



# Heimsport-Trainingsgerät Ergometersykel RS 3



D

Montage- und Bedienungsanleitung  
für Bestell-Nr. 1826

GB

Monterings- og øvingsinstruksjoner  
for ordre nr. 1826

F

Notice de montage et d'utilisation du  
Nr. De commande 1826

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor  
Bestellnummer 1826

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации

Анталл заказа 1826



**GB** *Innhold*

1. Sammendrag av deler	Side 3 - 4
2. Viktige anbefalinger og sikkerhetsinformasjon	Side 17
3. Deleliste -Liste over reservedeler -tec. Data	Side 18 - 20
4. Monteringsanvisning med eksploderte diagrammer Monter, bruk og demonter	Side 21. – 23
5. Datamaskininstruksjoner - feilopptak Rengjøring, sjekk og lagring	Side 25 - 27
6. Treningsinstruksjoner, oppvarming	Side 28
7. Watt bord	Side 24

Kjære kunde,

Vi gratulerer med kjøpet av denne hjemmetreningsidrettsenheten og håper at vi vil ha stor glede av det. Vær oppmerksom av vedlagte notater og instruksjoner og følg dem nøye angående montering og bruk. Ikke nøl med å kontakte oss når som helst hvis du skulle ha noe spørsmål.

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert



## Viktige anbefalinger og Sikkerhetsinstruksjoner

Produktene våre er alle testet og representerer derfor den høyeste gjeldende sikkerhetsstandarder. Dette faktum gjør det imidlertid ikke unødvendig å observere å følge prinsippene strengt.

1. Monter maskinen nøyaktig som beskrevet i installasjonsinstruksjonene og bruk bare de vedlagte, spesifikke delene av maskinen. Før montering, bekrefte fullstendigheten av leveransen mot leveringsvarselet og kartongens fullstendighet mot monteringsstrinnene i installasjonen og bruksanvisning.
2. Før første gangs bruk og med jevne mellomrom (omtrent hver 50 operatørtimer) sjekk tettheten til alle skruer, muttere og andre tilkoblinger og aksessaksene og skjøtene med noe smøremiddel slik at det fungerer sikkert tilstanden til utstyret er sikret. Spesielt justeringen av salen og styret trenger jevn funksjon og god stand.
3. Sett maskinen på et tørt, jevnt sted og beskytt den mot fuktighet og vann. Ujevne deler av gulvet må kompenseres med passende tiltak og av 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 maskin hvis maskinens område må være spesielt beskyttet mot innrykk, skitt m.m.
5. Fjern alle gjenstandene innen en radius på 2 meter før du begynner å trene fra maskinen.
6. Ikke bruk aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre maskinen og bruke den bare de medfølgende verktøyene eller egnede verktøy for å montere maskinen og for nødvendige reparasjoner. Fjern svette dråper fra maskinen umiddelbart etter endt trening.
7. **ADVARSEL!** Systemer for hjertefrekvensovervåking kan være upresise. Overdreven trening kan føre til alvorlige helseskader eller til dødsfallet. Rådforen en lege før du starter et planlagt treningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelsen (puls, watt, treningsvarighet osv.) som du kan eksponere deg selv og kan gi deg presis informasjon om riktig holdning under trening, målene for treningen din og kostholdet ditt. Aldri trene etter å ha spist store måltider.
8. Tog bare på maskinen når den er i riktig stand. Bruk original reservedeler bare for nødvendige reparasjoner. **ADVARSEL!** Bytt ormen deler øyeblikkelig og hold dette utstyret ute av bruk til det er reparert.
9. Når du stiller inn de justerbare delene, må du observere riktig posisjon og markerte, maksimale innstillingsposisjoner og sørg 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. Treningstiden skal ikke overhaling 90 min./daglig.
11. Bruk treningsklær og sko som er egnet for kondisjonstrening med maskinen. Klærne dine må være slik at de ikke kan fange inngreping på grunn av deres 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, bryt andre unormale symptomer, slutte å trene og oppsøk lege.

**13.** Glem aldri at sportsmaskiner ikke er leker. Dette apparatet kan være brukt av barn fra 8 år og oppover og personer med redusert fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og kant hvis de har fått tilsyn eller instruksjon om bruk av apparatet på en sikker måte og forstå farene som er involvert. Barn skal ikke leke med applikasjoner. Rengjøring og brukervedlikehold skal ikke produseres av ba tilsyn. Ta passende tiltak for å sikre at barn aldri bruker maskin uten tilsyn.

**14.** Apparatet må bare brukes med den medfølgende strømforsyningen med apparatet.

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

**16.** På slutten av levetiden har dette produktet ikke lov til å kaste i det vanlige husholdningsavfallet, men det må gis til et samlingssted for resirkulering 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 gjenbruken, materialutnyttelsen eller beskyttelsen av miljøet vårt. Spør lokal administrasjon for ansvarlig disponeringssted.

**17.** For å beskytte miljøet, ikke kast emballasjen, brukte batterier eller deler av maskinen som husholdningsavfall. S passende samlebeholdere eller ta dem med til et passende innsamlingssted.

**18.** For hastighetsavhengig driftsmodus kan bremsemotstanden være justerbar manuelt og kraftvariasjonene vil avhenge av pedalen alingshastighet. For hastighetsuavhengig driftsmodus kan brukere ønsket strømforsyning i Watt, vil konstant effektnivå holdes av forskjellige bremsemotstander, som vil bli bestemt automatisk etter system. Dette er uavhengig av trinnhastigheten.

**19.** Maskinen er utstyrt med 24-trinns motstandsjustering. Dette gjør det er mulig å redusere eller øke bremsemotstanden og derved treningstrening. Trykk på knappen "-" for motstandsinnstillingen mot trinn 1 reduserer bremsemotstanden og dermed treningsinnsatsen Trykk på knappen "+" for motstandsinnstillingen mot trinn 24 øker bremsemotstanden og derved treningsanstrengelsen.

**20.** Denne maskinen er testet og sertifisert i samsvar med DIN EN ISO 20957-1 / 2014 og EN 957-5 / 2009 "H, A". Maksimalt tillatt belastning (= kroppsvekt) er spesifisert som 150 kg. Klassifiseringen av denne treningscykkelen er kun designet for hjemmebruk og med god nøyaktig klasse, er variasjonene av strømforsyning innenfor ± 5W opp til 50W og ± 10% over 50W. Datamaskinens datamaskin samsvarer med de grunnlegger av EMC-direktivet fra 2014/30 / EU.

**21.** Monterings- og brukerveiledningen er en del av produktet. Hvis du selger eller overlater dokumentasjonen til en annen person produktet.

17

## Deleliste - Reservedelsliste RS 3 ordrenr. 1826

Tekniske data: Utgave: 01. 06. 2018

Ergometer av klasse HA med høy nøyaktighet

Kontakt oss hvis komponenter er mangelfulle eller mangler, eller hvis du trenger noen reservedeler eller utskiftninger i fremtiden:

Datasbase for Internett-tjenester og reservedeler:

www.christopeit-service.de

- Magnetisk bremsesystem med ca. 10 KG svinghjul
- Motor- og datamaskinstyrt motstand, med 24 manuelt justerbare lasttrinn
- 10 installerte programmer
- 4 hjertefrekvensprogrammer
- 5 individuelle programmer
- 1 hastighets uavhengig program, effektkontroll i trinn på 10 Watt (30-350 watt)
- Måling av håndpuls
- Sadel vannrett ca. 20 cm justerbar
- Hjul for enklere transport
- Strømplugg (adapter)
- Datamaskin som viser samtidig: Hastighet, tid, avstand, ca. kalorier, pedalomgang per minutt, watt og hjerterytme, holder for Smartphone / Tablet
- inkl. mottaker for trådløst pulsbelte
- Innspill av grenser for tid, avstand, ca. kalorier og puls
- Kunngjøring av høyere grenser og kunngjøring om kondisjonstest
- Maks. kroppsvekt 150 KG

**Adresse:** Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70  
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4  
e-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 / A**

Varer vekt: 37 kg  
Plassbehov ca. L 136 x B 64 x H 107 cm  
Treningsplass ca.: min. 2,5m<sup>2</sup>



pos Nei.	betegnelse	dimensjoner mm	Mengde	Knyttet til illustrasjon nr.	ET-nummer
1	Hovedramme		1		33-1826-01-SW
2	Seteramme		1	4	33-1826-02-SW
3	Håndgrep		1	2	33-1826-03-SW
4	Seteskinne		1	1	33-1826-04-SW
5	Datamaskinholder		1	1	33-1826-05-SW
6	Stabilisator foran		1	1	33-1826-06-SW
7	Bakre stabilisator		1	1	33-1826-07-SW
8	Justere grep		1	19	33-1826-08-SW
9	Vognbolt	M8x75	4	1,6 + 7	39-10019-CR
10	Vognbolt	M8x45	2	2 + 3	39-9955-CR
11	Eikenøttmutter	M8	6	10	39-9900-CR
12	Bueskive	8 // 20	10	9,14 + 50	39-9966-CR
1. 3	Vårvasker	for M8	17	9,14,50 + 67	39-9864-VC
14	Unbrakonskrue	M8x16	21	4,5,7,8 + 61	39-9886-CR
15	vaskemaskin	8 // 16	20	10 + 14	39-10520
16	C-Clip vaskemaskin	C12	3	19	36-9111-39-BT
17	C-Clip fjærskive	C10	1	19	36-1826-16-BT
18	Eksentrisk utstyr		1	8	36-1826-06-BT
19	Eksentrisk skaft		1	2 + 18	36-1826-07-BT
20	Liten legering gjennomføring		1	19	36-1826-08-BT
21	Stor legeringsbussing		1	19	36-1826-09-BT
22	Sekskantbolt	M6x10	4	8 + 18	39-9850-SW
23	Nøtt	M10	1	28	39-10032
24	Skru	M4x10	4	44	39-9909
25L	Frontlokk venstre		1	6	36-9220-06-BT
25R	Fronthett til høyre		1	6	36-1209-05-BT
26	Bakre endelokk		2	7	36-1213-05-BT
27L	Pedal til venstre		1	40L	36-9110-04-BT
27R	Pedal høyre		1	40R	36-9110-05-BT
28	Høy justerbar skru		1	1	36-1213-13-BT
29	Adapter	6V = DC / 1A	1	89	36-9107-22-BT
30	Tilkoblingsledning		1	43	36-1826-10-BT
31	Skumgrep		2	3	36-1826-11-BT
32	Firkantet hette	38x38	2	2	36-9211-23-BT
33	Firkantet hette	80x40	2	4	36-1826-13-BT

18

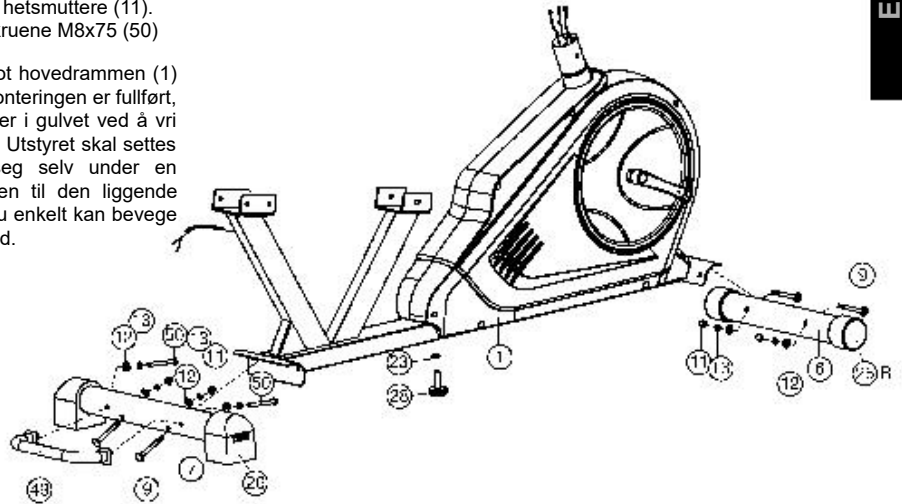
pos Nei.	betegnelse	dimensjoner mm	Mengde	Knyttet til illustrasjon nr.	ET-nummer
34	foring		2	2	36-1826-12-BT
35	bracket		1	18	36-1826-14-BT
36	Sete		1	2	36-1213-03-BT

37	Rygg		1	2	36-1826-05-BT
38	Kabelsikker		2	1 + 3	36-9821-13-BT
39	Rund endelette		2	3	36-9211-21-BT
40L	Crank til venstre		1	62	33-9211-14-SI
40R	Veiv høyre		1	62	33-9211-15-SI
41	Pulstråd 1		2	3 + 42	36-1826-15-BT
42	Puls-tilkoblingsledning 2		1	41 + 45	36-1826-17-BT
43	Motorkabel		1	30	36-9212-04-BT
44	Datamaskin		1	5	36-1507203-BT
45	Puls-tilkoblingsledning 3		2	43 + 44	36-1213-11-BT
46	Kryssskrue	3x10	2	25	39-9909-SW
47	Firkantet hette	60x30	1	1	39-10136
48	Kryssskrue	4.2x18	19	26,55 + 64	36-9111-38-BT
49	Bevegelig håndtak		1	7	33-1826-09-SI
50	Unbrakonskrue	M8x75	2	7 + 49	39-10413-CR
51	knøtt		1	8	36-1826-18-BT
52	vaskemaskin	4 // 8	4	24	39-10510
53	Veivdeksel		2	40	36-9840-15-BT
54	Akselmutter	M10x1.25	2	62	39-9820-SI
55L	Kjededeksel venstre		1	1 + 55R	36-1826-21-BT
55R	Kjededeksel høyre		1	1 + 55L	36-1826-22-BT
56	Snu plate		2	55	36-1826-04-BT
57	Skru	4x10	8	55 + 56	36-9836-22-BT
58	C-Clip vaskemaskin	C17	2	62	36-9211-33-BT
59	peiling	6003Z	2	1	39-9947
60	Bølgebryter	17 // 25	1	62	36-9918-22-BT
61	Beltehjul		1	62	36-1213-15-BT
62	Aksel		1	59	33-1826-10-SI
63	Nylon mutter	M8	5	14 + 67	39-9981
64	Motor		1	1 + 43	36-1721-09-BT
65	Belte		1	61 + 85	36-1213-16-BT
66	Tomgangshjul		1	67	36-9211-28-BT
67	Tomgangshjulfeste		1	1	33-1212-03-SI
68	vaskemaskin	10 // 20	1	67	39-9989-CR
69	Bolt	M6x15	2	72	39-9823-SW
70	Vårvasker	for M6	2	69	39-9865-SW
71	vaskemaskin	6 // 12	2	69	39-10013-VC
72	Magnetisk braktaksel		1	73	36-9211-26-BT
73	Magnetisk brakett		1	72	33-9211-12-SI
74	Magnet		1	61	36-9613222-BT
75	Skru	M5x50	1	73	39-10450-VC
76	Nøtt	M5	2	75	39-10012
77	Vår		1	73	36-9214-23-BT
78	Strekkabel		1	64 + 73	36-1721-10-BT
79	Akselmutter	M10x1.0	1	86	39-9820-SW
80	Øyebolt	M6x40	2	86	39-10000
81	U-formet skive		2	80	36-9713-55-BT
82	Nøtt	M6	2	80	39-9861-VZ
83	Akselmutter liten	M10x1.0	2	86	39-9820
84	foring		1	86	36-9211-15-BT
85	svinghjul		1	86	33-1826-11-SI
86	Svinghjulaksel		1	85	33-9211-13-SI

pos Nei.	betegnelse	dimensjoner mm	Mengde	Knyttet til illustrasjon nr.	ET-nummer
87	Lite beltehjul		1	85 + 86	36-9211-38-BT
88	Nøtt	M10x1.0	1	86	39-9820
89	DC-tilkoblingsledning		1	55	36-1721-07-BT
90	Endestykke		2	55	36-1826-20-BT
91	Verktøysett		1		36-9211-34-BT
92	Montering og øvingsinstruksjon		1		36-1826-23-BT



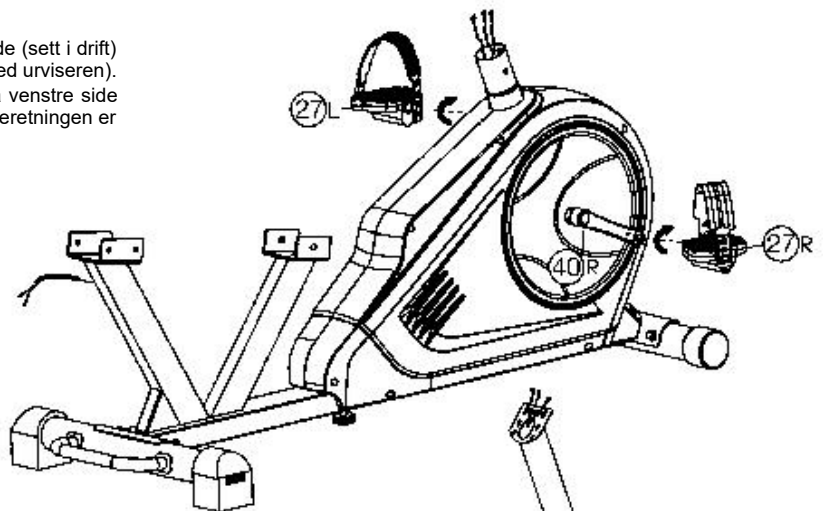
1. Fest frontfoten (6) med de forhåndsmonterte endekapslene med transportruller (25) til hoveddrammen (1). Gjør dette med de to skruene M8x75 (9), buede skiver 8 // 20 (12), fjærskiver (13) og hetsmuttere (11).
2. Fest den bakre foten (7) med forhåndsmonterte endekapsler med høydejustering (26) til hoveddrammen (1). Gjør dette med de to skruene (9), buede skiver (12), fjærskiver (13) og hetsmuttere (11).
3. Fest transportgrepet (49) på bakfoten (7) med skruene M8x75 (50) Buede skiver (12) og fjærskiver (13)
4. Skru inn gummifoten (28) i passende trussel mot hoveddrammen (1) og fest posisjonen med mutteren (23). Etter at monteringen er fullført, kan du kompensere for mindre uregelmessigheter i gulvet ved å vri hjulet på endekapslet (26) og gummifoten (28). Utstyret skal settes opp slik at utstyret ikke beveger seg av seg selv under en treningsøkt. Hvis du ønsker å endre posisjonen til den liggende sykkel, løfter du med transportgrepet (49) til du enkelt kan bevege deg på de fremre transportvalsene til et annet sted.



### Steg 2:

#### Fest pedalen (27L + 27R) ved pedalveven (40L + 40R).

1. Skru høyre pedal (27R) inn i lokalisatoren på høyre side (sett i drift) for pedalveven (40R) ( **Advarsel!** Skrueretningen er med urviseren).
2. Skru den venstre pedalen (27L) inn i lokalisatoren på venstre side (som sett i drift) for pedalveven (40L) ( **Advarsel!** Skrueretningen er mot urviseren).
3. Monter deretter pedalstroppene venstre og høyre på de tilhørende pedale (27). (Pedalene er signert med "L" for venstre og "R" for høyre.)

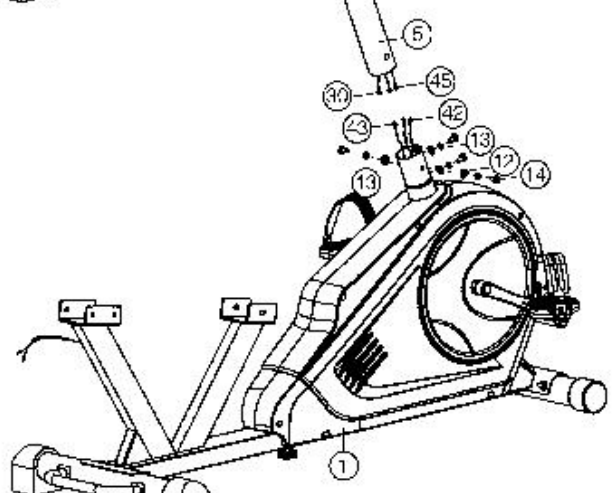


### Schritt 3:

#### Fest datamaskinholderen (5) ved hoveddrammen (1).

1. Plasser datamaskinholderen (5) mot hoveddrammen (1) og koble støpselet til datakabelen (30) med den matchende kontakten for motorkabelen (42). Koble også pluggene til pulsforbindelseskablene 3 (45) med den matchende pluggen av pulsforbindelseskablene 2 (42).
2. Plasser datamaskinholderen (5) på den som er plassert for den ved hoveddrammen (1). Forsikre deg om at kabelforbindelsene ikke er klemt. Skru datamaskinholderen (5) på hoveddrammen (1) i rett retning med skruene M8x16 (14), fjærskiver (13) og buede skiver 8 // 20 (12).

21



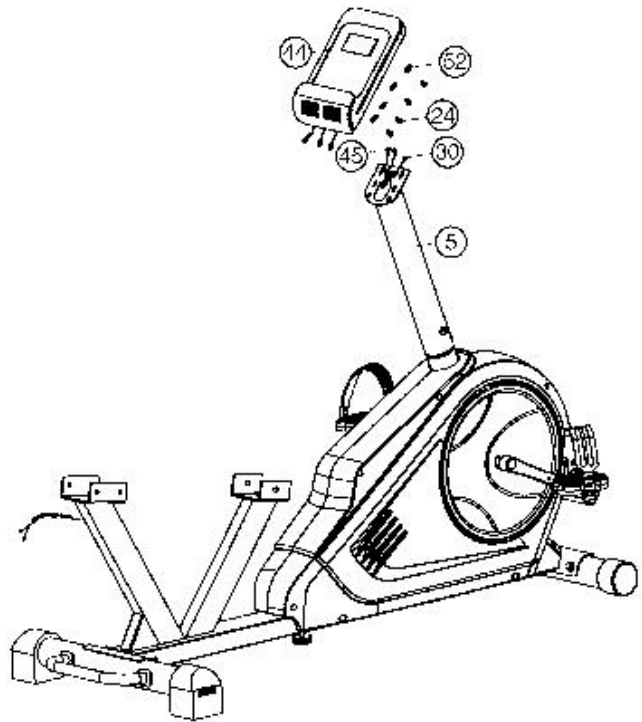
### Trinn 4:

#### Installasjon av datamaskinen (44) på datamaskinholderen (5).

1. Sett pluggen av pulsforbindelseskabelen 3 (45) og tilkoblingsledningen (30) inn i kabeluttakene fra skjermen (44).
2. Fest skjermen (44) til datamaskinholderen (5) og stram med skruene M4x10 (24) og skiver 4 // 8 (52). (Advarsel: Forsikre deg om at kabelstolen ikke er knust eller klemt under installasjonen.)

**Trinn 5:****Fest seteholderen (2) og seterammen (4).**

1. Sett setehåndtaket (8) på akselen (19) slik at hullene er rettet inn og skru det tett med skruene M6x10 (22).  
(For å justere seteposisjonen, låser du opp setet ved å trekke setehåndtaket (8) oppover. Når du har nådd en ny seteposisjon, skyv setehåndtaket (8) nedover for å feste.)
2. Skyv seterammen (4) gjennom seteholderen (2) og pass på riktig retning.
3. Plasser seterammen (4) med seteholder (2) på holderen til hoveddrammen (1) og skru den tett med skruene M8x16 (14), fjærskiver (13) og skiver 8 // 16 (15).



22

**Trinn 6:****Montering av pulsgrepet (3) ved seterammen (2).**

1. Plasser pulsgrepet (3) fra undersiden til holderen ved seterammen (2) og juster hullene i rørene slik at de er på linje. Skyv boltene M8x45 (10) fra undersiden gjennom hullene, og stram pulsgrepet (3) ved seterammen (9) med skiver 8 // 16 (15) og hettemutrene (11) ordentlig.
2. Koble pluggene til pulsforbindelseskablene 2 (42) og pulskablene

**Trinn 7:****Fest setet (36) og ryggputen (37) ved setestøtten (2).**

1. Plasser setet (36) med baksiden på setestøtten (2) slik at hullene er på linje.
2. Sett på hver skrue M8x16 (14) en skive 8 // 16 (15) og stram setet (36) ved setestøtten (2) ordentlig.
3. Plasser baksiden av ryggputen (37) mot seteholderen (2) slik at hullene stemmer overens.
4. Skru bakputen (37) fast ved seteholderen (2) ved å bruke skruer (14) og skiver (15).

**Trinn 8:****Koble strømmen til med adapter (29).**

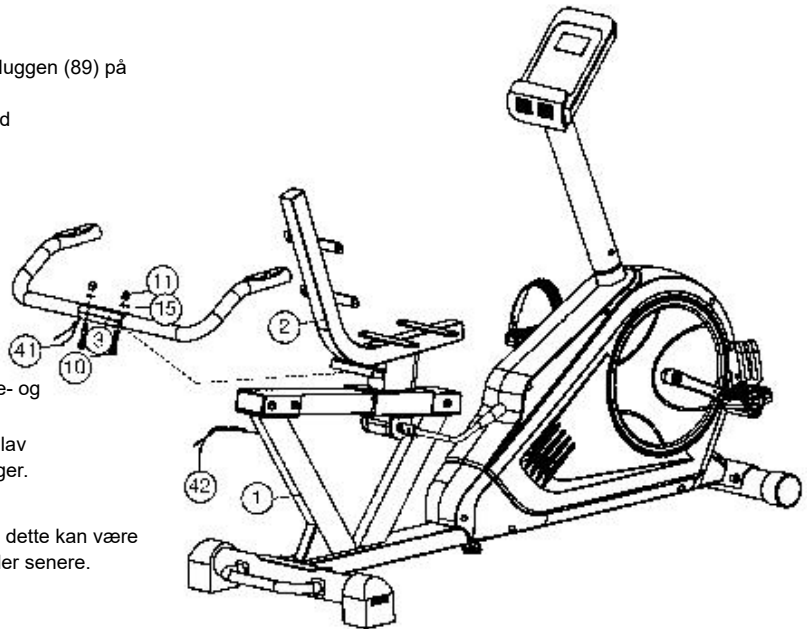
1. Sett kabelpluggen på adapteren (29) inn i DC-kabelpluggen (89) på enden av kjedevernet (55).
2. Sett adapteren (29) i en godt installert stikkontakt med strømforsyning (230V ~ 50Hz).

**Trinn 9:****sjekker**

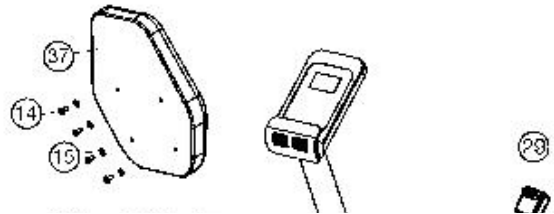
1. Kontroller riktig installasjon og funksjon for alle skrue- og pluggforbindelser. Installasjonen er dermed fullført.
2. Når alt er i orden, gjør deg kjent med maskinen i en lav motstandsinnstilling og gjør dine individuelle justeringer.

**Merk:**

Oppbevar verktøyet og instruksjonene på et trygt sted, da dette kan være nødvendig for reparasjoner eller bestillinger av reservedeler senere.



23

**RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for RS 3 Art.-Nr. 1826**

Nivå	20 rpm WATT	30RPM WATT	40RPM WATT	50 rpm WATT	60rpm WATT	70RPM WATT	80RPM WATT	90RPM WATT	100 rpm WATT
1	4	6	11	17	22	30	37	42	48
2	5	8	15	24	31	42	51	60	70
3	6	11	19	31	40	54	65	78	92
4	7	1.3	24	38	50	66	81	96	114
5	8	16	29	45	60	80	98	115	136
6	9	19	35	52	70	94	114	134	158
7	10	22	40	60	80	108	132	154	180
8	11	25	45	67	90	121	150	174	202
9	1.3	28	50	75	100	134	168	194	224
10	14	31	54	83	110	148	184	214	247
11	16	34	59	90	120	162	200	233	269
12	17	36	64	98	130	175	217	252	292
1.3	19	39	69	106	140	190	234	272	314
14	20	42	75	113	150	204	252	292	337
15	21	45	79	121	160	218	270	312	360
16	22	48	84	129	170	232	286	333	382
17	24	51	90	137	180	246	304	354	404
18	25	54	94	144	190	258	322	373	425
19	26	56	98	151	200	271	340	393	447
20	27	59	102	158	210	283	356	414	470
21	29	62	107	165	220	296	371	432	492
22	30	65	113	172	230	309	386	451	515
23	31	68	118	179	240	323	402	470	537
24	33	71	123	186	250	336	418	490	560



**Merknader:**

1. Krafforbruket (Watt) blir kalibrert ved å måle kjørehastigheten (min-1) på akselen og bremsemomentet (Nm).
2. Utstyret ditt ble kalibrert for å oppfylle kravene til nøyaktighetsklassifisering før forsendelse. Hvis du er i tvil om nøyaktigheten, kan du kontakte din lokale forhandler eller sende det til et akkreditert testlaboratorium for å sikre eller kalibrere det.  
(Vær oppmerksom på at en avvikstoleranse som nevnt på side 15, er tillatt.)

24

**Datamaskininstruksjoner**

Monitoren er designet for programmerbare magnetiske sykler og introdusert med følgende kategorier:

- Viktige funksjoner
- Om skjermer
- Driftsområder
- Ting du bør vite før du trener
- Bruksanvisning

**• Tastefunksjoner**

Det er totalt 5 taster inkludert START / STOP, FUNCTION (F), UP (+), NED (-) og RECOVERY (TEST).

**START / STOP:** Starter eller stopper det valgte programmet. Og tilbakestiller skjermen ved å holde nede i 2 sekunder.

**FUNKSJON (F):** Velger eller angir funksjonene fra PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL., TARGET HEART RATE, AGE og 10 kolonner. Den valgte funksjonen skal blinke. Vær oppmerksom på at ikke alle funksjonene kan velges i hvert program i henhold til typene til hvert program. Under trening, trykk F-tasten for å vise funksjonene RPM, watt og kalorier eller hastighet, tid og avstand permanent eller vekselvis.

**UP (+):** Velger eller øker verdiene til PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL., TARGET HEART RATE, AGE og 10 kolonner.

**NED (-):** Velger eller reduserer verdiene for PROGRAMMER, TID, DISTANCE, WATT, CAL., TARGET HEART RATE, AGE og 10 kolonner.

**NIVÅ:**

Indikerer lastenivået som er valgt fra NIVÅ 1 til NIVÅ 24.

**TID / WATT:**

Viser tid eller watt vekselvis. Tiden viser minutter og sekunder. Hvis forhåndsinnstilt, teller tiden nedover. Minimum forhåndsinnstilt 5min. Område 5-99Min. Den faktiske strømmen viser i Watt. Forhåndsinnstilt område 30-350Watt bare i Watt-program P16.v Eller permanent ved å trykke på F-tasten.

**RPM / SPEED / KMH:**

Indikerer RPM eller hastighet vekselvis. RPM-displayet viser syklusevridningene per minutt. Hastighetsvisningen viser kilometer i timen. Eller permanent ved å trykke på F-tasten.

**DIST / CAL:**

Angir avstand eller kalori vekselvis.

Avstandsvisningen viser kilometer. Forhåndsinnstilt rekkevidde 1-999km. Hvis forhåndsinnstilt avstand teller nedover. Kaloriedisplayet viser kcal. Minimum forhåndsinnstilt 10 kcal. Forhåndsinnstilt område 10-990. Eller permanent ved å trykke på F-tasten.

**PULSE:**

Indikerer den faktiske pulsen. Hele settet med hjertefrekvensdetektor inkluderer 2 sensorer på hver side. Hver sensor har to deler av metall. Den riktige måten å bli oppdaget på er å holde begge metalldelene forsiktig i hver hånd. Når de gode signalene plukket opp av datamaskinen, skal hjertemerket i HEART RATE-displayet blinke. Område 60-240 bpm. Hvis en øvre pulsgrense er spesifisert, blinker displayet når den forhåndsinnstilte verdien er nådd.

**MÅL HR:**

Indikerer bare én verdi for MÅLHJERTEFRITT.

**LASTING Profiler:**

Det er 10 kolonner med lastelinjer og 8 søyler i hver kolonne. Hver kolonne representerer 1 minutt trening (uten endring av TIME-verdien), og hver stolpe representerer 3 nivåer av lasting.

**Programgrafikk:**

Hver graf som vises er profilen for lastingen i hvert intervall (kolonne). Med verdien av TID som teller opp, er hvert intervall 1 minutt som alle kolonnene utgjør 10 minutter. Med verdien av TID nedtelling, er hvert intervall verdien for oppsett TID delt på 10. Hvis for eksempel tidsverdien er satt til 40 minutter, vil hvert intervall være 40 minutter delt på 10 intervaller (40/10 = 4) . Deretter vil hvert intervall være 4 minutter. Følgende grafer er alle profilene på skjermen.

**• Ting du bør vite før du trener**

**RECOVERY (TEST):** Starter funksjonen til PULSE RECOVERY.

• Om skjerm

**PROGRAM:**

Indikerer programmene valgt fra PROGRAM 1 til PROGRAM 20



Verdiene beregnet eller målt av datamaskinen er kun til treningsformål, ikke for medisinsk formål.

**Valg av programmer:**

Det er 22 programmer: 1 Manuelt program, 10 forhåndsinnstilte programmer, 4 hjertefrekvensstyringsprogrammer, 5 brukerinnstillingsprogrammer, 1 hastighetsuavhengig Watt-program og 1 pulsgjenvinningsmåling.

Programm 1 rulling

Program 2 Valley

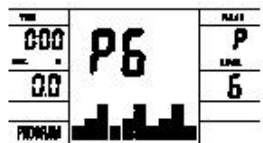
Programmer 3 Fatburn

Programm 4 Ramp

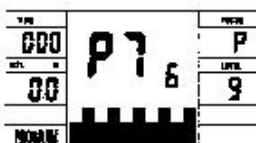
Programm 5 Mountain

25

Program 6-intervall



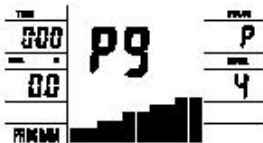
Programmer 7 Cardio



Programm 8 utholdenhet



Program 9 Slope



Programmer 10 Rally



Brukerinnstillingsprogram 11 (U1)



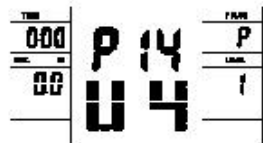
Brukerinnstillingsprogram 12 (U2)



Brukerinnstillingsprogram 13 (U3)



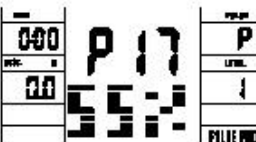
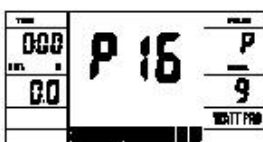
Brukerinnstillingsprogram 14 (U4)



Brukerinnstillingsprogram 15 (U5)



Programmere 16 watt kontrollprogram Program 17 HRC (55%)



Programm 18 HRC (75%)



Programm 19 HRC (95%)



Programmer 20 HRC



• Bruksanvisning

**MANUELT Program:**

Verdiene og profilene blir lagret i minnet etter oppsett. Når du har trykket på "START / STOPP" -tasten for å trene, må du også bruke pulssensoren på riktig måte. Brukere kan også endre pågående lasting i hvert intervall ved å trykke på

PROGRAM MANUAL er et manuelt program. Trykk på "F" -tasten for å velge TID, DISTANCE eller CAL .. Trykk deretter på (+) eller (-) for å justere verdiene. Standardnivået for lasting er 6.

Når du har trykket på "START / STOPP" -tasten for å trene, må du også bruke pulssensoren på riktig måte. Brukere kan trene i ethvert ønske nivå (ved å trykke på (+) eller (-) under treningen) med en periode eller en viss avstand.

#### Trening med et spesifikt mål:

**TID-kontroll:** Setter opp en periode for trening. (5-99Min).

**DISTANCE Control:** Setter opp en viss avstand til trening. (1-999km)

**CALORIE Control:** Setter opp visse kalorier for å trene. (10-990kcal)

Angi treningsparametere med F-tast for Time / Distance / Calories and Pulse.

#### Forhåndsinnstilte programmer P1-P10:

PROGRAM 1 til PROGRAM 10 er de forhåndsinnstilte programmene. Trykk på „F“ -tasten for å velge TID, DISTANCE eller CAL. Trykk deretter på (+) eller (-) for å justere verdiene. Brukere kan trene med ulikt belastningsnivå i forskjellige intervaller som profilene viser. Når du har trykket på "START / STOPP" -tasten for å trene, må du også bruke pulssensoren på riktig måte. Brukere kan også trene i ethvert ønskenivå (ved å trykke på (+) eller (-) under treningen) med en periode eller en viss avstand. Angi treningsparametere med F-tast for Time / Distance / Calories and Pulse.

#### Brukerinnstillingsprogrammer P11-P15:

Program 11 til Program 15 er brukerinnstillingsprogrammene . Brukere står fritt til å redigere verdiene i størrelsesorden TID, DISTANCE, CAL. og lastenivået i 10 intervaller.

Maks hjertefrekvens i program 18, og 95% maks. Hjertefrekvens i program 19. Når du har trykket på "START / STOPP" -tasten for å trene, må du også bruke pulssensoren på riktig måte. I disse programmene vil datamaskinen justere belastningsnivået i henhold til den oppdagede hjertefrekvensen. For eksempel kan belastningsnivået øke mens hjertefrekvensen som er oppdaget, er lavere enn TARGET HR. Dessuten kan belastningsnivået synke mens hjertefrekvensen som er oppdaget er høyere enn TARGET HR. Som et resultat blir brukerens hjertefrekvens justert for å lukke TARGET HR i området TARGET HR -5 og TARGET HR +5. Med innspill fra alder, kan datamaskinen foreslå en målpuls for å trene. Den foreslåtte hjerterytmen er 80% (220 - alder).

Så hvis hjertefrekvensen som er oppdaget tilsvarer eller er større enn TARGET HR, vil verdien av HJERTEFRITT fortsette å blinke. Vær oppmerksom på at det er en advarsel for brukerne å bremse eller senke lasten.

I program 20, trykk "F" -tasten for å velge TID, DISTANCE, CAL. og TARGET HR-brukere kan sette opp en målpuls for å trene i løpet av en periode eller en viss avstand.



#### TEST-puls utvinning:

Det er en funksjon å sjekke tilstanden til pulsgjenvinning som skaleres fra 1,0 til 6,0 mens 1,0 betyr det beste og 6,0 betyr det verste og økningen er 0,1. For å få karakteren riktig må brukerne teste den rett etter treningen

(+) eller (-) -tasten, og de vil ikke endre nivået på lasting som er lagret i minnet. Med innspill fra alder, kan datamaskinen foreslå en målpuls for å trene. Den foreslåtte hjerterytmen er 80% (220 - alder). Så hvis hjertefrekvensen som er oppdaget tilsvarer eller er større enn TARGET HR, vil verdien av HJERTEFRITT fortsette å blinke. Vær oppmerksom på at det er en advarsel for brukerne om å øke hastigheten eller senke lasten. Angi treningsparametere med F-tast for Time / Distance / Calories and Pulse.

#### Speed Independent Watt-Program P16:

Program 16 er et hastighetsuavhengig program. Trykk på „F“ -tasten for å velge verdiene TID, DISTANCE, CAL. og WATT.

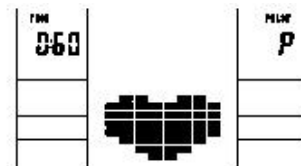
Trykk deretter på (+) eller (-) for å justere verdiene. Når du har trykket på "START / STOPP" -tasten for å trene, må du også bruke pulssensoren på riktig måte. Under øvelsen kan ikke lasten justeres. I dette programmet vil datamaskinen justere belastningsnivået i henhold til verdien av WATT-oppsettet.

For eksempel kan belastningsnivået øke mens hastigheten er for langsom. Lastenivået kan også synke mens hastigheten er for rask. Som et resultat vil den beregnede verdien til WATT være i nærheten av verdien av WATT-oppsett av brukere. Angi treningsparametere med F-tast for Time / Distance / Calories and Pulse.

#### Puls-kontrollprogrammer P17-P20:

Program 17 til program 20 er hjertefrekvensstyringsprogrammer. I program 17 til program 19, trykk "F" -tasten for å velge TID, DISTANCE, CAL. og ALDER. Trykk deretter på (+) eller (-) for å justere verdiene. Brukere kan trene i løpet av en periode eller i en viss avstand med 55% maksimal hjertefrekvens i program 17, 75%

avsluttet med å trykke "TEST" -tasten og deretter slutte å trene. Når du har trykket på tasten, må du også bruke pulssensoren på riktig måte. Testen vil vare i 1 minutt, og resultatet vises på displayet.



#### Puls:

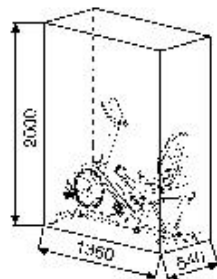
Hele settet med hjertefrekvensdetektor inkluderer 2 sensorer på hver side. Hver sensor har to deler av metall. Den riktige måten å bli oppdaget på er å holde begge metalldelene forsiktig i hver hånd. Når de gode signalene plukket opp av datamaskinen, skal hjertermetket i HEART RATE-displayet blinke. Noen ganger er hjertefrekvensen ikke brukbar, basert på våte hender eller andre kontaktproblemer under trening. Hvis du trenger hjertefrekvens med høy nøyaktighet, må du bruke en ekstern pulsmåling med et pulsbelt.

"ADVARSEL" Pulsovervåkningssystemet kan være unøyaktig. Over trening kan føre til personskaade eller død. Hvis du føler deg svak, slutte å trene umiddelbart.

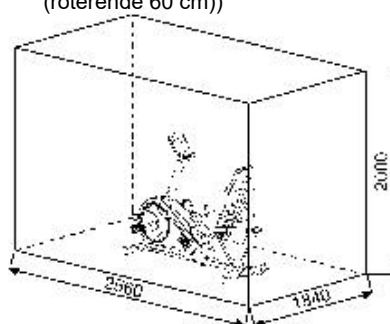
#### Cardio Pulse Rate:

En datamaskin har allerede en pulsbelysningsmottaker. Belter som ikke er kodet og fungerer med en frekvens på 5,0-5,5kHz, kan kommunisere med datamaskinens pulsmåling. Avstanden til beltet angående datamaskin bør ikke overvinne 1-1,5m. Merk at hvis du bruker begge systemene, har målingen for håndpuls prioritet.

Treningsområde i mm  
(for hjemmetrener og bruker)



Friområde i mm  
(Treningsområde og sikkerhetsområde  
(roterende 60 cm))



## Rengjøring, sjekker og lagring av Ergometer-sykkelen:

### 1. Rengjøring

## Feilsøking

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

Problem	Mulig årsak	Løsning
---------	-------------	---------

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.

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

## 2. Lagring

Plugg ut strømforsyningen mens du har tenkt enheten i mer enn 4 uker for ikke å bruke. Skyv sadelglidningen mot styret og setestøtterøret så dypt som mulig inn i rammen. Velg et tørt oppbevaring i huset og legg litt sprayolje i pedallagrene til venstre og høyre, til tråden på styrestangen, og på tråden til hurtigutløsningen for sadelstøtte.

Dekk sykkelkelen for å beskytte den 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 legge litt sprøyteolje på pedallagrene til venstre og høyre, på tråden på styrestangen og på hurtigløpet for sadelstøtte.

Datamaskin har ingen verdi på Display hvis du trykker hvilken som helst tast.	Ingen makt adapter er bra plugget eller vegg makt er uten makt.	Kontroller at strømadapteren er riktig tilkoblet, muligens med et annet elektrisk apparat sjekk om veggen er i orden.
Datamaskin er teller ikke data og ikke slå på etter begynne å sykle.	Sensorimpuls mangler base på ikke godt koblet forbindelse	Kontroller pluggforbindelsene kl datamaskin og innsiden av hånd bar støtte.
Datamaskin er teller ikke data og ikke slå på etter begynne å sykle.	Sensorimpuls mangler base på ikke riktig stilling sjonering av sensor.	Ta av dekkelet og sjekk avstanden mellom magnet og sensor. Magneten kl dreie beltehjulet skal ha bare mindre enn <5 mm avstand mot sensorposisjonen.
Ingen pulsverdi	Pulskabel er ikke koblet til.	Kontroller den separate pulsen kabelen er godt forbundet med datamaskin.
Ingen pulsverdi	Pulssensorer ikke godt koblet	Skrut ut skruen for puls måling og sjekk om pluggene er godt tilkoblet og nei skade ved pulskabel.

27

## 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 puls-frekvensen (se tabell og formular for bestemmelse og beregning av dette).

I løpet av de første ukene skal puls-frekvensen forbli i den nedre enden av dette området, på rundt 70% av den maksimale puls-frekvensen. I løpet av de følgende ukene og månedene, skal puls-frekvensen sakte heves til den øvre grensen på 85% av den maksimale puls-frekvensen. 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 puls-frekvensen. Dette bør gjøres ved å forlenge tiden for trening og / eller å øke vanskelighetsgraden.

Hvis puls-frekvensen 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:

- Puls-frekvensmåling på konvensjonell måte (føle pulsen ved håndleddet, for eksempel, og telle antall slag på ett minutt).
- Pulsmåling med et egnet spesialisert utstyr (tilgjengelig fra forhandlere som spesialiserer seg på helse-relatert 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 trenings-frekvensen 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 puls-frekvensen når området mellom 70% og 85% av den maksimale puls-frekvensen.

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.

Du finner mer informasjon om emnet oppvarmingsøvelser, strekkøvelser eller generelle gymnastikkøvelser i vårt nedlastningsområde under [www.christopeit-sport.com](http://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.

Beregningsformel: Maksimal puls	=	220 - alder
		(220 minus din alder)
90% av maksimal puls	=	(220 - alder) x 0,9
85% av maksimal puls	=	(220 - alder) x 0,85
70% av maksimal puls	=	(220 - alder) x 0,7

## 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.

Nå med venstre hånd bak hodet til høyre skulder og trekk med høyre hånd litt til venstre albue. Etter 20 sek. bytte om væpne.	Bøy deg frem så langt frem som mulig og la din bena nesten strukket. Forestilling det med fingrene i retning av tå. 2 x 20 sek.	Sett deg ned med det ene benet strakte seg ut på gulvet og bøy deg frem og prøv å nå foten med din hender. 2 x 20 sek.	Knel i et bredt utfall for-avdeling og støtte deg selv med hendene på gulv. Trykk bekkenet ned. Bytt etter 20 sek.
---	---	--	--

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.

28

