

DANSK MANUAL
CROSSTRAINER
CX 7



1. esum af dele	Page 3 - 4
2. vigtige henstillinger og sikkerhedsoplysninger	Page 17
3. Liste over dele	Page 18 - 20
4. Monteringsvejledning med eksploderede diagrammer	Page 21 - 24
Montér, brug og demonter	att. bordet
5. computerinstruktioner fejloptagelse	engøring,
kontrol og opbevaring	Page 25 - 27
6. træningsinstruktioner, opvarmning	Page 28

i lykønsker dig med dit køb af denne sportsudstyr til hjemmetræning og håber, at vi vil have en stor glæde med det. **Ær opmærksom på de vedlagte noter og instruktioner, og følg dem nøje med hensyn til montering og brug.**

Øv ikke med at kontakte os når som helst, hvis du har spørgsmål.

op Sports Gilles GmbH

Friedrichstr. 55

42551 Elbert



vigtige henstillinger og sikkerhedsinstruktioner

Vores produkter er alle testede og repræsenterer derfor de højeste aktuelle sikkerhedsstandarder. Denne kendsgerning gør det imidlertid ikke nødvendigt at overholde følgende principper strengt.

1. 1. Montér maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de lukkede, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, om leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen og kantonens fuldstændighed mod monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.

2. 2. Før første brug og med regelmæssige intervaller (ca. hver 50 driftstimer), skal alle skruer, møtrikker og andre tilslutninger samt adgangsaksler og samlinger kontrolleres med noget smøremiddel, så udstyrets sikre driftsforhold sikres. Ustyringen af sadel og styr kræver især glat funktion og god stand.

3. 3. Sæt maskinen op på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres ved passende forholdsregler og med de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Ørg for, at der ikke kommer nogen kontakt med fugt eller vand.

4. 4. Læg en passende base (f.eks. Gummimåtte, træplade osv.) Under maskinen, hvis maskinens område skal være specifikt beskyttet mod sved og snavs osv.

5. 5. Fjern alle genstande inden for en radius på 2 meter fra maskinen, inden du begynder at træne.

6. 6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun det medfølgende værktøj eller egnet værktøj, der er egnet til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern svedråber fra maskinen umiddelbart efter færdig træning.

7. 7. Systemer med hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Vedreven træning kan føre til alvorlig helbredsskade eller

8. 8. til døden. Konsulter en læge, inden du starter et planlagt træningsprogram. Du kan definere den maksimale anstrengelse (puls, træningens varighed osv.), om du kan udsætte dig selv og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store mængder.

9. 9. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt funktionsdygtig tilstand. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. Udskift ormens dele straks, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det er repareret.

10. 10. Når du indstiller de justerbare dele, skal du observere den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, at den nyligt justerede position er korrekt sikret.

11. 11. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af en person ad gangen. Træningstiden bør ikke overhales 0 minutter / dagligt.

12. 12. Ær træningstøj og sko, der er egnede til træning med maskinen. Tøjet skal være sådan, at de ikke kan træne i træning på grund af deres form (f.eks. ængde). Træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder solidt og skal have skridsikre såler.

13. 13. Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, sygdom, brystsmerte eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og konsultere en læge.

14.

13. 13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i henhold til deres formål og af passende informerede og instruerede personer.

14. 14. Personer såsom handikaperede og handikaperede skal kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan yde hjælp og råd. Ørn er forbudt at bruge udstyret.

15. 15. Ørg for, at den person, der leder træning, og andre mennesker aldrig bevæger sig eller holder nogen dele af kroppen i nærheden af bevægelige dele.

16. 16. Efter udløbet af levetiden må dette produkt ikke bortskaffe det normale husholdningsaffald, men det skal gives til et samlingssted til genanvendelse af elektriske og elektroniske komponenter. Du finder muligvis symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen.

17. 17. Materialerne kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Med genanvendelse, materialebrug eller beskyttelse af vores miljø. Ørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.

18. 18. For at beskytte miljøet må du ikke bortskaffe emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen som husholdningsaffald. Læg disse i de passende opsamlingsbeholdere, eller før dem til et passende opsamlingssted.

19. 19. Hastighedsafhængig driftstilstand kan bremsemodstanden justeres manuelt, og variationerne i magt afhænger af trinshastigheden. Hastighedsuafhængig driftstilstand kan brugeren indstille det ønskede strømforbrugsniveau i, at konstant effektiveau holdes af forskellige bremse modstandsniveauer, der bestemmes automatisk af systemet. Dette er uafhængigt af trinshastigheden.

20. 20. Maskinen er udstyret med 32 trins modstandsindstilling. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og dermed træningsanvendelsen. Rengøring af knappen for modstandsindstillingen mod trin 1 reducerer bremsemodstanden og dermed træningsanvendelsen. Rengøring af knappen + for modstandsindstillingen mod trin 24 øger bremsemodstanden og dermed træningsanvendelsen.

21. 21. Denne maskine er testet og certificeret i overensstemmelse med EN 20 571 / 2013 og EN 20 571 / 2016, som tillader en maksimalt tilladte belastning (kropsvægt) er specificeret som 150 kg. Klassificeringen af betyder, at denne motionscykel kun er beregnet til fjendebug og med god nøjagtigheds klasse er variationerne i strømforbrug inden for 5 op til 50 og 10 over 50. Denne artikels computer svarer til de grundlæggende krav i M-direktivet fra 2014/30 EU.

22. 22. En elliptiske træner er ikke udstyret med et frit hjul, og de bevægelige dele kan derfor ikke stoppes med det samme.

23. 23. En individuelle menneskelige kraft, der kræves for at udføre en øvelse, kan være anderledes end den viste mekaniske kraft.

24. 24. Du kan bruge pedalen til at montere og afmontere udstyret, skal du gøre det på en sikker måde.

25. 25. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Hvis der sælges eller videregives til en anden person, skal dokumentationen leveres med produktet.

Parts List – Spare Parts List CX 7 Order No. 1827

Technical data: Issue: 01. 09. 2019

Crosstrainer-Ergometer with high accuracy of class H/A

- 24 adjustable steps, Motor- and Computer-controlled magnetic resistance
- Approx. 12 kg flywheel mass
- 12 stored training programs
- 4 stored heart frequency training programs
- 5 individual programs
- 1 speed independent program (10 – 350 Watt, resistance adjustable in 10 Watt steps)
- 1 manual program
- Hand pulse measurement
- Pedals 3- times adjustable
- Easy run effect through ball bearing arm and foot levers
- Floor level compensation
- Transport rollers at front foot
- Power plug
- Blue / Green Backlit LCD Display with, speed, distance, time, approx. calorie consumption, pedal revolutions per minute, pulse frequency and Watt, Holder for Smartphone /Tablet
- Input of limits for time, speed and approx. calories
- Announcement of higher limits
- Receiver for wireless pulse belt
- Fitness – Test
- Load max. 150 kg (Body weight)

Space requirement approx. L 134 x W 69 x H 158 cm
Items weight: 52kg
Exercise space approx. min. 3,5m²

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future.

Internet service- and spare parts data base:
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

**This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area.
Home Sport use class H/A**

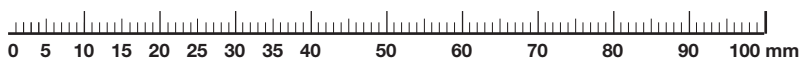


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Computer		1	8	36-1827-03-BT
2	Connection cable		1	1+39	36-1827-12-BT
3	Screw	M5x16	4	1+8	39-9903-SW
4	Rear computer cover		1	6+8	36-1827-05-BT
5	Screw	M5x12	15	4,6,31,60,85,110+112	39-9903
6	Front computer cover		1	4+8	36-1827-06-BT
7	Screw	4x20	2	4+6	39-9909-SW
8	Handle tube		1	40	33-1827-02-SI
9	Plastic bushing		2	8	36-1502-41-BT
10	Wave washer	17//25	2	11	36-9918-22-BT
11	Center axis		1	8	33-1827-13-SI
12	Bearing	6203	8	13,19+34	36-9805-31-BT
13	Hand grip left		1	34	33-1827-03-SW
14	Washer	8//22	4	15+99	39-10159
15	Screw	M8x16	2	11	39-9823
16	Screw cover		2	13+19	36-1827-27-BT
17	Foam		2	13+19	36-1827-13-BT
18	End cap		2	13+19	36-1827-14-BT
19	Hand grip right		1	34	33-1827-04-SW
20	Handrail foam		1	21	36-1827-15-BT
21	Handrail		1	8	33-1827-05-SI
22	Screw	3,5x20	2	13,19+23	36-9210-33-BT
23	Handle pulse sensor		2	13+19	36-9103-05-BT
24	Hex screw	M6x60	1	73	39-10141SW
25	Pulse cable		2	23+30	36-1827-16-BT
26	Inner hex screw	M8x25	2	8+21	39-10455
27	Spring washers	for M8	14	26,32+99	39-9864-VC
28	Washer	8//16	12	26,32,41,84+111	39-9962
29	Cable socket		1	8+30	36-1827-28-BT
30	Pulse connection cable		2	1+25	36-1827-29-BT
31	Connection tube cover		2	34	36-1827-07-BT
32	Inner hex screw	M8x16	10	8+34	39-10095
33	Curved washer	8//19	6	32	39-10010

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
34	Connection tube		2	13,19,100+103	33-1827-06-SW
35	Support cover		1	8	36-1827-08-BT
36	Steel tube		2	12	33-1827-14-SI
37	Wave washers	17//25	2	36	36-9918-22-BT
38	C-clip	C17	4	36	36-9805-32-BT
39	Motor cable		1	2+85	36-1827-17-BT
40	Frame		1		33-1827-01-SI
41	Screw	M8x55	4	45+55	39-10056
42	Magnet		1	61	36-1205-12-BT
43	Nylon nut	M8	7	41,71,84+111	39-9818
44	Front end cap right		1	45	36-9119-17-BT
45	Front stabilizer		1	40	33-1827-07-SI
46	Front end cap left		1	45	36-9119-16-BT
47	Screw	4x20	2	44+46	39-10187
48	C-Clip	C20	1	64	36-9925520-BT
49	Wave washer	20//30	1	64	36-9217-31-BT
50	Washer	20//30	1	64	36-9925532-BT
51	Bearing	6004	2	40+64	36-9217-32-BT
52	Washer	6//14	1	24	39-9863
53	Nylon washer	6//14	1	24	36-9725-44-BT
54	Rear end cap		2	55	36-9119-29-BT
55	Rear stabilizer		1	40	33-1827-08-SI
56	Nut	3/8"	2	57	39-9820-CR
57	Foot screw	3/8"x30	2	55	36-9119-30-BT
58	DC socket		1	58	36-1206-32-BT
59	Nut	M6	1	24	39-9861-VZ
60	Sensor wire		1	40	36-1827-19-BT
61	Belt pulley		1	64	36-1827-20-BT
62	Nylon nut	M6	5	63	39-9816-VC
63	Screw	M6x16	4	61+64	39-10120-SW
64	Pedal axle		1	51+61	33-1827-15-SI
65	Belt	490 J6	1	61+70	36-1827-21-BT
66	Axle nut	3/8"	2	68	39-9820-SW
67	Axle nut small	3/8"	3	48	39-9820
68	Flywheel axis		1	70	33-1827-16-SI
69	Bearing	6300	1	70	36-9211-36-BT
70	Flywheel		1	68	33-1827-09-SI
71	Hex screw	M8x55	1	73	39-10056
72	Spring		1	73	36-1206-17-BT
73	Magnetic bracket		1	40	33-1827-17-SI
74	Bearing	6000RS	1	70	39-9998
75	Adaptor	6Volt=DC/1A	1	58	36-9107-22-BT
76	Screw	M6x10	1	79	39-9964
77	Bearing	6000ZZ	2	78	39-9998
78	Idle wheel		1	79	36-1827-22-BT
79	Idle wheel bracket		1	40	33-1827-18-SI
80	Hex Screw	M8x80	2	34,100+103	39-9910
81	Screw	M6x55	1	79	39-9979
82	Screw	M6x30	1	79	39-10085
83	Spring		1	79	36-1827-23-BT
84	Screw	M8x20	1	40+79	39-10095-SI
85	Motor		1	40+87	36-1827-24-BT
86	Washer	8//22	1	84	39-10159
87	Bowden cable		1	73+85	36-1827-25-BT
88	Cover right		1	40+97	36-1827-42-BT
89	Screw	4x12	14	91+92	39-9851
90	Washer	4//16	14	89	39-10111-VC
91	Pedal crank		2	64	33-1827-10-SW
92	Round cover		1	91	36-1827-04-BT

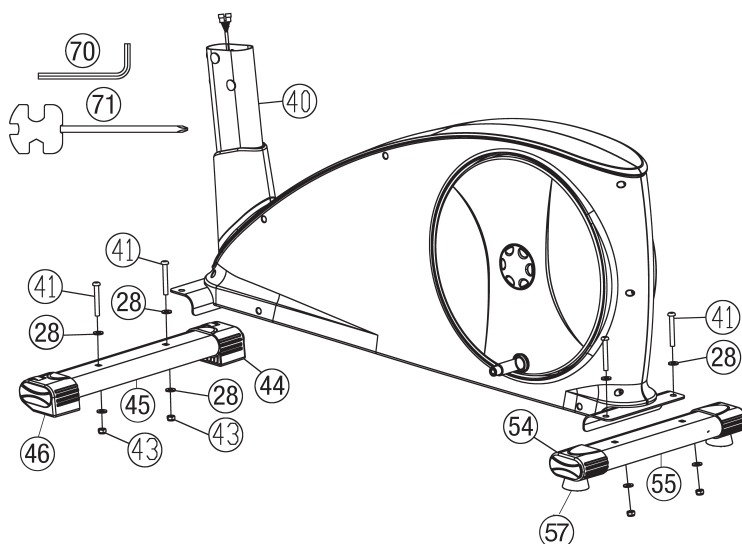
Monteringsvejledning

Fjern alle separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet, og kontroller, at alle er der på basis af samlingens trinnene. Bemærk, at et antal dele er forbundet direkte til hovedrammen og forudmonteret. Derudover er der flere andre individuelle dele, der er knyttet til separate enheder. Dette gør det lettere og hurtigere for dig at samle udstyret. Samlingstid ap-prox. 60min.

Trin 1:

Fastgør stabilisatoren (45 + 55) ved hovedrammen (40).

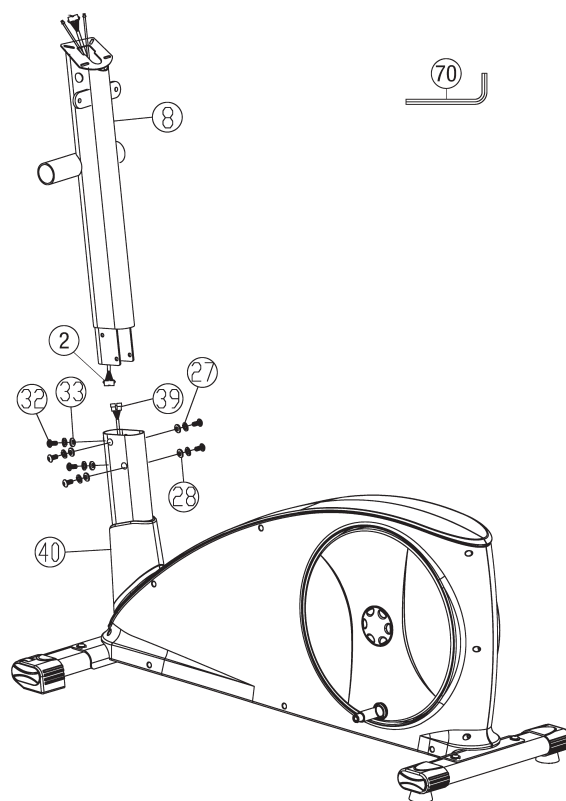
1. Fastgør den forreste fod (45) med den forudmonterede transportrulle (44 + 46) til hovedrammen (40). Gør dette med de to skruer M8x55 (41), skiver 8 // 16 (28) og selvslænde møtrikker M8 (43).
2. Fastgør bag foden (55) med en forudmonteret højdejusterbar skrue (57) til hovedrammen (40). Gør dette med de to skruer (41), skiver (28) og selvslænde møtrikker (43). Når monteringen er afsluttet, kan du kompensere for mindre uregelmæssigheder i gulvet ved at dreje fodskrue (57). Udstyret skal indstilles, så udstyret ikke bevæger sig af sig selv under en træningssession.



Trin 2:

Tilslutning af kabler (2 + 39) og samling af støtte (8) ved hovedrammen (40).

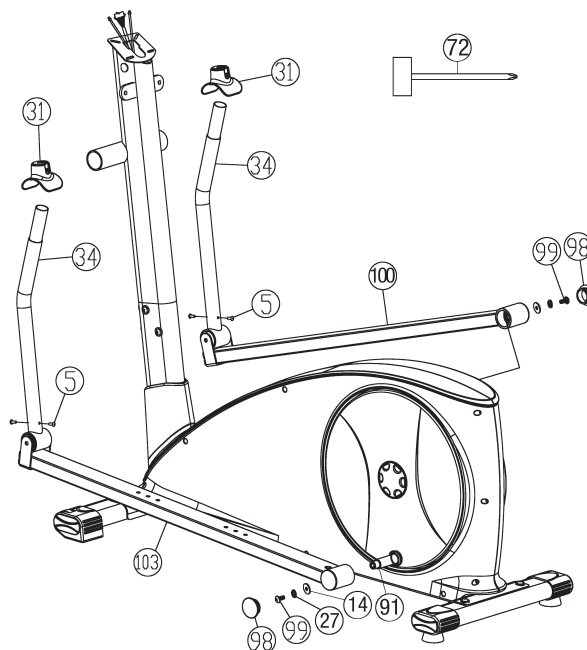
1. Læg skruerne M8x16 (32), skiver 8 // 16 (28), buede skiver 8 // 1 (33) og fjederskiver til M8 (27) tilgængelige ved den forreste del af hovedrammen (40).
2. Læg den nedre ende af understøtningen (8) mod hovedrammen (40), og sæt enderne på de to computerkabelsele (2 + 3), der rager ud fra (8 + 40) sammen. (Bemærk computerkablets ledning (2), der rager ud fra understøtningen (8), må ikke glide ind i røret, da det er nødvendigt i senere installationstrin.) Når du slutter rørene, skal du sikre dig, at kabelforbindelsen ikke bliver fanget.
3. Sæt en fjederskive (27) og en spændeskive (28) eller den buede skive (33) på hver skrue (32). Kubb skrue (32) gennem hullerne i understøtningen (8), skru de ind i gevindskærmede huller på hovedrammen (40) og spænd den godt.



Trin 3:

Installation af fodstøtteholderen (100 + 103) ved pedalhjulet (91)

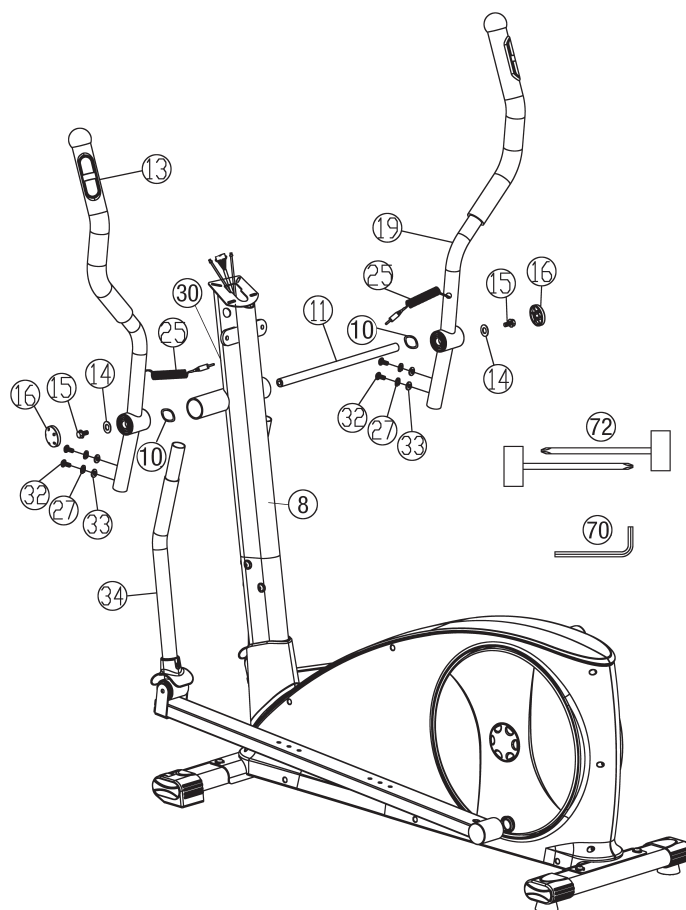
1. Sæt venstre fodstøtteholder (103) ved pedalhjulet (91) på venstre side, og spænd fodstøtteholderen (103) med skiver 8 // 22 (14), fjederskive til M8 (27) og skru M8x20 (5) fast. Sæt skrue dækslet (8) på fodstøtteholderen (103).
2. Kubb tilslutningsrørsdækslet (31) på det venstre tilslutningsrør (34) i den tilsluttede position, og spænd med skruerne M5x12 (5).
3. Installer højre fodstøtteholder (100) inkl. alle yderligere nødvendige dele på højre side af maskinen som beskrevet i 1. 2.



Trin 4:

Installation af håndtagene (13 + 19) ved tilslutningsrør (34) og støtte (8).

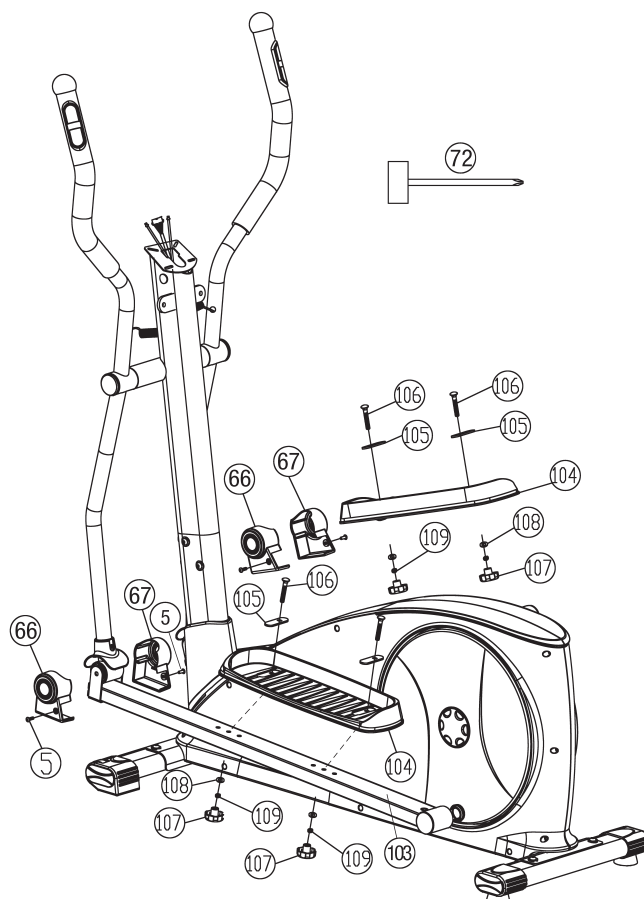
1. kurb akslen (11) i midterstilling ved styrestøtten (8), og sæt på venstre side en bølgeskive 17 // 25 (10) og håndgrebet til venstre (13) på akslens ende (11). (bemærk højre og venstre er specificeret som vist stående på maskinen under træning. håndtagstængerne skal placeres efter montering, så de øverste ender er krumme udad (væk fra understøttelsen (8)). Til samling justeres håndtagene nedad). Sæt skruen M8x16 (15) på en skive 8 // 22 (14), og stram den godt.
2. Installer det højre håndgreb (19) inkl. alle ekstra nødvendige dele på højre side af maskinen som beskrevet i 1. Tilspænd skruerne (15) brug begge værktøjer (114) fast på samme tid.
3. kurb forbindelsesrørene (34) ind i håndtagene (13 + 19), og juster hullerne i rørene, så de er på linje. Sæt på boltene M8x16 (32) en fjederskive (27) og den buede skive 8 // 1 (33) og spænd håndtagstængerne (13 + 19) ved tilslutningsrørene (34) ordentligt.
4. Sæt puls kablerne (25) ved puls forbindelsen (30) på forsiden af understøttelsen (8).



Trin 5:

Installation af fodstøtter (104) ved fodstøtteholder (100 + 103).

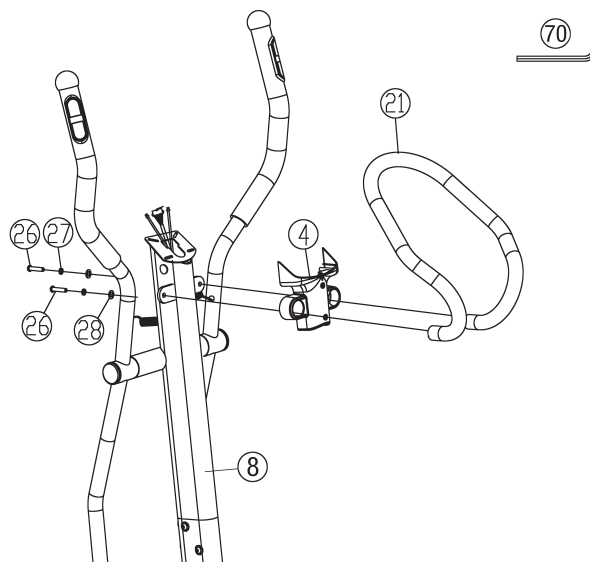
1. Sæt fodstøtten (104) på den venstre fodstøtteholder (103). Justér hullerne i delene, så de er på linje. (Bemærk: De høje kanter af fodstøtterne (104) skal pege indad (mod hovedrammen). Den position, der er indstillet på denne måde, skal altid være ens på begge sider.) Positionerne kan ændres efter ønske ved at fjerne vognboltene (106) og glid fodstøtterne på fodstøttebeslagene for at få en mere eller mindre flad bevægelse.)
2. kurb vognboltene M6x50 (106) ovenfra med skive til pedal (105) gennem hullerne. Kivehullet til pedal (105) har brug for position mere tæt på hovedrammen. Sæt en spændeskive 6 // 13 (108) og en fjederskive til M6 (10) fra den modsatte side, og spænd fast med håndgrebsmøtrikken (107).
3. Installer fodstøtten (104) på højre side på fodstøtteholderen (100) som beskrevet i 1. 2.
4. Installer tilslutningsrørets dæksel til venstre og højre (66 + 67) i den tilsigtede position foran fodstøtteholderen til venstre og højre (100 + 103), og fastgør med skruerne M5x12 (5).



.Trin 6:

Fastgør grebet (21) ved understøttelsen (8)

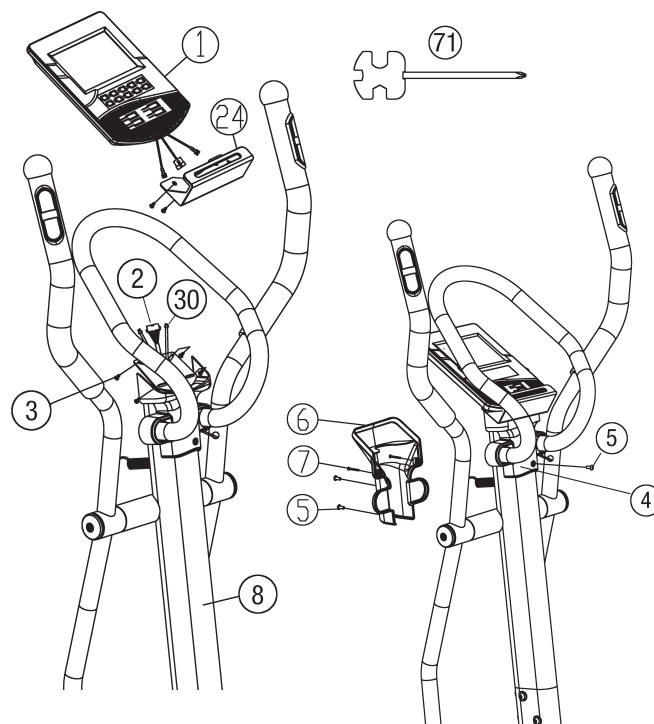
1. Sæt det bageste computerdæksel (4) på endene af grebet (21).
2. Før grebet (21) gennem den passende holder af holderen (8), og juster holderen, så hullerne og stryret er på linje. Sæt på hver skrue M8x25 (26) en fjederskive til M8 (27) og en skive 8 // 16 (28), og stram grebet (21) sammen med (8)



Trin 7:

Sæt computeren (1) fast på styrcamme (8).

1. Sæt reolen (24) i bundposition ved computeren (1), og fastgør den med skruen M5x16 (3). Die-skrue (3) er placeret på bagsiden af computeren (1).
2. Sæt stikket på forbindelseskablet (2) i stikket fra computerens (1) bagside.
3. Sæt stikket til impuls kabler (30) i computerens stik (1), og sæt computeren (1) på det øverste skærmbeslag til støtte (8) med skruerne M5x16 (3). Brug skruer fra bagsiden af computeren. (Bemærk: Sørg for, at kabelfortrængningen ikke knuses eller klemmes under installationen.)
4. Monter det forreste og bageste computerdæksel (4 + 6) med hinanden og på understøttelsen (8), og fastgør dem med skruerne M5x12 (5) og skruerne 4x20 (7).



.Trin 8:

Tilslut strømmen med adapter (69)

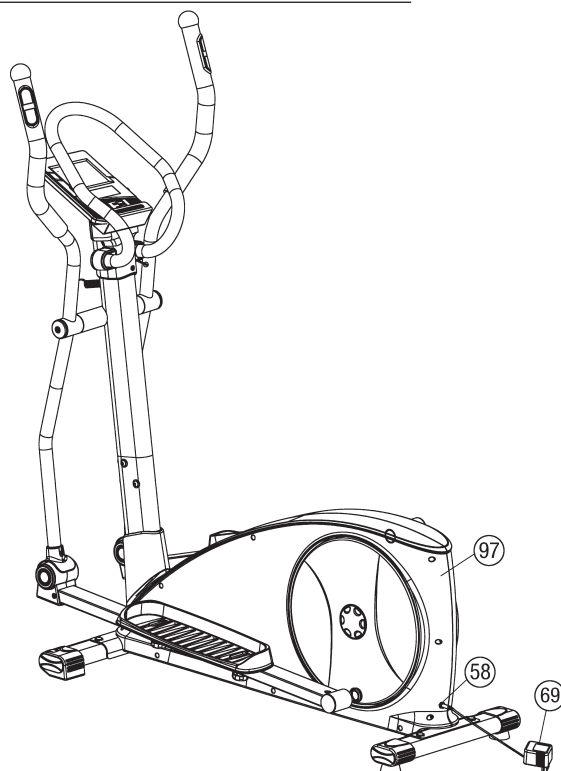
1. Indsæt adapterens kabelstik (69) i DC-kabel forbindelsen (58) ved enden af kærmen (97).
2. Indsæt adapteren (6) i et godt installeret stik med vægstrøm (230 V 50 Hz).

Trin 9:

Tjek

1. Kontroller den korrekte installation og funktion af alle skruede og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Når alt er i orden, skal du gøre dig bekendt med maskinen i en lav modstandsindstilling og foretage dine individuelle justeringer

Bemærk: Opbevar værktøjssættet og instruktionerne på et sikkert sted, da det kan være nødvendigt for senere reparationer eller reservedelsbestillinger.

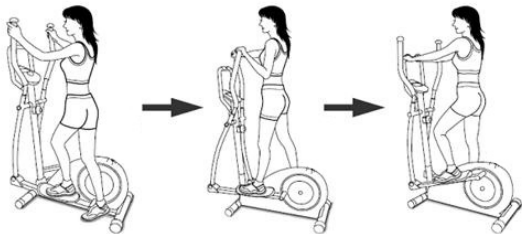


Montering, brug & demonter
Transport af udstyr:
Der er to ruller udstyret på forfoden. Når du bevæger dig, kan du løfte den bageste fod og køre den til det sted, hvor du gerne vil finde eller opbevare den.
Montering, brug & demonter
Monter:

Stå ved siden af røsræneren, sæt den nærmeste fodstøtte i dybeste position, og hold det fixeret.
b. Sæt din fod på fodstøtten, prøv at lægge hele kropsvægten på din fod og samtidig krydse over
med din anden fod på den anden fodstøtte
c. Nu er du i stand til at starte din træning.
Brug:

Hold dine hænder i den ønskede position på det faste styr.
b. Redal din træningsgenstand ved trin dine fødder på fodstøtter, og balanc kropsvægten til venstre og højre side af fodstøtten
c. Hvis du også kan lide at udøve overkroppen, kan du placere hænderne fra fikseret håndtag til venstre og højre håndtag.
d. Derefter kan du øge trin hastigheden gradvist og justere bremsemodstanden for at øge træningsintensiteten.
e. Hold altid dine hænder på et fast håndtag eller håndtag venstre og højre.

standsning:
nænk trindhastigheden, indtil den hviler.
b. Hold hænderne, der har fat i styret, tæt, sæt en fod på tværs af udstyret og land på gulvet, derefter det modsatte ben
ette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere en kombination af cykling, trin og gå uden
forårsager for stort pres på samlingerne, hvilket reducerer risikoen for slag skader.
Træning af dette emne tilbyder en ikke påvirkning kardiovaskulær træning, der kan variere fra lys til høj intensitet baseret på modstandspræferencen indstillet af brugeren. Det vil styrke dine muskler i over og underkroppen og øge hjertekapaciteten og også bevare din kropsform.



RPM og effekt i watt på niveau 1 - Niveau 32 for CXM 7 Art.-Nr. 1828

LEVEL ↓ / RPM →	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
30	18	20	22	24	32	37	41	45	50	54	59	63	67	72	76	80
40	30	35	41	49	59	64	70	74	76	79	81	87	93	98	104	110
50	38	43	49	58	65	74	78	86	94	100	106	113	120	125	132	139
60	45	54	63	72	81	90	99	108	116	124	132	140	148	156	164	172
70	53	64	71	85	97	111	120	132	144	152	162	170	180	190	200	210

LEVEL ↓ / RPM →	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
30	85	89	93	98	102	106	111	115	120	124	128	133	137	141	146	150
40	115	121	127	132	138	144	149	155	160	166	172	177	183	189	194	200
50	146	153	158	161	168	176	182	190	195	201	206	210	216	225	232	237
60	181	188	196	204	212	220	228	236	244	252	260	268	276	284	292	300
70	220	230	238	245	255	265	272	287	293	300	308	317	327	337	349	357

Remarks:
1. Effekt forbrugene (watt) justeres ved at måle kørehastigheden (min 1) på akslen og bremsemomentet (Nm).
2. Dit udstyr blev testet for at opfylde kravene til dets nøjagtigheds klassificering for sendelse. Hvis du er i tvivl om nøjagtigheden, skal du kontakte din lokale forhandler eller sende det til et akkrediteret testlaboratorium for at sikre eller kalibrere det.
(Bemærk, at en afvigelsestolerancensom anført på side 15 er tilladt.)



FUNKTION

SCAN	: Skifter mellem WATTS / CALORIES og RPM / HASTIGHED. 6 sekunder pr. Skærm.
RPM	: 0 ~ 15 ~ 999
HASTIGHED	: 0,0 ~ 99,9 km / t
TID	: 00: 00 ~ 99: 59.
DISTANCE	: 0,00 ~ 99,99 km
KALORIER	: 0 ~ 999.
WATT KONSTANT	: 10~350
HJERTE SYMBOL	: ON / OFF blinker
MANUAL	: 1 ~ 24 niveau
PROGRAM	: P1 ~ P12
H.R.C	: 55% 75% 90% TAG (MÅL)
PULS	: P ~ 30 ~ 240, maks. Værdi er tilgængelig.
BRUGERDATA	: U0 ~ U4 (U1 ~ U4) husker brugerdata

Nøglefunktioner

1. +/- tast (Op / Ned): Forøg og formindsk eller vælg mulighed.
2. L – tast (RESET): Tryk på denne tast for at komme tilbage til startmodus for at vælge program.
3. TEST-nøgle (Recovery): Fitness test ved at måle din restitutionstid.
4. START / STOP-tast: START / STOP-tast
5. Nulstil (total nulstilling): Tryk på tasten for at komme tilbage til startmodus for at vælge bruger (U0-U4, køn, alder, højde, vægt).
6. E – tast (Enter): Funktionsvalg og bekræftelsestast. (indstilling af TID / AFSTAND / KALORIER / PULSE / WATT)

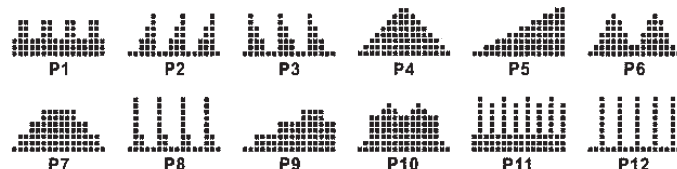
BETJENING

- 1) Efter opstart af U0 som standard, men du kan vælge enhver bruger ved at trykke på +/- - knappen, tryk på E-tasten for at bekræfte. Indtast brugerdata, køn, alder, højde, vægt i øverste højre vindue. Tryk derefter på E-tasten for bekræftelse.

- 2) Funktionskontrol-displayet blinker, hvilket indikerer, at du kan vælge Pro-gram P1-P12 ved at trykke på +/- - knappen og derefter trykke på E-tasten for bekræftelse. Enhver af standardværdierne kan ændres ved at trykke på +/- - tasten, indtil den ønskede programprofil blinker. Tryk på E-tasten igen for at bekræfte.
- 3) Når programmet og andre protokoller er indtastet, skal du trykke på START / STOP-tasten og begynde din træning.

FUNKTIONSBESKRIVELSE

1. **MANUAL** Indstil modstandsniveauet ved hjælp af dotmatrix-displayet, og indstil derefter (om nødvendigt) træningsparametre TID / DISTANCE / CALORIES / PULSE, og tryk derefter på START / STOP for at starte det manuelle program.
2. **PROGRAM** 12 automatiske justeringsprogrammer med kontroløvelse (P1 ~ P12), Modstandsniveauet kan justeres under PROGRAMDIAGRAM er færdig.



3. **WATTS** Standard WATTS-værdi er 100, trin 5 watt fra 10 watt til 350 watt. Brugeren kan justere WATTS-værdien ved hjælp af +/- - tasten. Det indtastede WATTS opretholdes automatisk uanset hastighed.

4.

5. **PERSONLIG** Opret din egen programprofil gennem U1 ~ U4 ved at indstille modstandsniveauet for hvert enkelt segment. Derefter gemmes programmet automatisk til fremtidig brug. U0 kan indstilles som U1 ~ U4, men dette program kan ikke gemmes.

6.

7. **H.R.C HEART RATE CONTROL**- Vælg dit eget målpuls for at vælge et af de forudindstillede programmer 55%, 75% eller 90%. Indtast din alder i brugerdataene for at sikre, at din målpuls er indstillet korrekt. PULSE-displayet blinker, når du har nået din målpuls i henhold til det valgte program.

I 55% --DIET PROGRAM

II 75% - SUNDHEDSPROGRAM

III 90% - SPORTSPROGRAM

IV TAG - BRUGERSÆT MÅL HJERTESAT

TEST (GENDRIFT):

Når du er færdig med din træning, skal du trykke på Test-tasten. For at RECOVERY skal fungere korrekt, skal den have din pulsindgang. TID tæller ned fra 1 minut, og derefter vises dit fitnessniveau fra F1 til F6. **BEMÆRK:** under RECOVERY fungerer ingen andre skærme.

F 1 ~ F6 = Gendannelsesniveau

- ◆ Brugeren trykker på testtasten for at starte H.R.C RECOVERY
- ◆ Få resultatet fra F1 - F6.

Condition	Score	Heart Rate
Excellent	F1	Above 50
Good	F2	40 ~ 49
Average	F3	30 ~ 39
Fair	F4	20 ~ 29
Poor	F5	10 ~ 19
Very Poor	F6	Under 10

TIP:

1. Valgmulighed: Tilslut lysnetadapter (6 VOLT = DC / 1000 mA).
2. Hold fugt væk fra computeren.

Pulsfrekvens:

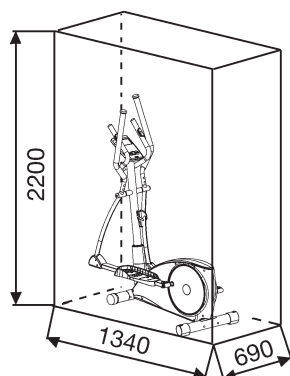
Hele sættet med pulsdetektor inkluderer 2 sensorer på hver side. Hver sensor har 2 metaldele. Den korrekte måde at blive opdaget på er ved forsigtigt at holde begge metaldele hver hånd. Med de gode signaler opfundet af computeren, blinker hjertemærket i HEART RATE-displayet. Sommetider kan pulsværdien ikke bruges, baseret på våde hænder eller andre kontaktproblemer under træning. Hvis du har brug for pulsværdi med høj nøjagtighed, skal du bruge en ekstern pulsmåling med et pulsbælte.

“ADVARSEL” Hjerterefrekvensovervågningssystemet kan være unøjagtigt. Over træning kan resultere i personskade eller død. Hvis du føler dig svag, skal du stoppe med at træne med det samme.

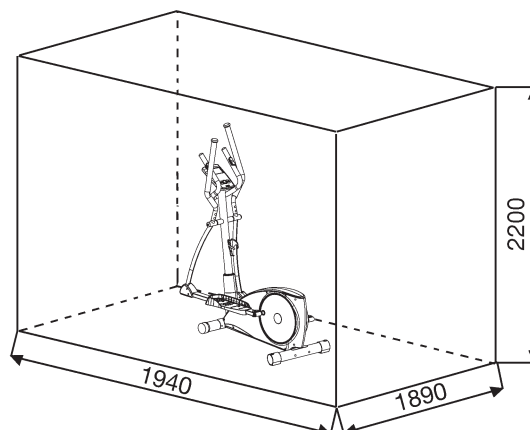
Cardio-puls:

En pulsbælte-modtager er allerede inkluderet i computeren. Bælter, der ikke er kodet og arbejder med en frekvens på 5,0-5,5 kHz, kan kommunikere med pulsmåling på computeren. Afstanden mellem bæltet og computeren skal ikke overhales 1-1,5 m. Bemærk, at hvis du bruger begge systemer, har måling af håndpuls prioritet.

Træningsareal i mm
(til hjemmetræner og bruger)



Frit areal i mm
(Træningsområde og sikkerhedsområde
(roterende 60 cm))



Rengøring, kontrol og opbevaring af Ergometer-cyklen:

1. Rengøring

Brug kun en mindre våd klud til rengøring. Forsigtig: Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da denne skade forårsagede. Enheden er kun til privat brug i hjemmet og til brug egnet indendørs. Hold enheden ren og fugt fra enheden.

2. Opbevaring

Tilslut strømforsyningsenheden, mens du har til hensigt at bruge den i mere end 4 uger til ikke at bruge. Vælg en tør opbevaring internt og læg sprayolie på for- og bagfodsforbindelsespunktet og håndgrebakslen. Dæk cyklen for at beskytte den mod misfarvning af sollys og snavset gennem støv.

3. Kontrol

Vi anbefaler hver 50. time at gennemgå skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i samlingen. For hver 100 driftstimer skal du lægge noget sprøjteolie på for- og bagfodsørrets tilslutningspunkt og håndgrebaksel.

Fejlfinding

Hvis du ikke kan løse problemet med følgende oplysninger, skal du kontakte det autoriserede servicecenter..

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No power adapter is well plugged or wall power is without power.	Check that the power adapter is properly plugged in, possibly with another electric device check if the wall power is fine.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection	Check the plug connections at computer and inside of handle-bar support.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Take off the cover and check the distance between magnet and Sensor. The magnet at turning belt wheel should have only less than < 5mm distance against the sensor position.
No pulse value	Pulse cable is not plugged in.	Check the separately pulse cable is well connected with computer.
No pulse value	Pulse sensors not well connected	Screw out the screw for pulse measurement and check if plugs are well connected and no damage at pulse cable.

Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de



© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Germany)

Service:

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

<http://www.christopeit-sport.com>

