelig er den ideelle treningsfrekvensen fem økter i uken.

3. Planlegg opplæringen

Hver treningsøkt skal bestå av tre faser: oppvarmingsfasen, treningsfasen og avkjølingsfasen. Kroppstemperaturen og oksygeninntaket skal heves sakte i oppvarmingsfasen. Dette kan gjøres med gymnastiske øvelser som varer i fem til ti minutter.

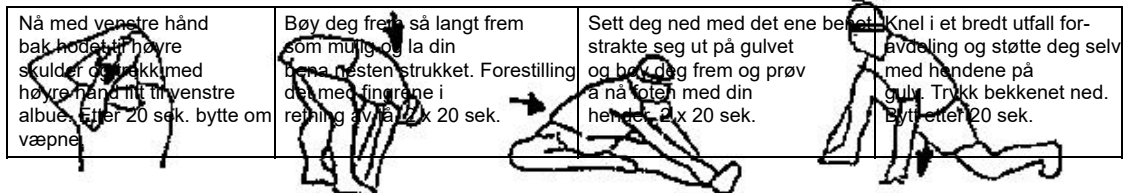
Da skulle selve treningen (treningsfasen) begynne. Treningsoppgaven skal være relativt lav de første minuttene og deretter løftes over en periode på 15 til 30 minutter slik at pulsfrekvensen når området mellom 70% og 85% av den maksimale pulsfrekvensen.

For å støtte sirkulasjonen etter treningsfasen og for å forhindre verkende eller anstrengte muskler senere, er det nødvendig å følge treningsfasen med en avkjølingsfase. Dette skal bestå av strekkeøvelser og / eller lette gymnastikkøvelser i en periode på fem til ti minutter.



Oppvarmingsøvelser (Warm Up)

Start oppvarmingen din ved å gå på stedet i minst 3 minutter, og utfør deretter de følgende gymnastiske øvelsene til kroppen for at treningsfasen skal forberedes deretter. Øvelsene overdriver ikke, og bare så langt det går før en svak drag føltes. Denne stillingen vil ta en stund.



Etter oppvarmingsøvelsene ristes løs.

Ikke fullfør treningsfasen brått, men vil sykle rolig noe uten motstand fra å gå tilbake til normal pulssone. (Avkjøl) Vi anbefaler at oppvarmingsøvelsene på slutten av treningen skal gjennomføres og for å avslutte treningen med risting av ekstremitetene.

Deleliste - Reservedelsliste X3-Bike Order No. 1901

Tekniske data: Utgave: 01. 04. 2019

3 i 1 treningssykkel (treningssykkelfunksjon og trening av arm-, overkropps- og benmuskler)

- Magnetisk bremsesystem
 - ca. 5 KG svinghjul
 - 8-manuelt justerbare lastetrinn
 - Stille beltekjøring
 - 2 elastiske tau, topp med håndtak for målrettet arm og overkropp. Trening mens du sykler; nederst på kabelen med ben mansjett for en målrettet bentrening
 - Ryggstøtte for høy sittekomfort (sammenleggbar ryggstøtte)
 - Måling av håndpuls
 - Sadelen kan justeres loddrett
 - Sammenleggbare for å spare plass
 - Datamaskin, som viser: Hastighet, tid, avstand, ca. kalorier og hjerterytme.
- Maks. Kroppsvekt 100 KG

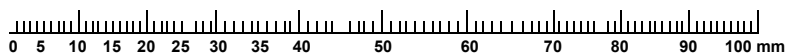
Ta kontakt med oss hvis komponenter mangler eller mangler, eller hvis du trenger noen reservedeler eller utskiftninger i fremtiden.

Datasbase for Internett-tjenester og reservedeler:
www.christopeit-service.de

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

Dette produktet er laget bare for privat hjemmesportaktivitet
og ikke tillatt oss i et kommersielt eller profesjonelt område.
Hjemmesport bruker klasse H / C

Plassbehov ca. L 83, B 43, H 116 cm
Plassfolding opp ca. L 64, W 43, H 133 cm
Varer vekt: 17 kg
Treningsplass ca.: min. 2,5m²



Illustrasjon Nei.	De signering	dimensjoner mm	Mengde	Knyttet til illustrasjon nr.	ET-nummer
1	Hovedramme		1	43	33-1901-01-SW
2	Stabilisator foran		1	43	33-1401-02-SW
3	Bakre stabilisator		1	1	33-1401-03-SW
4	Sal		1	16	36-1401-09-BT
5	styre		1	1	33-1901-02-SW
6L	Crank til venstre		1	79	33-1401-07-SW
6R	Veiv høyre		1	79	33-1401-08-SW
7L	Pedal til venstre		1	6L	36-9110-04-BT
7R	Pedal høyre		1	6R	36-9110-05-BT
8	Datamaskin		1	5 + 8a	36-1901-03-BT
8a	Datamaskinens bakdeksel		1	5 + 8	36-1901-05-BT
9	vaskemaskin	8 // 16	3	4	39-9962-CR
10	Nylon mutter	M8	3	4	39-9918-CR
11	Endestykke		2	2	36-1401-05-BT
12	Vognbolt	M8x55	4	1,2,3 + 43	39-9919-CR
1.3	Bueskive	8 // 19	4	12	39-9966-CR
14	Kappmutter		4	12	39-9900-CR
15	Håndgrepsskrue		1	43	36-1302-15-BT
16	Sadelpost		1	43	33-1901-03-SW
17	foring		1	43	36-1401-14-BT
18	Spenningskontroller		1	1	36-1901-06-BT
19	Sensorledning		1	8 + 43	36-1401-07-BT
20	vaskemaskin	5 // 10	1	21	39-10111-VC
21	Skru	M5x30	1	18	39-10450-CR
22	vaskemaskin	6 // 12	2	23	39-10007-CR
23	Skru	M6x15	4	1 + 5	39-10120
24	Bueskive	6 // 18	2	23	39-10178
25	Styre skum		2	5	36-1901-07-BT
26	Pulssensortråd		2	5 + 8	36-1302-11-BT
27	Rund endehette		2	5	36-9211-21-BT
28	Skru	4x10	4	8 + 8a	39-9909
29	Skru	M5x10	2	5 + 8a	39-9903
30	Plastforing 1		2	16	36-1901-08-BT
31	Crash pad		1	1	36-1401-19-BT
32	Firkantet hette	20x40	4	39	36-9214-09-BT
32a	Firkantet hette	25x40	1	16	36-9214-34-BT

20

Illustrasjon Nei.	De signering	Dimens mm	Mengde	Knyttet til illustrasjon nr.	ET-nummer
33	Skrukork	M10	2	34 + 36	36-9214-34-BT
34	Sekskantbolt	M10x85	1	16 + 39	39-10122
35	vaskemaskin	10 // 20	7	34,46 + 87	39-9989-CR
36	Nylon mutter	M10	3	34 + 46	39-9981
37	Innvendig sekskantebolt	M8x50	4	39 + 40	39-9811-CR
38	vaskemaskin	8 // 16	6	37 + 77	39-9962-CR
39	Ryggstøttefeste		1	16	33-1901-04-SW
40	Rygg		1	39	36-1901-10-BT
41	Eksentrisk hette		2	3	36-1401-06-BT
42	Nylon mutter	M6	4	80	39-9816-VC
43	Støtteramme foran		1	1	33-1901-05-SW
44	Talje		2	46	36-1901-11-BT
45	Plastforing 2		6	1 + 43	36-1401-13-BT
46	Skru	M10x105	2	1	39-10501
47	Vårvasker	for M8	4	12	39-9864-CR
48	Skru	M3x10	2	19	39-10127-SW

49	C-klemmen	17	1	87	36-9805-32-BT
50	Fotstropp		1	51	36-1901-09-BT
51	Karbinkrok		2	43 + 50	36-9862209-BT
52	peiling	6202Z	1	87	36-1401-12-BT
53	Tau for foten		1	44	36-1901-13-BT
54	Tau for hånd		1	44	36-1901-12-BT
55	Drevet hjulaksel		1	1	36-1401-17-BT
56	Magnetplate		1	43	33-1401-15-SI
57	Øyebolt	M6x40	2	55	39-10172
58	U-formet skive		2	57	36-9713-56-BT
59	Sekskantmutter	M6	2	57	39-9861-VZ
60	vaskemaskin	10 // 16	3	55 + 87	39-10206-CR
61	peiling	61900RZ	2	55	36-1401-18-BT
62	Eva pad		1	1	36-1401-15-BT
63	Magnet		1	33	36-9613222-BT
64	Aksel		1	1 + 43	33-1401-14-SI
65	Vår		1	56	36-1401-20-BT
66	Flensbolt		2	6 + 79	39-9821
67L	Kjededeksel venstre		1	67R	36-1901-21-BT
67R	Kjededeksel høyre		1	67L	36-1901-22-BT
68	Forside		1	67	36-1901-04-BT
69	Skru	M6x10	7	56,73 + 82	39-9964
70	Nøtt	M3	2	48	39-10114
71	vaskemaskin	17 // 20	6	79	36-9211-30-BT
72	peiling	6003Z	4	75	36-1260-36-BT
73	Bæreblokk		2	72	33-1401-09-SI
74	Bølgebryter	17 // 22	1	79	36-9918-22-BT
75	svinghjul		1	79	33-1401-10-SI
76	Veivdeksel		2	6	36-9840-15-BT
77	Skru	M8x15	2	64	39-9886-CR
78	Beltehjul		1	79	33-1401-11-SI
79	Aksel		1	78	33-1401-12-SI
80	Skru	M6x12	4	78 + 79	39-10120
81	Skru	4x20	7	67L + 67R	39-10187
82	Flensplate		2	73	36-1401-13-SI
83	Flat belte for pedalaksel		1	78 + 86	36-1401-10-BT
84	Flat belte for svinghjul		1	75 + 86	36-1401-11-BT
85	Sekskantmutter	M10x1	4	55 + 87	39-9820
86	Drevet hjul		1	55	36-1401-16-BT
87	Tomgangshjulaksel		1	43	33-1401-13-SI
88	Verktøysett		1		36-1401-21-BT
89	Monterings- og øvingsinstruksjoner		1		36-1901-14-BT