

Dansk vejledning

CL 2



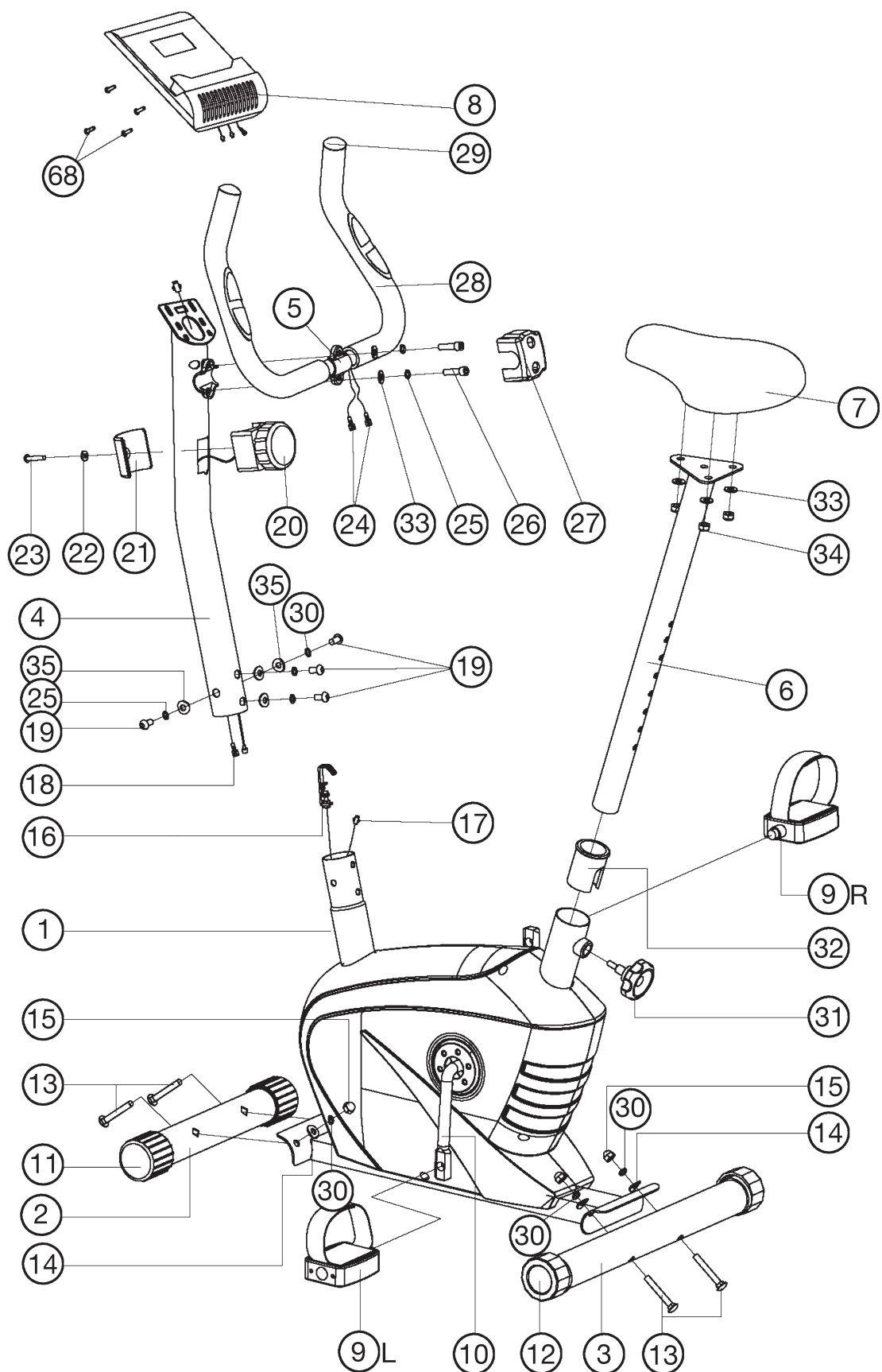
D Montageübersicht:

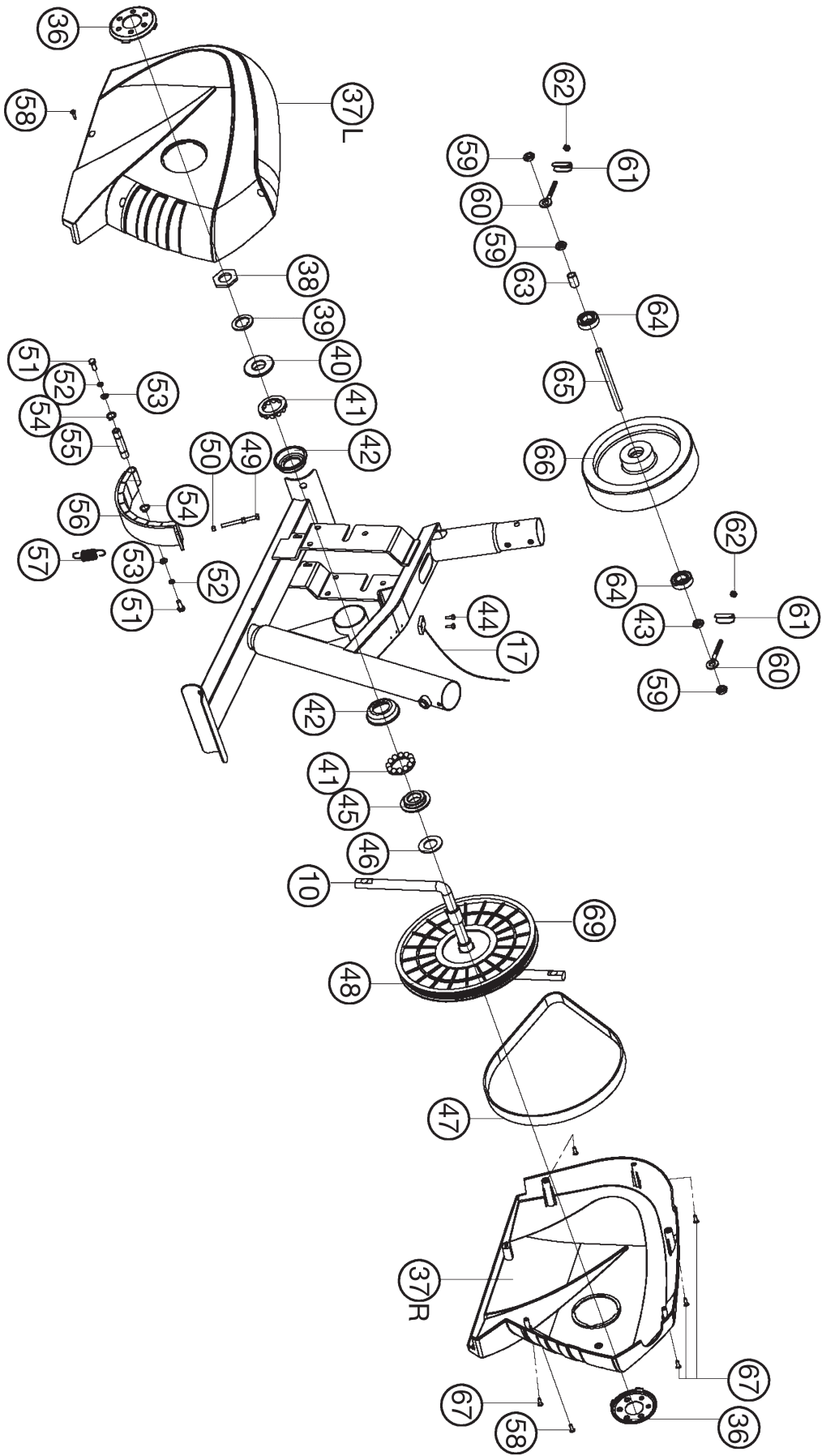
GB Assembly overview:

F Aperçu de l'Assemblée:

NL Montage overzicht:

CZ Přehled montáž:





Stückliste - Ersatzteilliste

CL 2 Best.-Nr. 1801

Technische Daten: Stand: 01. 04. 2018

Kompaktes Trainingsgerät für Ausdauer- und Fitnesstraining mit:

- Magnet – Brems – System
- ca. 5 kg Schwungmasse
- 8- stufige manuelle Rasterschaltung
- Handpulsmessung
- Sattel höhenverstellbar
- Transportrollen
- Display mit digitaler Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Entfernung total, ca. Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz und Scan, Halterung für Smartphone /Tablet

Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 100 kg
Stellmaße: ca. L 80 x B 49 x H 116 cm



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

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

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-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-1801-01-WS
2	Fuß vorne		1	1	33-1302-02-WS
3	Fuß hinten		1	1	33-1302-03-WS
4	Lenkerstützrohr		1	1+5	33-1801-04-WS
5	Lenker		1	4	33-1302-05-WS
6	Sattelstützrohr		1	1+7	33-1302-06-WS
7	Sattel		1	6	36-1302-04-BT
8	Computer		1	30	36-1801-03-BT
9L	Pedal links		1	10	36-9840111-BT
9R	Pedal rechts		1	10	36-9840112-BT
10	Tretkurbel		1	48	33-1302-07-SI
11	Fußkappe vorne		2	2	36-1302-05-BT
12	Exzenterkappe		2	3	36-1321-07-BT
13	Schlossschraube	M10x60	4	1,2+3	39-10026
14	Unterlegscheibe gebogen	10//25	4	13	39-10233-CR
15	Hutmutter	M10	4	13	39-10021
16	Seilzug		1	20	36-1302-06-BT
17	Sensorkabel		1	1+18	36-1302-07-BT
18	Verbindungskabel		1	8+17	36-1302-08-BT
19	Innensechskantschraube	M8x15	4	4	39-9913-SW
20	Widerstandsregulierung		1	4	36-1302-09-BT
21	Abdeckung		1	4	36-1302-10-BT
22	Unterlegscheibe	5//10	1	21	39-10111-VC
23	Kreuzschlitzschraube	M5x40	1	20	39-10406
24	Pulssensor mit Kabel		2	5	36-1302-11-BT
25	Federring	für M8	6	19+26	39-9864-VC
26	Schraube	M8x30	2	5	39-9906
27	Lenkerverkleidung		1	5	36-9110-13-BT
28	Griffüberzug		2	5	36-1302-12-BT
29	Stopfen		2	5	36-9211-21-BT
30	Federring	für M10	4	13	39-9995-CR
31	Sattelstützrohrschaube		1	1+6	36-1302-15-BT
32	Kunststoffeinsatz		1	1	36-1302-16-BT
33	Unterlegscheibe	8//16	5	7+26	39-9962-CR
34	Selbstsichernde Mutter	M8	3	7	39-9918-CR
35	Unterlegscheibe gebogen	8//25	4	19	39-9966-CR
36	Gummieminsatz		2	37	36-1102-04-BT
37L	Verkleidung links		1	1+37R	36-1801-11-BT
37R	Verkleidung rechts		1	1+37L	36-1801-12-BT
38	Mutter	M22	1	10	36-9713-05-BT

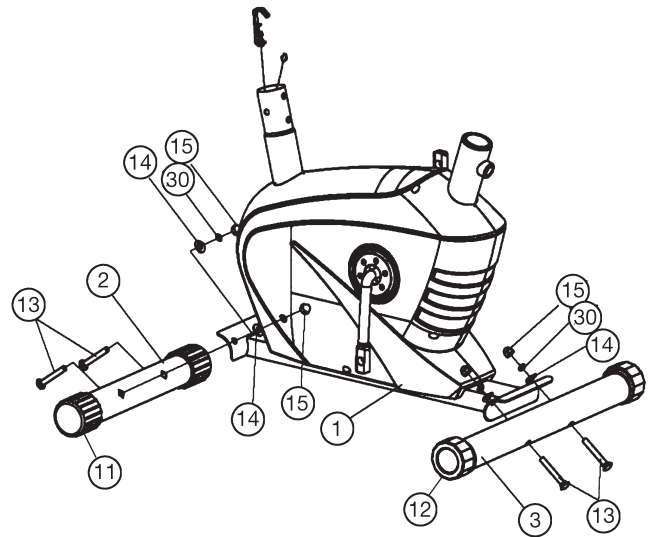
Monteringsinstruksjoner

Fjern alle individuelle deler fra emballasjen, legg dem på gulvet og sjekk grovt sett at de er komplette ved hjelp av monteringstrinnene. Det skal bemerkes at noen deler er direkte koblet til understellet og er ferdig montert. Videre er noen andre enkeltdele allerede satt sammen for å danne enheter. Dette er ment å gjøre det enklere og raskere å montere enheten. Monteringstid: ca. 30-40 min.

Trinn 1:

Montering av fremre og bakre fotrør (2 + 3) på understellet (1).

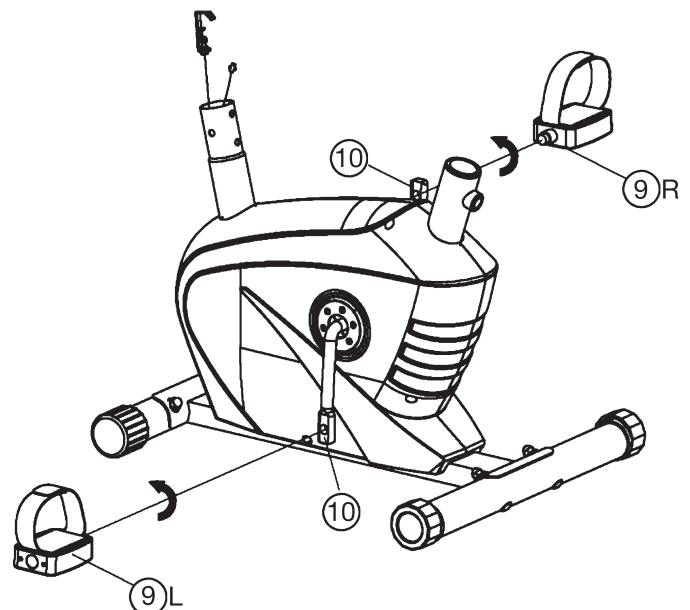
1. Plasser skruene (13), to fjærskiver (30) og to skiver (14) og muttere (15) nær hånden ved siden av den fremre og bakre delen av understellet (1).
 2. Sett fotrørene (2 + 3) inn i beholderne på underrammen (1) og juster dem slik at hullmønstrene på beholderne og fotrørene (2 + 3) stemmer overens. (Det bakre fotrøret (3) er ferdig montert med de eksentriske hettene (12).)
 3. Sett en skrue (13) gjennom hvert av hullene.
 4. Forsyn skruene på (13) med en skive (14) og en fjærskive (30) og skru hver med en mutter (15).
- (OBS! Ujevnheter i gulvet som enheten er satt opp for å trene på, kan utjevnes ved å dreie de eksentriske hettene (12) på den bakre foten (3)).



Trinn 2:

Montering av høyre og venstre pedaler (9R + 9L) på pedalveiv (10).

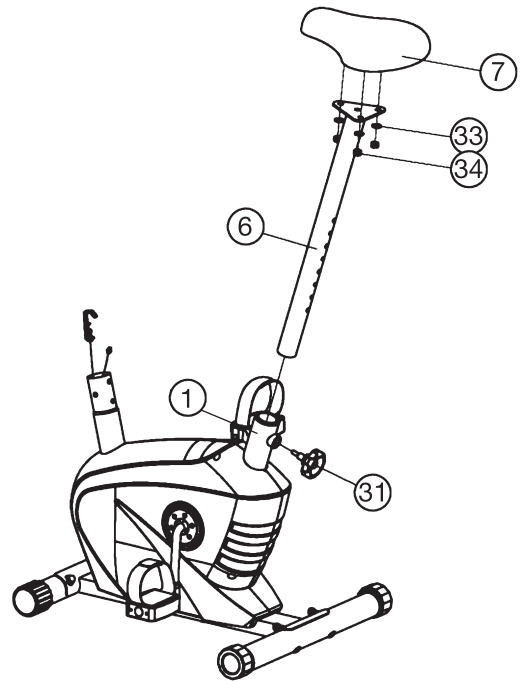
1. Pedalene er merket med "R" for høyre og "L" for venstre.
2. Skru høyre pedal (9R) inn i det gjengede hullet på høyre side av veiv (10) og stram godt. (OBS! Høyre og venstre kan sees fra synsretningen når du sitter på enheten og trener. Videre må det sikres at den gjengede delen av høyre pedal skrues med klokken inn i det gjengede hullet på pedalarmen.)
3. Skru den venstre pedalen (9L) inn i det gjengede hullet på venstre side av veivhuset (10) og stram godt. (OBS! Den gjengede delen av venstre pedal må skrues mot klokken i det gjengede hullet på pedalarmen.)



Trinn 3:

Montering av sal (7) og setepinne (6).

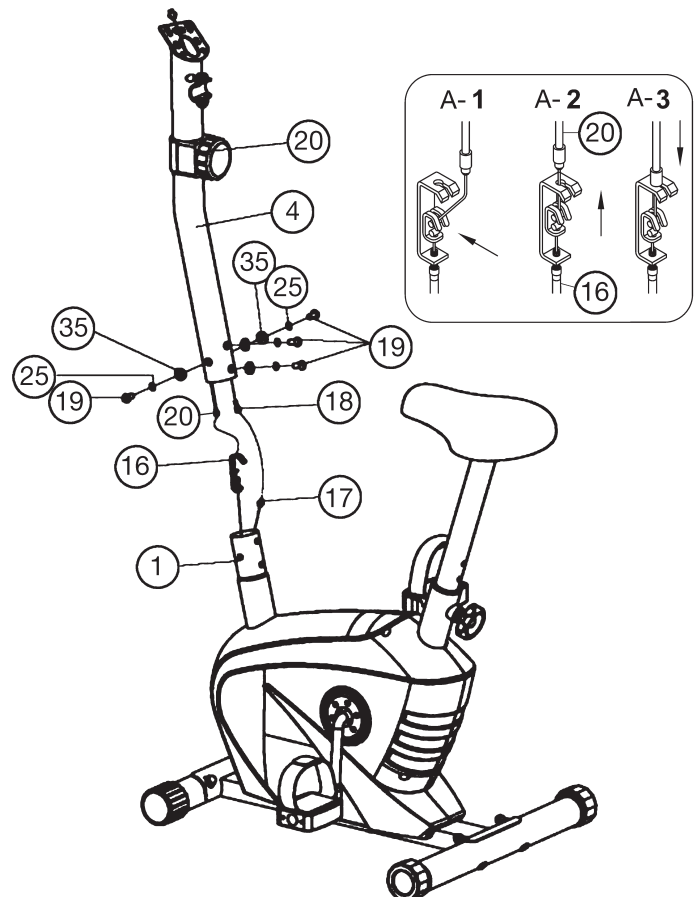
1. Legg salen (7) ned med setet ned.
2. Plasser setepinnen (6) på baksiden av setet (7) på toppen. Gjengede stykker på baksiden av salen må stikke gjennom de tilsvarende hullene i monteringsplaten til setepinnen (6).
3. Plasser skivene (33) på de gjengede delene, skru på mutrene (34) og stram godt.
4. Sett setepinnen (6) inn i den tiltenkte holderen på understellet (1) og fest den i ønsket posisjon ved å skru inn setepinneskruen (31).
(OBS! For å skru inn stolpeskruen (31), må det gjengede hullet i understellet (1) og et av hullene i setepinnen (6) være oppå hverandre. Videre må det sørges for at setepinnen (6) ikke overstiger det markerte maksimum Justeringsposisjon trekkes ut av understellet. Justeringen av setepinnen kan senere endres etter behov).



Trinn 4:

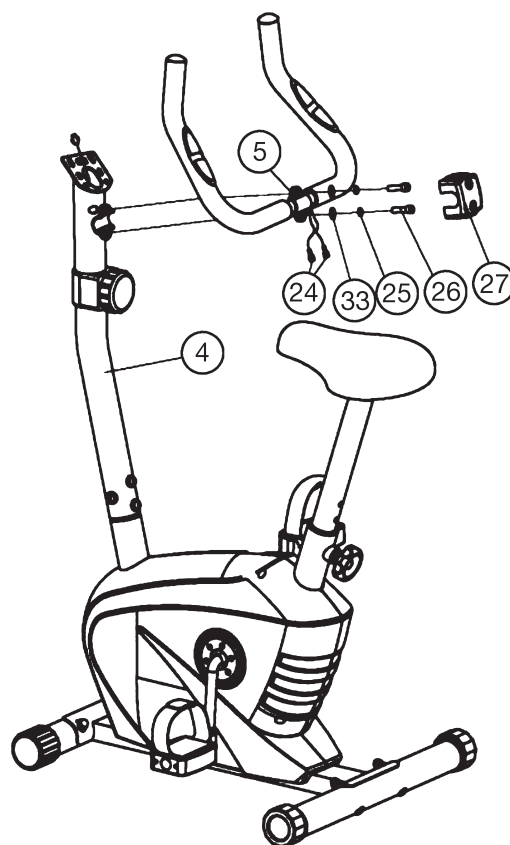
Montering av styrestøtterøret (4) på understellet (1).

1. Plasser skruene (19), fjærskivene (25) og skivene (35) klare til hånden ved siden av den fremre delen av understellet (1).
 2. Før den nedre enden av støtterøret (4) til understellet (1) og koble til endene på de to datakablene (17 + 18) som stikker ut fra (1) og (4).
(Forsiktig! Enden på kabelselen på datamaskinen (18) som stikker ut fra støtterøret (4), må ikke gli inn i røret, da det fortsatt er nødvendig for videre montering. Pass også på at kabelforbindelsen ikke blir klemt når rørene er plugget sammen.
3. Før enden av motstandskontrollen (20) til kabelholderen (16) og koble dem sammen som vist i figur A1-3.
For å gjøre dette må du justere motstandskontrollen slik at kabelen med knappen stikker så langt ut fra kappen. Heng deretter knappen på enden av ledningen for motstandsinnstilling (20) i kroken i holderen (16) (Figur A1). Trekk deretter hele støtterøret (med kabelknappen heftet inn) oppover slik at kroken glir opp i holderen (fig. A2), og kappen kan låses på holderen (fig. A3).
4. Sett en fjærskive (25) og en skive (35) på hver av skruene (19) og skyv støtterøret (4) på understellet (1). Før skruene (16) gjennom hullene, skru dem inn i gjengede hull og stram godt.

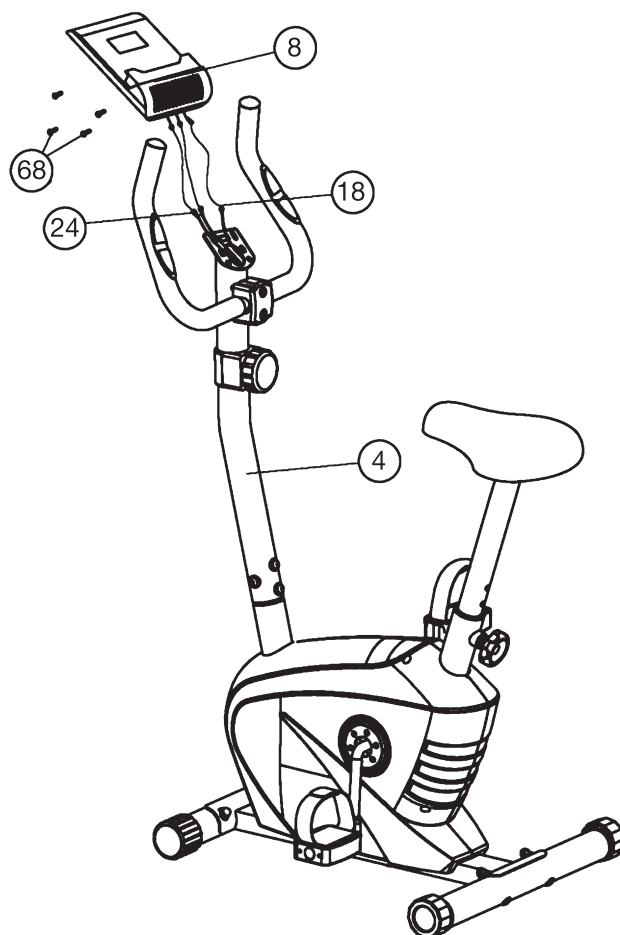


Trinn 5:**Montering av styret (5) på styrestøtterøret (4).**

1. Før styret (5) mot styrets støtterør (4) og juster det slik at hullmønsteret på styret og styrets støtterør stemmer overens. En fjærskive på hver av skruene (26)
- Sett på (25) og skive (33) og før skruene (26) gjennom hullene på styret, skru dem inn i de gjengede hullene i støtterøret (4) og stram godt.
2. Før håndpuls-kabelen (24) opp gjennom hullene i støtterøret (4).
3. Dekk deretter til styret skrutilkoblingen med styret trim (27).

**Trinn 6:****Montering av datamaskinen (8) og datamaskinfestet (36).**

1. Ta den medfølgende datamaskinen (8) ut av emballasjen, og sett inn batteriene (type AAA - 1,5V), og vær nøye med polariteten på baksiden av datamaskinen (8). (Batterier til datamaskinen er ikke inkludert i leveransen. Bestill dem fra butikkene.)
2. Før datamaskinen (8) til støtterøret og koble tilkoblingskabelen (18) og pulskabelen (24) til de tilsvarende kontaktene på baksiden av datamaskinen (8). Skyv datamaskinen (8) på datamaskinfestet på støtterøret (4) og fest den med M5x10-skruene (68). (Forsikre deg om at kablene ikke blir klemt når du skyver datamaskinen. Festeskruene til datamaskinen er på baksiden av datamaskinen)



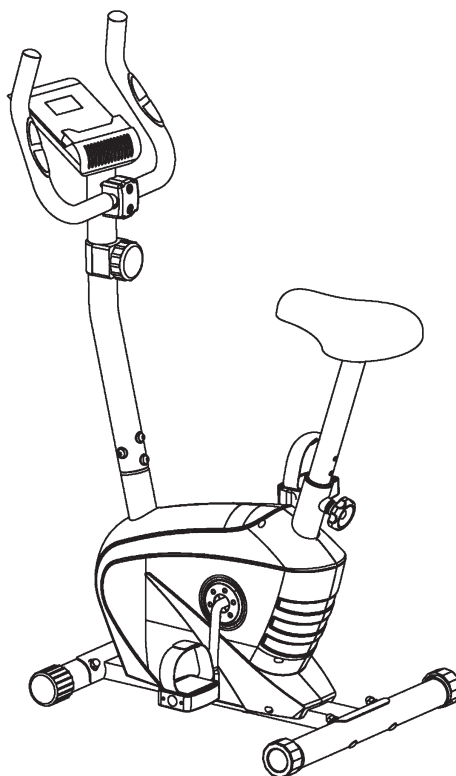
Trinn 7: kontroll

1. Kontroller alle skrueforbindelser og pluggforbindelser for riktig montering og funksjon. Samlingen er nå ferdig.

2. Hvis alt er i orden, gjør deg kjent med enheten med små motstandsinnstillinger og gjør de individuelle innstillingene.

Kommentar:

Oppbevar verktøysettet og instruksjonene på et trygt sted, da disse kan være påkrevd hvis reparasjoner eller reservedelsbestillinger kreves senere.



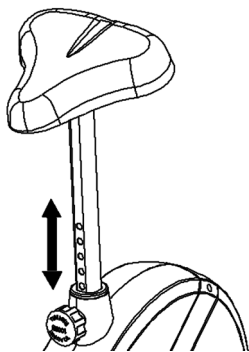
Bruk av enheten

Transport av enheten:

Det er to transportruller i fremre fot. For å flytte enheten til et annet sted eller for å lagre den, ta tak i styret og vipp enheten på fremre fot, slik at enheten enkelt kan flyttes på transportrullene og skyve den til ønsket sted.

Setehøydejustering:

For å få en komfortabel sittestilling under trening, må setehøyden justeres riktig. Riktig setehøyde er tilgjengelig når kneet fremdeles er litt bøyd når pedalen er i laveste stilling og ikke kan forlenges helt under trening. For å stille inn riktig sitteposisjon, skru ut stjernegrepskruen slik at du kan skyve salen med setepinnen i ønsket sitteposisjon. Skru så salen ordentlig på igjen med stjernegrepskruen.



Viktig:

Forsikre deg om at stjernegrepskruen er ordentlig festet og skrudd fast. Ikke trekk setepinnen utover maksimumsposisjonen, og ikke juster noen stilling mens du sitter på treningsapparatet.

Komme på / av enheten og bruke den:

Stiger opp:

Etter at setehøyden er justert riktig, holder du på styret. Før pedalene i nærheten til laveste posisjon og skyv foten under pedalens festestropp slik at du har en sikker fot på pedalene. Sving nå det andre benet til motsatt side av pedalen og sett deg på salen. Hold i styret med hendene og legg deretter den andre foten på den andre pedalen under pedalens festebånd.

Bruk:

Hold fast i styret i ønsket posisjon med begge hender og hold deg sittende på salen under trening. Sørg også for at føttene på pedalene er festet med pedalens festestroppe.

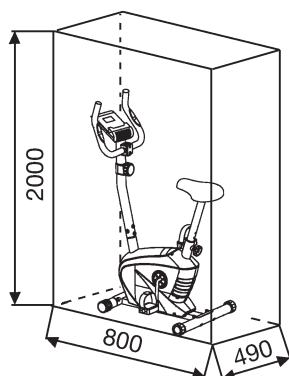
Gå ned:

Slutt å trene og hold fast i styret. Først legger du en fot av pedalen for en sikker holdning, og går deretter av salen. Plasser deretter den andre foten av pedalen på gulvet og gå over enheten til den ene siden.

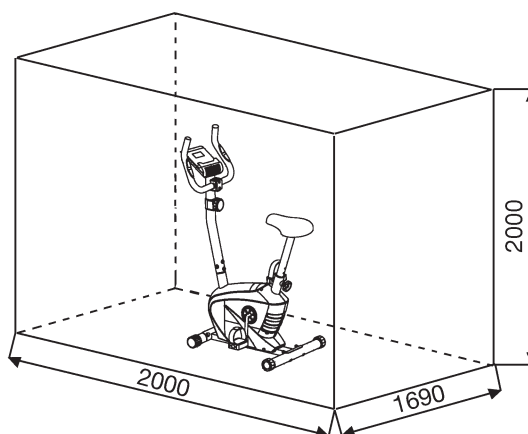
Dette treningsapparatet er et stasjonært hjemmesportsapparat og simulerer sykling. Det er redusert risiko gjennom trening som er uavhengig av været og uten ytre påvirkninger, samt risikoen for overanstrengelse eller fall i tilfelle gruppetrykk.

Sykling tilbyr kardiovaskulær trening uten å bli overveldet, takket være muligheten for selvjusterbar motstand. Dermed er en mer eller mindre intensiv trening mulig. Den trener underekstremitetene, styrker det kardiovaskulære systemet og fremmer dermed kroppens generelle kondisjon.

Treningsområde i mm
(for enhet og bruker)



Fritt areal i mm
(Treningsområde og sikkerhetsområde
(rundt 60 cm))



Rengjøring, vedlikehold og lagring av motorsykel:

1. Rengjøring

Bruk bare en litt fuktig klut til rengjøring. Forsiktig: Bruk aldri bensin, tynner eller andre aggressive rengjøringsmidler til å rengjøre overflaten, da dette kan skade overflaten.

Enheten er kun egnet for privat hjemmebruk og for innendørs bruk. Hold enheten ren og fuktighet borte fra enheten.

2. Oppbevaring

Fjern batteriene fra datamaskinen hvis du ikke har tenkt å bruke enheten på mer enn 4 uker. Velg et tørt lagringssted i huset og påfør litt sprayolje på bak- og frontpedeltilkoblingene og håndspakakselen. Dekk til enheten for å beskytte den mot misfarging mot mulig sollys og støv

3. Vedlikehold

Vi anbefaler å sjekke skrueforbindelsene som ble laget under montering for tetthet hver 50. driftstime. Hver 100. driftstime bør du bruke litt sprayolje på bakre og fremre fothåndtakstilkoblinger og på håndspakakselen.

Feilsøking:

Kontakt forhandleren eller produsenten hvis du ikke kan avhjelpe feilen ved hjelp av informasjonen.

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Keine Batterien eingesetzt oder Batterien leer	Überprüfen Sie die Batterien im Batteriefach auf ordnungsgemäßen Sitz oder wechseln Sie diese aus.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Schrauben Sie die linke Verkleidung ab und überprüfen Sie ob der Mitnehmer vom Sensor sich mit der Schwungmasse dreht und das Sensorkabel unbeschädigt ist.
Keine Pulsanzeige	Pulsstecker nicht eingesteckt.	Stecken Sie den separaten Stecker vom Puls kabel in die entsprechende Buchse am Computer ein.
Keine Pulsanzeige	Pulssensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen	Schrauben Sie die Handpulsensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen.
Widerstand verändert sich bei Verstellung nicht spürbar.	Seilzugverbindung nicht ordnungsgemäß verbunden.	Überprüfen Sie die im Stützrohr hergestellte Seilzugverbindung auf ordnungsgemäßen Zustand laut Montageanleitung.

Datamaskinhåndbok

Den medfølgende datamaskinen gir størst treningskomfort. Hver treningsrelevante verdi vises i et tilsvarende vindu.

Fra begynnelsen av treningen vises ønsket tid, nåværende hastighet, tilnærmet kaloriforbruk, tilbakelagt avstand og strømpuls. Alle verdier registreres fra null og oppover.

Hvis du vil ha en verdi permanent vist ved siden av farten under trening, velger du den med "F" -tasten. Hvis du vil ha denne verdien vist under permanent veksling, velg "SCAN" -funksjonen. Displayet skifter deretter fra en funksjon til en annen med intervaller på ca. 4 sekunder.

Datamaskinen slås på ved å trykke kort på F-tasten eller bare starte treningen. Datamaskinen begynner å registrere og vise alle verdier. For å stoppe datamaskinen, er det bare å slutte å trene. Datamaskinen stopper alle målinger og registrerer de sist oppnådde verdiene. De sist oppnådde verdiene i funksjonene TID, KALORIER, KM og KM-Total lagres i ytterligere 4 minutter, og når du fortsetter treningen, kan du fortsette å trene fra disse verdiene.

Datamaskinen slås av automatisk ca. 4 minutter etter at øvelsen er avsluttet.

Vise fram:

1. "KM / H" -skjerm:

Gjeldende hastighet vises i kilometer i timen. En lagring av de sist oppnådde verdiene i denne funksjonen ikke finner sted. (Maksimal grense for skjermen 99,9 km / t)

2. "TIME" -skjerm:

Gjeldende tid vises i minutter og sekunder. De sist oppnådde verdiene lagres i denne funksjonen (maksimumsgrense for displayet 99,59 minutter).

3. "KM" -skjerm:

Gjeldende status for tilbakelagte kilometer vises. De siste oppnådde verdiene lagres i denne funksjonen (maksimumsgrense for skjermen 999,9 km)

4. Skjermbildet "CALORIES":

Gjeldende status for forbrukte kalorier vises. De siste oppnådde verdiene lagres i denne funksjonen (maksimumsgrense for displayet 9999 kalorier)

5. Skjerm "KM TOTAL":

Den gjeldende statusen for tilbakelagte kilometer for alle tidligere treningsenheter inkludert gjeldende treningsenhet vises. De sist oppnådde verdiene lagres i denne funksjonen.

(Maksimal skjermgrense 9999 km)

6. "PULSE" -skjerm:

Gjeldende puls vises i slag per minutt. De sist oppnådde verdiene lagres ikke i denne funksjonen. (Maksimumsgrense for de to displayene 40-240 pulsslag per minutt)

Fare:

For å måle pulsen, må de to kontaktflatene til pulsmålehåndtaket gripes med begge hender samtidig. Kontaktflatene skal være midt i håndflaten.

Garantibetingelser

Garantien er 24 måneder, gjelder nye varer når de først kjøpes og begynner på fakturaen eller leveringsdatoen. Eventuelle feil vil bli eliminert gratis i garantiperioden.

Hvis du oppdager en feil, er du forpliktet til å rapportere den til produsenten umiddelbart. Det er etter produsentens skjønn å oppfylle garantien ved å sende reservedeler eller reparere dem. Hvis reservedeler sendes, har de rett til å bytte dem uten tap av garanti. Reparasjon på installasjonsstedet er ekskludert.

Hjemmesportutstyr er ikke egnet for kommersiell eller kommersiell bruk. Brudd på bruken resulterer i forkortelse eller tap av garanti.

Garantien gjelder kun material- eller produksjonsfeil. I tilfelle slitasje på deler eller skader på grunn av feil eller upassende

7. „SCAN“-Funksjon:

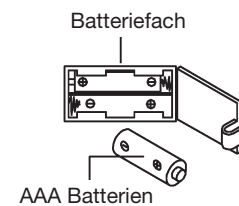
Wird diese Funktion mittels der „F“-Taste ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 4 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nach einander angezeigt.

Tasten:

1. „F“-Taste:

Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden. Die jeweils ausgewählte Funktion wird durch ein Pfeil-Symbol im jeweiligen Sichtfenster angezeigt.

Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen mit Ausnahme der Werte in der „KM-TOTAL“-Anzeige.



Skifte batterier:

1. Åpne dekslet til batterirommet og ta ut de brukte batteriene. (Hvis batteriene har lekket, fjern dem, pass på at batterisyrer ikke kommer i kontakt med huden din, og rengjør batterirommet grundig.)
2. Sett inn nye batterier (type (AAA) Micro 1.5V i riktig rekkefølge og ta hensyn til polariteten i batterirommet, og lukk batteridekseldekslet slik at det klikker på plass.
3. Hvis datamaskinen ikke begynner å fungere umiddelbart, bør batteriene tas ut i 10 sekunder og settes inn igjen.
4. Kast de tomme batteriene på riktig måte i samsvar med retningslinjene for kassering og ikke kast dem i det generelle avfallet.

Riktig behandling, maktbruk og inngrep som utføres uten forutgående konsultasjon med vår serviceavdeling vil annullere garantien.

Hvis det er mulig, må du oppbevare originalemballasjen så lenge garantiperioden varer for å beskytte varene tilstrekkelig ved retur og ikke sende varer til serviceavdelingen godshenting!

Å benytte seg av garantitjenester resulterer ikke i en forlengelse av garantiperioden. Krav om erstatning for skade som kan oppstå utenfor enheten (med mindre ansvar er lovpålagt) er ekskludert.

Produsent:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
42551 Velbert

Opplæringsguide

For å oppnå merkbare fysiske og helsemessige forbedringer, må følgende faktorer tas i betraktning når du bestemmer den nødvendige treningsinnsatsen:

1. Intensitet:

Nivået på fysisk anstrengelse under trening må overstige punktet for normalt stress uten å nå punktet for åndenød og / eller utmattelse. Pulsen kan være en passende guideverdi for effektiv trening. Under trening bør dette være i området mellom 70% og 85% av maksimal hjerterefrekvens (for bestemmelse og beregning, se tabell og formel). I løpet av de første ukene bør hjerterefrekvensen være i det nedre området på 70% av den maksimale pulsen under trening. I løpet av de påfølgende ukene og månedene, bør pulsen økes sakte opp til den øvre grensen på 85% av maksimalpuls. Jo større kondisjonsnivået til den som trener, jo mer må treningskravene økes for å nå området mellom 70% og 85% av den maksimale hjerterefrekvensen. Dette er mulig ved å forlenge treningsvarigheten og / eller øke vanskelighetsgraden. Hvis pulsrekvensen ikke vises på dataskjermen, eller hvis du vil være på den sikre siden, vil pulsrekvensen din, noe som kan skyldes mulige applikasjonsfeil eller lignende, kan vises feil, kan du bruke følgende verktøy:

- a. Måling av pulskontroll på konvensjonell måte (prøvetaking av pulsslå f.eks. På håndleddet og telling av slagene i løpet av et minutt).
b. Måling av pulskontroll med passende passende og kalibrerte pulsmåleenheter (tilgjengelig fra medisinske spesialforretninger).

2. Frekvens:

De fleste eksperter anbefaler en kombinasjon av et helsebevisst kosthold, som må skreddersys til treningsmålet, og fysisk trening tre til fem ganger i uken.

En vanlig voksen trenger å trene to ganger i uken for å opprettholde sin nåværende tilstand. For å forbedre tilstanden og endre kroppsvekten, trenger han minst tre treningsenheter per uke. Selvfølgelig forblir en frekvens på fem treningsenheter per uke ideell.

3. Design av opplæringen

Hver treningsøkt skal bestå av tre treningsfaser:

"Oppvarmingsfase", "Treningsfase" og "Avkjølingsfase".

I "oppvarmingsfasen" bør kroppstemperaturen og oksygenforsyningen økes sakte. Dette er mulig gjennom gymnastiske øvelser over en periode på fem til ti minutter.

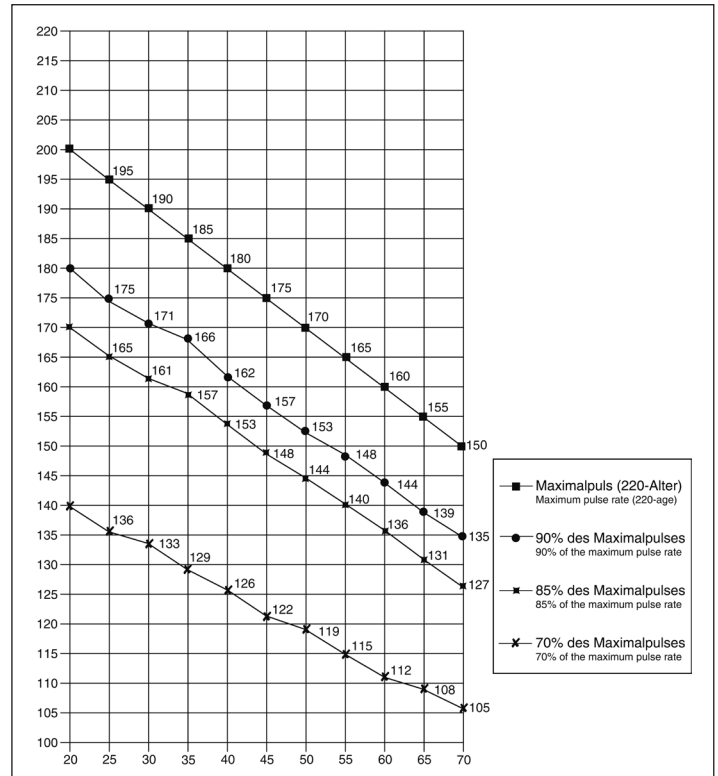
Da skulle selve treningen ("treningsfasen") begynne. Treningsbelastningen skal være lav i noen minutter og deretter øke i en periode på 15 til 30 minutter, slik at pulsen ligger i området mellom 70% og 85% av maksimal puls.

For å støtte sirkulasjonen etter "treningsfasen" og for å forhindre ømme muskler eller belastninger, må "avkjølingsfasen" observeres etter "treningsfasen". I dette bør tøyningsøvelser og / eller lette gymnastikkøvelser utføres i fem til ti minutter.

Mer informasjon om oppvarmingsøvelser, tøyningsøvelser eller generelle gymnastikkøvelser finner du i nedlastingsområdet vårt på www.christopeit-sport.com

4. Motivation

Nøkkelen til et vellykket program er regelmessig trening. Du bør sette opp et fast tidspunkt og sted for hver treningsdag og forberede deg mentalt på treningen. Tren bare i godt humør og husk alltid målet ditt. Med kontinuerlig trening vil du finne ut hver dag hvordan du utvikler deg og hvordan du gradvis kommer nærmere ditt personlige treningsmål.



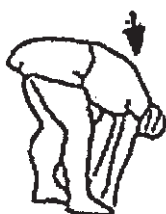
Berechnungsformeln: Maximalpuls = $220 - \text{Alter}$
90% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$
85% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$
70% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,7$

Oppvarmingsøvelser

Start oppvarmingsfasen ved å gå på stedet i minst 3 minutter, og utfør følgende gymnastiske øvelser for å forberede kroppen til treningsfasen deretter. Ikke overdriv øvelsene, og bare utfør til du føler et lite trekk. Hold deretter denne posisjonen en stund.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.



Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.



Setzen sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.



Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

Etter oppvarmingsøvelsene, løsne armer og ben ved å riste dem litt.

Ikke stopp brått etter treningsfasen, men ta en rolig tur uten motstand for å komme tilbake til normal pulssone. (Kjøle ned) Vi anbefaler å gjøre oppvarmingsøvelsene igjen på slutten av treningsøkten og avslutte treningsøkten ved å riste ut ekstremitetene.

Vigtige anbefalinger og Sikkerhedsinstruktioner

Alle vores produkter er testet og repræsenterer derfor de højeste aktuelle sikkerhedsstandarder. Denne kendsgerning gør det imidlertid ikke unødvendigt at overholde følgende principper nøje.

1. Monter maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de medfølgende, specifikke dele på maskinen. Inden montering skal du kontrollere leveringsens fuldstændighed i forhold til leveringsmeddelelsen og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinnene i installations- og driftsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder fast, inden maskinen tages i brug første gang og med jævne mellemrum for at sikre, at træneren er i en sikker tilstand.
3. Stil maskinen et tørt, plant sted og beskyt det mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres ved passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele på maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke kommer kontakt med fugt eller vand.
4. Anbring en passende bund (f.eks. Gummimåtte, træplade osv.) Under maskinen, hvis maskinens område skal være specielt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
5. Fjern alle genstande inden for en radius på 2 meter fra maskinen, inden du begynder at træne.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og anvend kun det medfølgende værktøj eller eget værktøj til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern svededråber fra maskinen straks efter afsluttet træning.
7. ADVARSEL! Systemer med hjertefrekvensovervågning kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige sundhedsskader eller til døden. Konsulter en læge, inden du starter et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed osv.). Som du måske udsætter dig for, og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din diæt. Træn aldrig efter at have spist store måltider.
8. Træn kun på maskinen, når den fungerer korrekt. Brug kun originale reservedele til alle nødvendige reparationer. ADVARSEL! Udskift ormedele straks, og opbevar dette udstyr ude af brug, indtil det er repareret.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du overholde den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, at den nyindstillede position er korrekt sikret.
10. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af en person ad gangen. Træningstiden bør ikke overhale 60 min. / Dagligt.
11. Brug træningstøj og sko, der er egnede til træning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at de ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. Længde). Dine træningssko skal være passende for træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.
12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en svimmelhed, kvalme, bryst smerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og konsultere en læge.
13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i overensstemmelse med deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som børn, handicappede og handicappede bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan yde hjælp og rådgivning. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn.
15. Sørg for, at den person, der træner, og andre mennesker aldrig bevæger sig eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
16. Ved slutningen af dets levetid har dette produkt ikke lov til at bortskaffe det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et samlingssted til genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen.
17. Materialerne kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Ved genbrug, materialeanvendelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.
18. Bortskaf ikke emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen som husholdningsaffald for at beskytte miljøet. Læg disse i de relevante opsamlingsbakker eller bring dem til et passende opsamlingssted.
19. Denne maskine er en hastighedsafhængig maskine, dvs. effekten øges med stigende hastighed og omvendt.
20. Maskinen er udstyret med 8-trins modstandsindstilling. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og derved træningsanstrengelsen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 1 reducerer bremsemodstanden og derved træningsanstrengelsen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 8 øger bremsemodstanden og derved træningsanstrengelsen.
21. Den maksimalt tilladte belastning (= kropsvægt) er specificeret som 100 kg. Denne maskine er testet og certificeret i overensstemmelse med EN ISO 20957-1: 2013 + 20957-5: 2016. Denne artikels computer svarer til de grundlæggende krav i EMV-direktivet fra 2014 / 30EU.
22. 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 CL 2 Order No. 1801

Technical data: Issue: 01. 04. 2018

- Magnetic brake system
- approx. 5 KG flywheel
- 8-manually adjustable load steps
- Hand Pulse measurement
- Saddle vertically adjustable
- Wheels for easier transportation
- Computer, showing: Speed, time, distance, ODO, approx. calories and heart rate, holder for smartphone / tablet

Max. body weight 100 KG
Space requirement approx. L 80, W 49, H 116 cm

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/C**

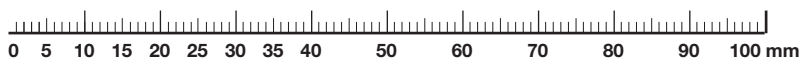


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-1801-01-WS
2	Front stabilizer		1	1	33-1302-02-WS
3	Rear stabilizer		1	1	33-1302-03-WS
4	Handlebar post		1	1+5	33-1801-02-WS
5	Handlebar		1	4	33-1302-05-WS
6	Saddle post		1	1+7	33-1302-06-WS
7	Saddle		1	6	36-1302-04-BT
8	Computer		1	30	36-1801-03-BT
9L	Pedal left		1	10	36-9840111-BT
9R	Pedal right		1	10	36-9840112-BT
10	Crank		1	48	33-1302-07-SI
11	Front stabilizer end cap		2	2	36-1302-05-BT
12	Rear stabilizer end cap		2	3	36-1321-07-BT
13	Carriage bolt	M10x60	4	1,2+3	39-10026
14	Arc washer	10//25	4	13	39-10233-CR
15	Cap nut	M10	4	13	39-10021
16	Tension cable		1	20	36-1302-06-BT
17	Sensor wire		1	1+18	36-1302-07-BT
18	Connection cable		1	8+17	36-1302-08-BT
19	Allen bolt	M8x15	4	4	39-9913-SW
20	Tension controller		1	4	36-1302-09-BT
21	Tension controller cover		1	4	36-1302-10-BT
22	Washer	5//10	1	21	39-10111-VC
23	Cross screw	M5x40	1	20	39-10406
24	Pulse sensor wire		2	5	36-1302-11-BT
25	Spring washer	for M8	6	19+26	39-9864-VC
26	Bolt	M8x30	2	5	39-9906
27	Handlebar cover		1	5	36-9110-13-BT
28	Foam grip		2	5	36-1302-12-BT
29	End cap		2	5	36-9211-21-BT
30	Spring washer	for M10	4	13	39-9995-CR
31	Knob		1	1+6	36-1302-15-BT
32	Plastic bushing		1	1	36-1302-16-BT
33	Washer	8//16	5	7+26	39-9962-CR
34	Nylon nut	M8	3	7	39-9918-CR
35	Arc washer	8//25	4	19	39-9966-CR
36	Crank cover		2	37	36-1102-04-BT
37L	Cover left		1	1+37R	36-1801-11-BT
37R	Cover right		1	1+37L	36-1801-12-BT
38	Nut	M22	1	10	36-9713-05-BT

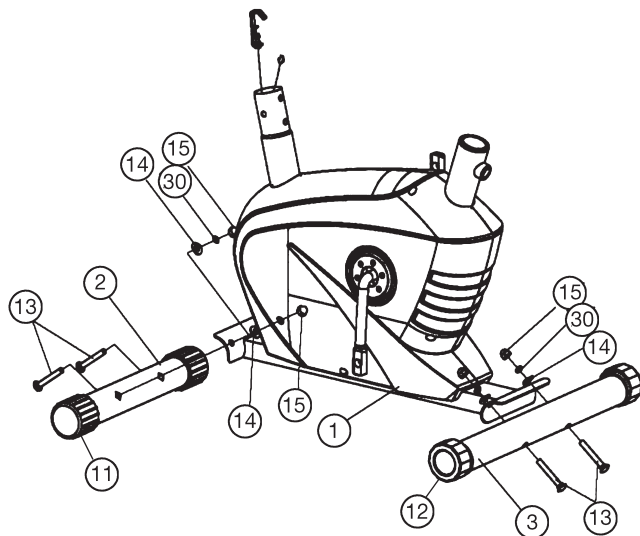
Monteringsvejledning

Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet og kontroller groft, at alle er der på bunden af monteringsstrinnene. Bemærk, at et antal dele er tilsluttet direkte til hovedrammen og samles på forhånd. 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: 30-40 min.

Trin 1:

Installer den forreste og bageste fod (2 + 3) på hovedrammen (1).

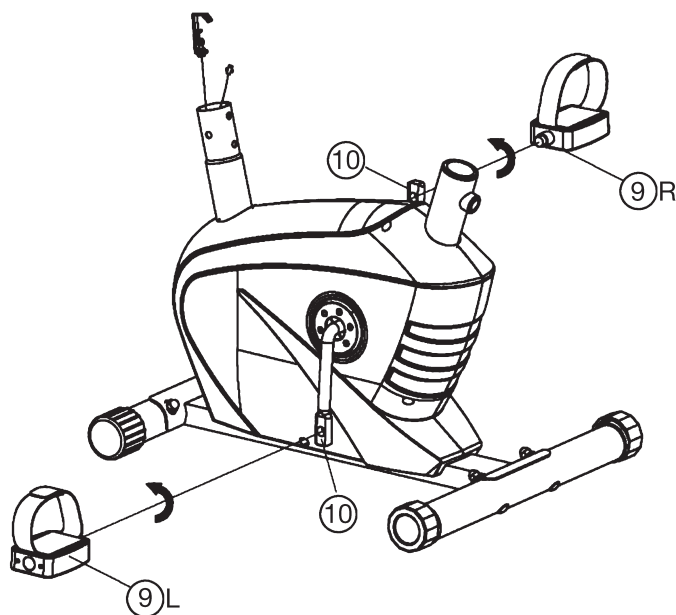
1. Anbring to skrue (13), skiver (14), fjederskiver (30) og møtrikker (15) lige ved siden af hovedrammens forreste og bageste del (1).
2. Sæt fodstængerne (2 + 3) i holderen på hovedrammen (1), og juster dem, så holderne på hullerne og fodstængerne (2 + 3) er justeret. Den bageste fod har forudmonterede excentriske hætter (12).
3. Skub en skrue (13) gennem hvert hul.
4. Monter skrue (13) på (1) med en skive (14) og en fjederskive (30) hver, og fastgør med en møtrik (15).
(Bemærk: Hvis maskinen er positioneret til træning på et ujævnt gulv, kan dette kompenseres overalt ved at dreje de excentriske hætter (12).



Trin 2:

Installation af højre og venstre pedal (9R + 9L) ved pedalarm (10).

1. Pedalerne er mærket "R" for højre og "L" for venstre.
2. Skru højre pedal (9R) ind i det gevindhulede hul på højre side af pedalarmen (10) og stram godt.
(Bemærk: Højre og venstre er angivet som vist siddende på maskinen under træning. Det skal også bemærkes, at den gevinddelte del af højre pedal skal skrues med uret ind i det gevindhulede hul på pedalarmen.)
3. Skru venstre pedal (9L) ind i gevindhullet på venstre side af pedalarmen (10) og stram godt.
(Bemærk: Den gevindskårne del af den venstre pedal skal skrues mod uret i det gevindskårne hul på pedalarmen.)



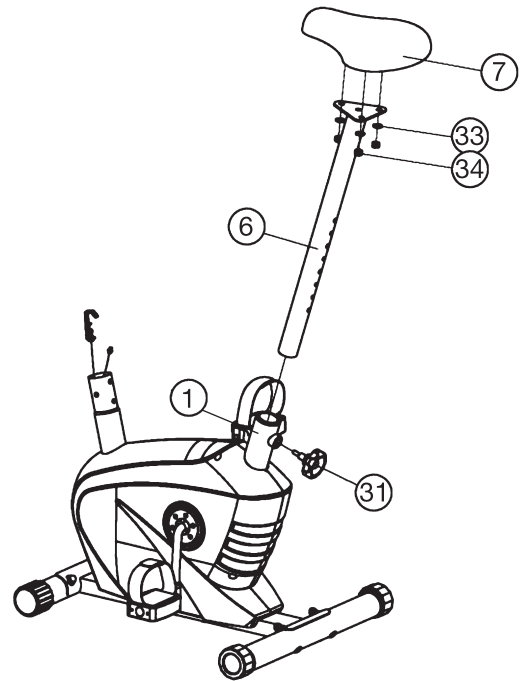
Trin 3:

Installation af sadel (7) og sadelstøtte (6).

1. Anbring sadlen (7) med sædeoverfladen nedad.
2. Anbring sadelstøttens (6) holdeplade på sadlen (7), der peger opad. De gevindskårne stykker i bunden af sadlen skal rage gennem de tilsvarende huller i sadelstøttens (6) holdeplade.
3. Anbring skiver (33) på gevindstykkerne, skru møtrikkerne (34) på, og stram dem godt.

4. Sæt sadelstøtten (6) ind i den medfølgende holder på hoveddrammen (1), og fastgør den i den ønskede position ved at skrue sadelstøtteskruen (31) i.

(Bemærk: For at skrue sadelstøtteskruen (31) skal gevindhullet i hoveddrammen (1) og et af hullerne i sadelstøtten (6) være justeret. Sørg desuden for at sadelstøtten (6) trækkes ikke ud af hoveddrammen ud over den markerede maksimale justeringsposition. Indstillingen af sadelstøtten kan justeres som ønsket senere.)



Trin 4:

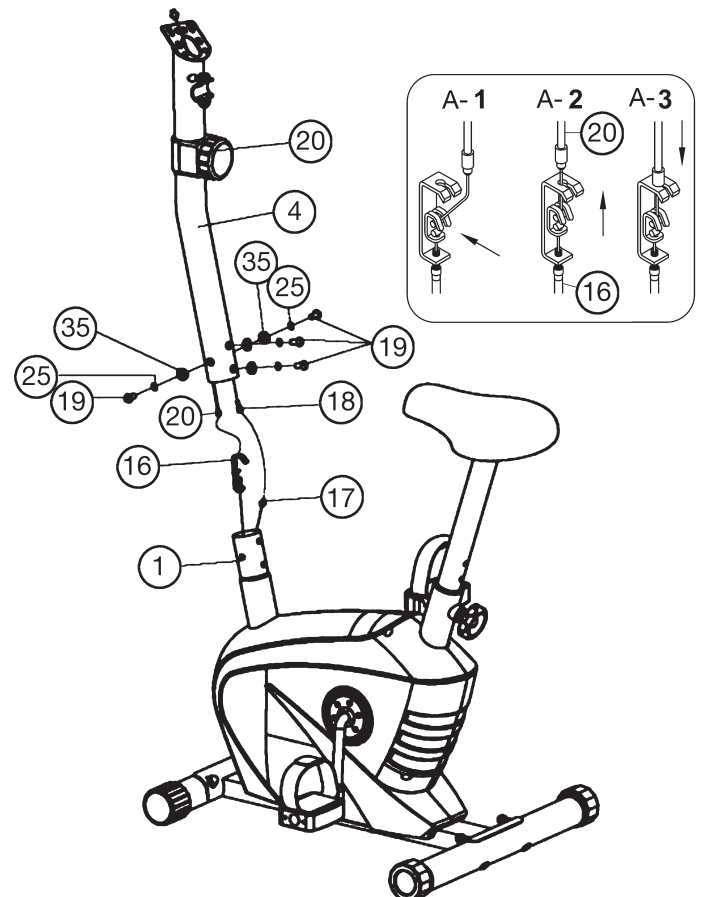
Installation af styrestøtte (4) ved hoveddrammen (1).

1. Anbring skruer (19), fjederskive (25) og skiver (35) lige ved siden af hoveddrammens (1) forreste del.
2. Placer den nedre ende af understøtningen (4) mod hoveddrammen (1), og sæt enderne af de to computerkabler (17 + 18), der rager ud fra (1) og (4) sammen.

(Bemærk: Computerkabelsen (18), der rager ud fra understøtningen (4), må ikke glide ind i røret, da det er nødvendigt til senere trin i installationen. Når du forbinder rørene, skal du sikre dig, at kabelforbindelsen ikke sidder fast.)

3. Tilslut kablet til spændingskontrol (20) til beslaget med kabelspænding i nederste sektion (16) (Se figur A1-3). Før dette trin af installationen tilrådes det at justere modstandsindstillingen til det højeste trin, hvor kablet strækker sig længst væk fra kappen. Sæt den nederste del af kablet (20) i den lille krog (figur A1) på spændingskablet (16). Træk i den (figur A2), indtil den lille krog kommer i højere position, og sæt derefter det ydre kabel (20) i beslaget (16) (figur A3).

4. Skub styrestøtten (4) på hoveddrammen (1) og sæt en fjederskive (25) og en skive (35) på hver skrue (19). Skub skruerne (19) gennem hullerne i understøtningen (4), skru dem ind i hoveddrammens (1) gevindhuller og stram dem godt.



Trin 5:

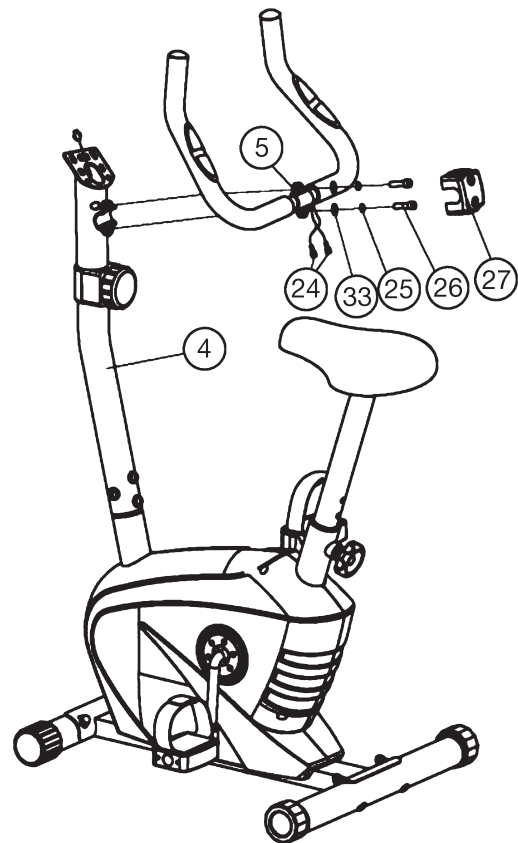
Installation af styret (5) ved styrets støtte (4).

1. Placer styret (5) mod styrestøtten (4), og juster, så hullemønstrene i styret og styrestøtten er justeret. Sæt en fjederskive (25) og skive (33) på hver skrue (26).

Skub skrue (26) gennem hullerne i understøtningen, skru ind i gevindhullerne på understøtningen (4), og stram dem godt.

2. Skub håndpuls-kablet (24) i hullerne ind i toppen af styrestøtten (4).

3. Dæk styretilslutningen med styretækslet (27).

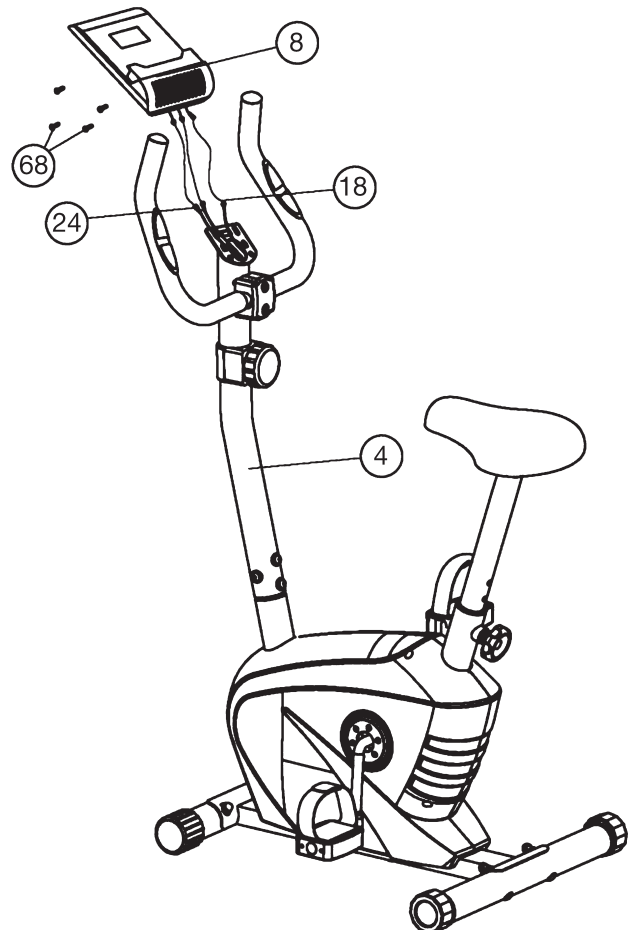


Trin 6:

Installation af computeren (8) og computerbeslaget (36).

1. Tag den leverede computer (8) ud af pakningen, og isæt batterierne (Type "AAA" -1,5 V-blyanter) ved at se efter den rigtige polaritet på bagsiden af computeren (24). (Batterier for computeren er ikke inkluderet i denne vare. Køb dem på dit lokale marked.)

2. Anbring computeren (8) til understøtning (4), og sæt stikket på tilslutningskablet (18) i stikket fra skærmens (8) bagside, og indsæt også stikkene til puls (24). Skub computeren (8) til den øverste skærmbøjle på frontstolpen (4), og fastgør den med skrue M5x10 (68). (OBS: Sørg for, at kabelvævene ikke knuses eller klemmes under installationen. Skrue til computeren, du finder på bagsiden af computeren)



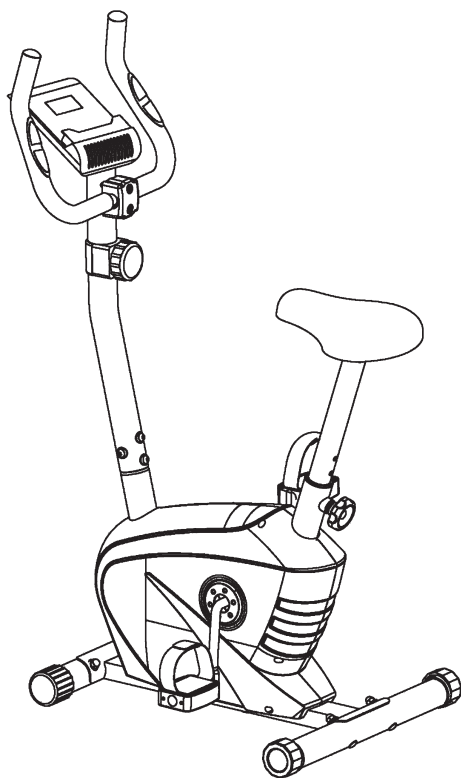
Trin 7:

Kontrol

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrueforbindelser og stikforbindelser. Installationen er derved afsluttet.
2. Når alt er i orden, skal du sætte dig ind i maskinen ved lav modstandsindstilling og foretage dine individuelle justeringer.

Bemærk:

Opbevar værktøjsættet og instruktionerne et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for at reparationer eller reservedelsbestillinger bliver nødvendige senere.



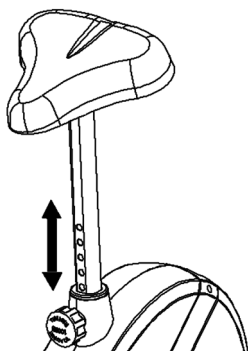
Montering, brug og afmontering

Transport af udstyr:

Der er to ruller understyret på den forreste fod. Til bevægelse kan du løfte den bageste fod og køre den, hvor du vil placere eller opbevare den.

Justering - Sædeposition

For en effektiv træning skal sædet justeres korrekt. Mens du træder på pedaler, skal dine knæ være let bøjede, når pedalerne er i den længste position. For at justere sædet skal du skrue håndgrebsskruen ud og justere sædet i den rigtige højde, skru derefter håndgrebsskruen ind og stram den hele vejen.



Vigtig:

Sørg for at sætte håndtagsskruen tilbage på plads i sadelpinden og stram den helt. Overskrid aldrig sædets maksimale højde. Gå altid af cyklen, inden du foretager nogen justering.

Montering, brug og afmontering:

- a. Når sædet er justeret til korrekt position, skal du indsætte din fod i pedalens fastgørelsesrem og træde på pedalen, og holde den nede styret tæt.
- b. Forsøg at lægge hele din kropsvægt på din fod og krydse samtidig træner og land din anden fod på anden side.
- c. Nu er du i stand til at starte din træning.

Brug:

- a. Hold hænderne på styret, og begge fødder sættes ordentligt fast i begge pedalers låsestropper.
- b. Pedal din motionscykel skiftevis med begge fødder.
- c. Derefter kan du øge pedalhastigheden gradvist og justere bremsemodstands niveauerne for at øge træningsintensiteten.

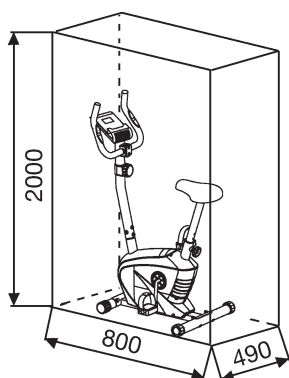
Afmontering:

- a. Sænk pedalhastigheden, indtil den hviler.
- b. Hold venstre hånd i det venstre greb, sæt dine fødder kryds over udstyret og land på gulvet, og land derefter den anden.

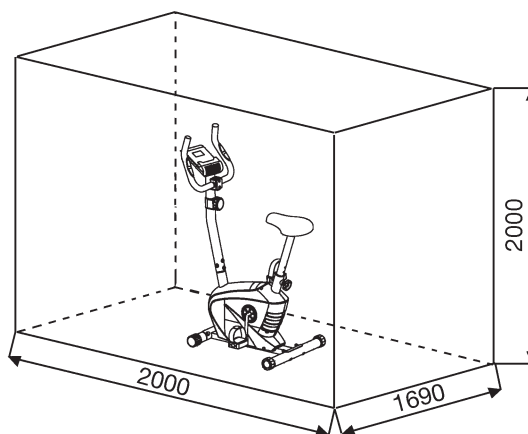
Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere uden at forårsage for stort pres på leddene, hvilket mindsker risikoen for slagskader.

Motionscykel tilbyder en ikke-påvirket kardiovaskulær træning, der kan variere fra lys til høj intensitet baseret på den modstandsindstilling, der er indstillet af brugeren. Det vil styrke dine benmuskler og øge kardiokapaciteten og opretholde din kropps kondition.

Træningsareal i mm
(til hjemmetræner og bruger)



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



Rengøring, kontrol og opbevaring af træningsproduktet:

1. Rengøring

Brug kun en mindre våd klud til rengøring.

Forsigtig: Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da denne skade forårsager. Enheden er kun til privat hjemmebrug og til brug indendørs. Hold enheden ren og fugt fra enheden.

2. Opbevaring

Fjern batterierne fra computeren, mens du har til hensigt at bruge enheden 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 gennemse skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i samlingen. For hver 100 driftstimer skal du lægge noget sprøjteolie på for- og bagfodsrørets 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 Batteries insert or batteries empty	Check the position of batteries at battery compartment or replace batteries.
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 handlebar support.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Überprüfen Sie das Bremsband auf ordnungsgemäße Einstellung wie in Montage Schritt 5 beschrieben.
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.
Resistance don't change	Connection of resistance not well	Check the resistance connection inside of handlebar support as manual mention.

Computerinstruktioner

Den medfølgende computer giver den mest praktiske træning. Hver værdi, der er relevant for træning, vises i et vindue. Fra begyndelsen af træningen vises den krævede tid, den aktuelle hastighed, det omtrentlige kalorieforbrug, den tilbagelagte afstand og den aktuelle pulsrekvens. Alle værdier tælles fra nul og opad. Hvis du ønsker at se en værdi konstant såvel som hastigheden under træning, skal du vælge denne med tasten „F“. Hvis du ønsker at se disse værdier konstant, skal du vælge funktionen „SCAN“. Displayet skifter derefter fra en funktion til den næste med intervaller på ca. 4 sekunder. Computeren tændes ved kort tryk på F-tasten eller blot ved at begynde at træne. Computeren begynder at registrere og vise alle værdier. For at stoppe computeren skal du bare stoppe træningen. Computeren stopper alle målinger og bevarer de sidst opnåede værdier i 4 minutter. De sidst opnåede værdier i funktionerne TID, KALORIER og KM er gemt, og træning kan fortsætte med disse værdier, når træning genoptages. Computeren skifter automatisk til ca. 4 minutter efter træning er stoppet. Viser:

1. „SPEED“ (KM / H) display:

Den aktuelle hastighed vises i kilometer i timen. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes ikke. (Displayets grænse: 99,9 km / t.)

2. „TIME“ (ZEIT) display:

Den aktuelt krævede tid vises i minutter og sekunder. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes. (Displayets grænse: 99,59 minutter.)

3. "DIST (KM)" display:

Den aktuelle status for den tilbagelagte afstand vises. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes. (Displayets grænse: 999,9 km.)

4. Displayet "CALORY" (CAL):

Den aktuelle status for de forbrugte kalorier vises. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes. (Displayets grænse: 9999 kalorier.)

5. „KM TOTAL“ (ODO) display:

Den aktuelle status for de tilbagelagte kilometer for alle tidligere træningssessioner inklusive den aktuelle træningssession vises. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes ikke. (Displayets grænse: 9999 km.)

6. Displayet "PULSE":

Den aktuelle puls vises i slag pr. Minut. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes ikke. (Begrænsning af begge skærme: 40 - 240 pulsslag pr. Minut.)

Bemærk:

Til pulsmåling skal de to kontaktflader på pulsmålehåndtaget gribes samtidigt. Kontaktfladerne skal placeres centralt i håndfladerne.

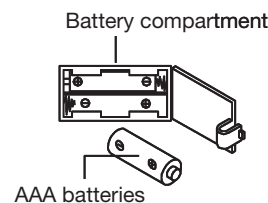
7. „SCAN“ -funktion:

Hvis denne funktion er valgt, vises de aktuelle værdier for alle funktioner successivt i en konstant rækkefølge ca. hvert **4. sekund**.

Nøgler:

1. „F“ -tast:

Et kort tryk på denne tast gør det muligt at skifte fra en funktion til en anden, dvs. de respektive funktioner kan vælges. Den aktuelt valgte funktion er angivet med et ikon i det respektive vindue. Hvis tasten holdes nede længere (ca. 3 sekunder), slettes alle sidst opnåede værdier med undtagelse af værdierne i displayet „KM TOTAL“.



Udskiftning af batterier:

1. Åbn dækslet til batterirummet, og fjern derefter de brugte batterier. (Hvis batterierne lækker, skal du fjerne dem under øget tilstand, i betragtning af at batterisyren ikke er i kontakt med huden, kom og rengør batterirummet grundigt.)
2. Isæt de nye batterier (type (AAA) 1,5 V i den rigtige rækkefølge og under hensyntagen til polariteten i batterirummet, og luk batteridækslet, så det klikker på plads.
3. Hvis computeren ikke samler op med det samme, skal funktionen tage batterier ud i 10 sekunder og genindsættes.
4. De tomme batterier korrekt i overensstemmelse med bortskaffelsesbestemmelserne bortskaffes og giver ikke restaffald.

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>

