

Heimsport-Trainingsgerät  
Crosstrainer-Ergometer

**CX 7**



DK

Samle og betjeningsvejledning

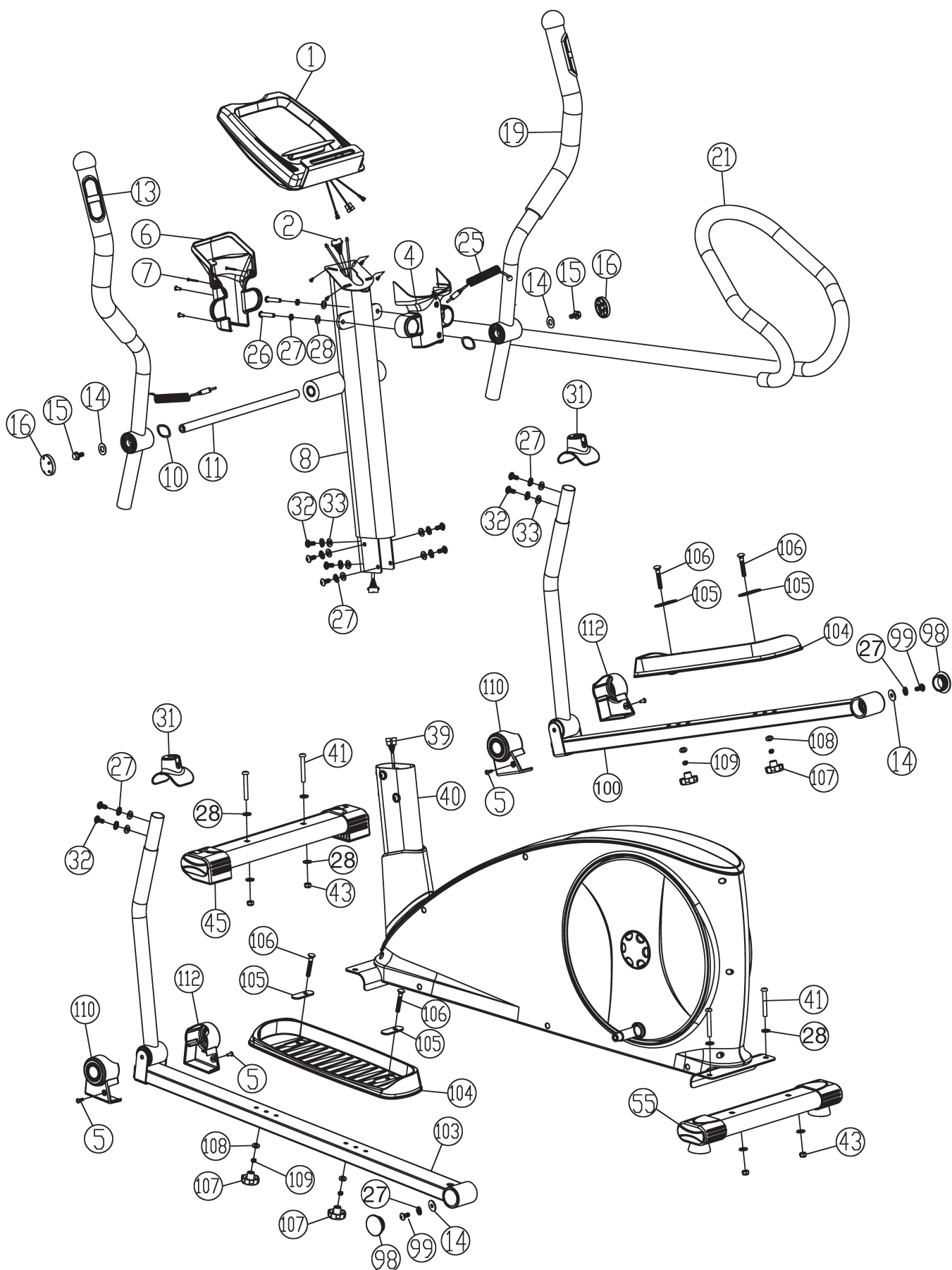
**D** Montageübersicht:

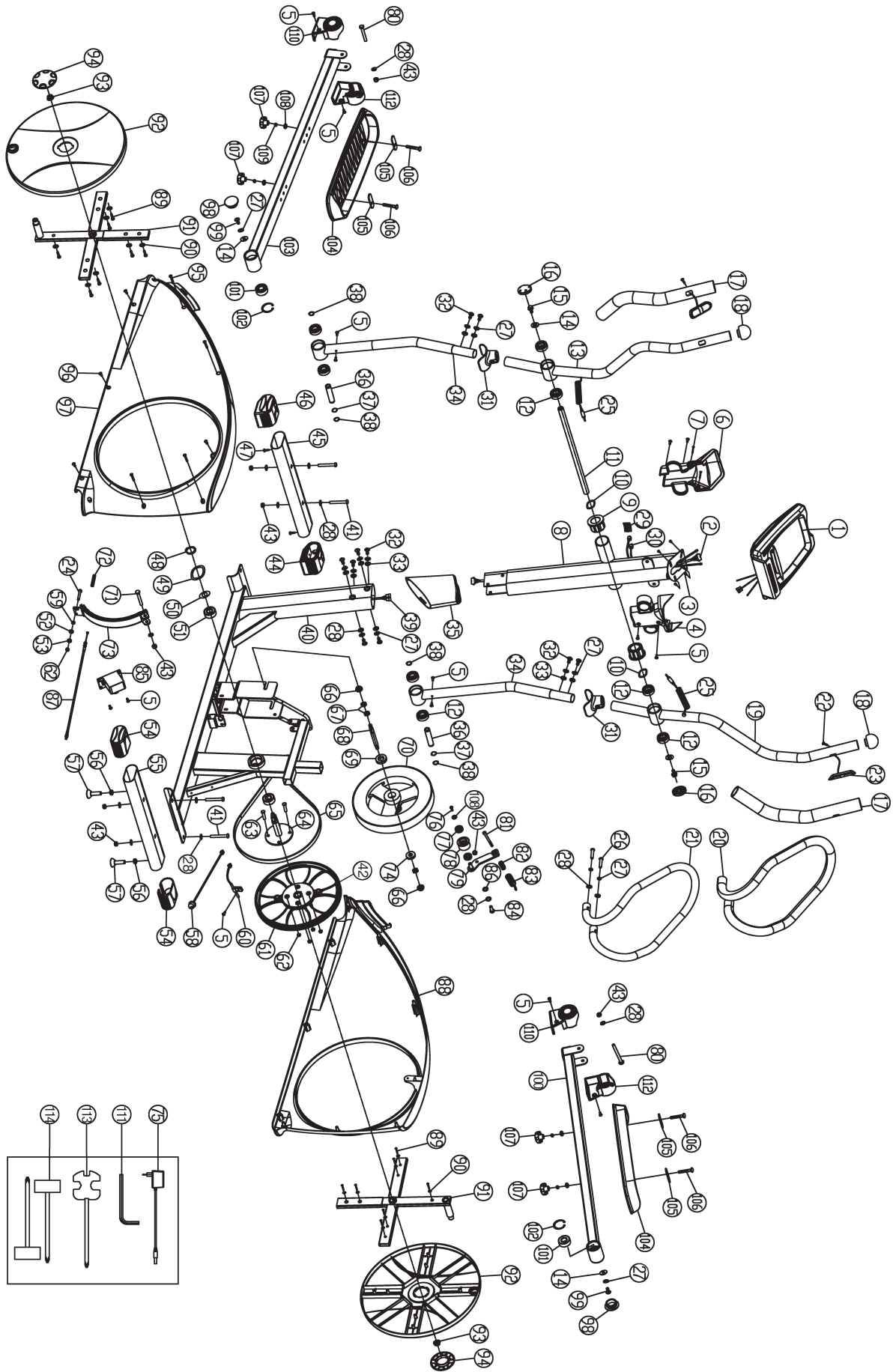
**GB** Assembly overview:

**F** Aperçu de l'Assemblée:

**NL** Montage overzicht:

**RU** Обзор Ассамблея:







## Vigtige anbefalinger og Sikkerhedsinstruktioner

Vores produkter er alle testet og repræsenterer derfor de højeste gældende 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 vedlagte, specifikke dele af maskinen. Inden montering kontrolleres leverancens fuldstændighed i forhold til leveringsbekendtgørelsen og kartonens fuldstændighed i forhold til samlingstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Inden første brug og med jævne mellemrum (ca. hver 50. driftstime) kontrolleres tætheden af alle skruer, møtrikker og andre forbindelser og adgangsaksler og samlinger med noget smøremiddel, så udstyrets sikre driftstilstand sikres. Især justering af sadel og håndtag har brug for glat funktion og god stand.
3. Stil maskinen på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres med passende foranstaltninger og de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke kommer kontakt med fugt eller vand.
4. Anbring en passende base (f.eks. Gummimåtte, træplade osv.) Under maskinen, hvis maskinens område skal være særligt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
5. Inden træning påbegyndes, fjern alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til rengøring af maskinen, og brug kun de medfølgende værktøjer eller egnede værktøjer til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter endt træning.
7. ADVARSEL! Hjertefrekvensovervågningssystemer kan være uønskelige. Overdreven træning kan føre til alvorlig sundhedsskade eller dødsfald. Kontakt en læge, inden du starter et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed osv.), Som du kan udsætte dig selv for, 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 måltider.
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt stand. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. ADVARSEL! Udskift ormens dele med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det repareres.
9. Når du justerer de justerbare dele, skal du observere den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, at den nyjusterede position er korrekt sikret.
10. Medmindre andet er beskrevet i vejledningen, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen. Træningstiden bør ikke overhales 90 min./Dagligt.
11. Bær træningstøj og sko, der er egnede til konditionstræning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at det ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. Længde). Dine træningssko skal passe til træneren, skal støtte dine fødder godt og have skridsikre såler.
12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, sygdom, brystsmertor eller andre unormale symptomer, skal du stoppe med at træne og kontakte en læge.

13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges efter deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som invalider og handicappede bør kun bruge maskinen i nærvær af en anden person, der kan give hjælp og råd. Børn er forbudt at bruge udstyret.
15. Sørg for, at den person, der udfører træning, og andre mennesker aldrig bevæger eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
16. Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffes med det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et samlingspunkt for genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du finder muligvis symbolet på produktet, i vejledningen eller på emballagen. Materialerne er genanvendelige i overensstemmelse med deres mærkning. Med genbrug, materialeanvendelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.
17. For at beskytte miljøet må du ikke smide emballagen, brugte batterier eller dele af maskinen som husholdningsaffald. Læg disse i de relevante opsamlingsbeholdere, eller bring dem til et passende indsamlingssted.
18. Ved hastighedsafhængig driftstilstand kan bremsemodstandsniveauet justeres manuelt, og effektvariationerne afhænger af pedalhastigheden. For hastighedsuafhængig driftstilstand kan brugeren indstille det ønskede strømforbrugsniveau i Watt, konstant effektniveau vil blive holdt af forskellige bremsemodstandsniveauer, der bestemmes automatisk af systemet. Det er uafhængigt af pedalhastigheden.
19. Maskinen er udstyret med 24-trins modstandsindstilling. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og derved træningsindsatsen. Drejning af knappen "-" for modstandsindstillingen mod trin 1 reducerer bremsemodstanden og dermed træningsindsatsen. Drejning af knappen "+" for modstandsindstillingen mod trin 24 øger bremsemodstanden og dermed træningsindsatsen.
20. Denne maskine er testet og certificeret i overensstemmelse med EN ISO 20957-1/2013 og EN ISO 20957-9/2016 "H, A". Den maksimalt tilladte belastning (= kropsvægt) er angivet til 150 kg. Klassificeringen af HA betyder, at denne motionscykel kun er designet til hjemmebrug og med god nøjagtighedsklasse er variationerne i strømforbrug inden for  $\pm 5W$  op til 50W og  $\pm 10\%$  over 50W. Denne artikels computer svarer til de grundlæggende krav i EMC -direktivet fra 2014/30 EU.
21. Den elliptiske træner er ikke udstyret med et frit hjul, og de bevægelige dele kan derfor ikke stoppes med det samme.
22. Den individuelle menneskelige kraft, der kræves for at udføre en øvelse, kan være anderledes end den viste mekaniske kraft.
23. Du kan bruge pedalen til at montere og afmontere udstyret, gør det venligst på en sikker måde.
24. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Hvis der sælges eller overføres til en anden person, skal dokumentationen leveres sammen 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. 3,5m<sup>2</sup>

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](http://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](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://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**

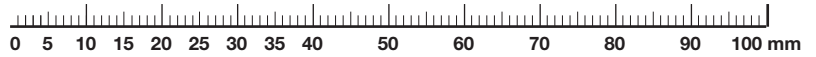


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Computer		1	8	36-1827-03-BT
2	Connection cable		1	1+39	36-1827-12-BT
3	Screw	M5x16	4	1+8	39-9903-SW
4	Rear computer cover		1	6+8	36-1827-05-BT
5	Screw	M5x12	15	4,6,31,60,85,110+112	39-9903
6	Front computer cover		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



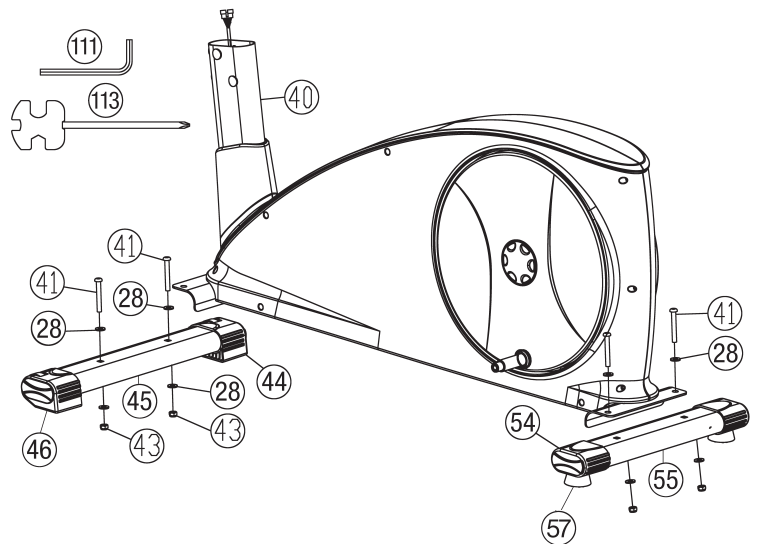
## Samlevejledning

Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet og kontroller, at alle er der på grundlag af samlingstrinnene. Bemærk, at et antal dele er blevet forbundet direkte til hovedrammen og formonteret. Derudover er der flere andre individuelle dele, der er blevet knyttet til separate enheder. Dette vil gøre det lettere og hurtigere for dig at samle udstyret. Samlingstid ca. 60 minutter.

### Trin 1:

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

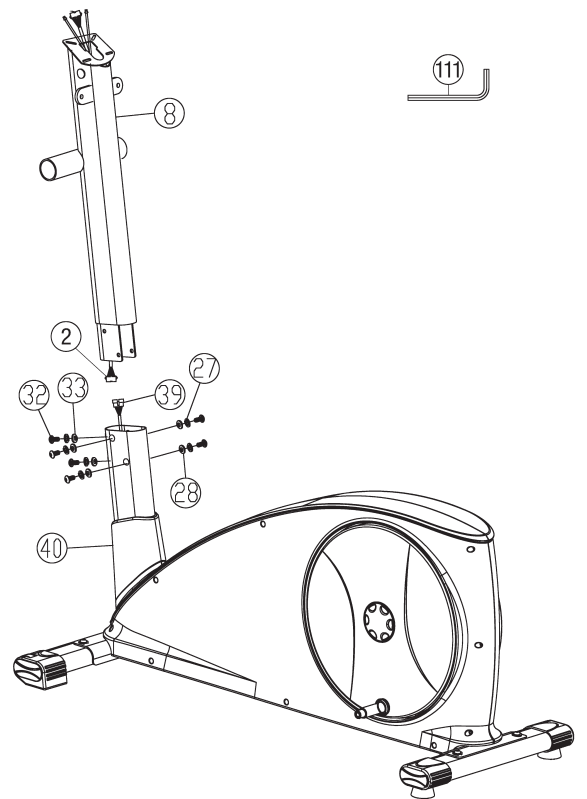
1. Fastgør den forreste fod (45) med den formonterede transportrulle (44+46) til hovedrammen (40). Gør dette med de to skruer M8x55 (41), skiver 8 // 16 (28) og selvslæsende møtrikker M8 (43).
2. Fastgør bagfoden (55) med en på forhånd monteret højdejusterbar skrue (57) til hovedrammen (40). Gør dette med de to skruer (41), skiver (28) og selvslæsende møtrikker (43). Når samlingen er afsluttet, kan du kompensere for mindre uregelmæssigheder i gulvet ved at dreje fodskrue (57). Udstyret skal konfigureres, så udstyret ikke bevæger sig af sig selv under en træning.



### Trin 2:

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

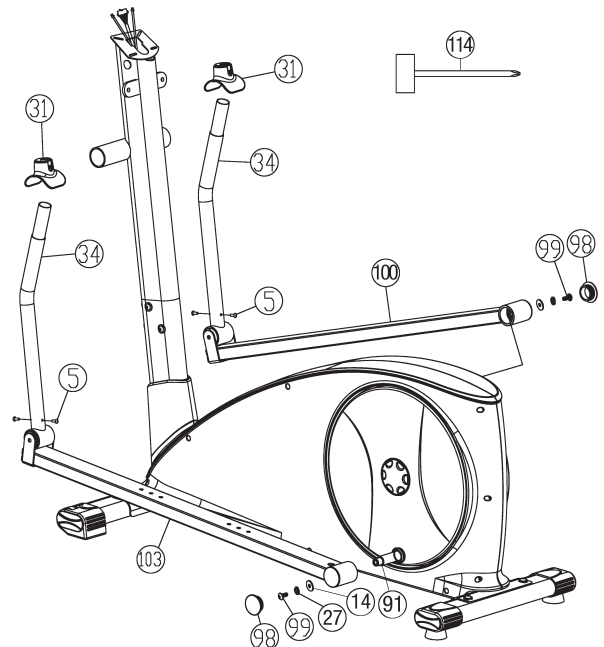
1. Sæt skrue M8x16 (32), skiver 8 // 16 (28), buede skiver 8 // 19 (33) og fjederskiver til M8 (27) tilgængeligt ved siden af hovedrammens forreste del (40).
2. Anbring den nedre ende af understøtningen (8) mod hovedrammen (40), og sæt enderne på de to computerkabelsele (2+39), der rager ud fra (8+40) sammen. (Bemærk: Computerkabelsele (2), der rager ud fra understøtningen (8), må ikke glide ind i røret, da det er påkrævet til senere trin i installationen.) Sørg for, at kabelforbindelsen ikke bliver fanget, når du slutter rørene.
3. Sæt en fjederskive (27) og en skive (28) eller en buet skive (33) på hver skrue (32). Skub skrue (32) gennem hullerne i understøtningen (8), skru dem fast i hovedrammens (40) gevindhuller og stram godt.



### Trin 3:

#### Montering af fodstøtteholderen (100+103) ved pedalhåndsvinget (91).

1. Sæt venstre fodstøtteholder (103) ved pedalhåndsvinget (91) på venstre side, og spænd fodstøtteholderen (103) med skiver 8 // 22 (14), fjederskive til M8 (27) og skru M8x20 (99) fast. Sæt skrue (98) på fodstøtteholderen (103).
2. Skub tilslutningsrørsdækslet (31) på det venstre tilslutningsrør (34) i den ønskede position, og stram med skrue (5).
3. Installer højre fodstøtteholder (100) inkl. alle yderligere nødvendige dele på højre side af maskinen som beskrevet i 1. - 2.

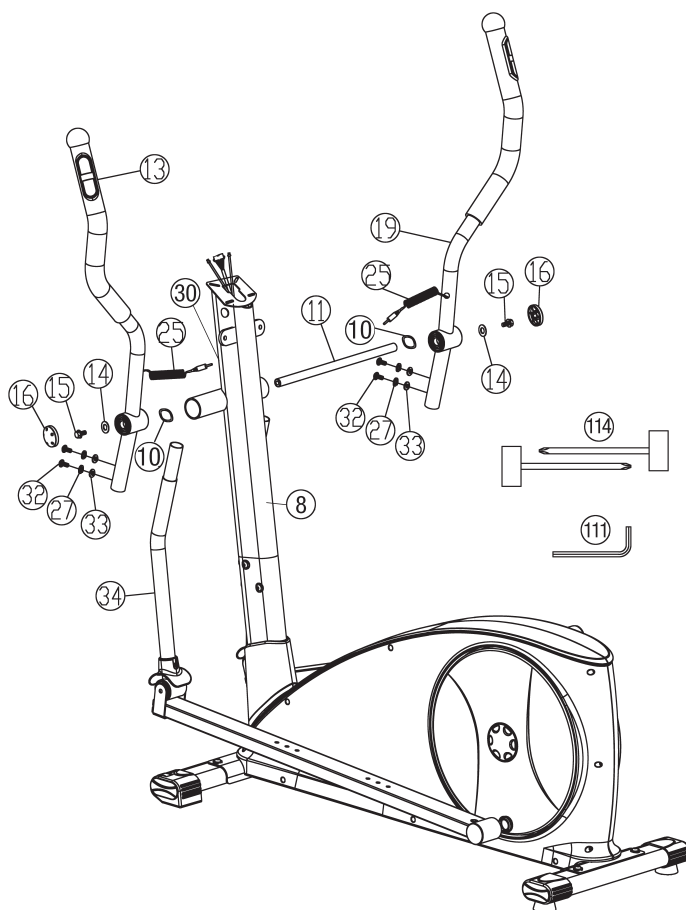




#### Trin 4:

#### Installation af håndtagene (13+19) ved forbindelsesrør (34) og understøtning (8).

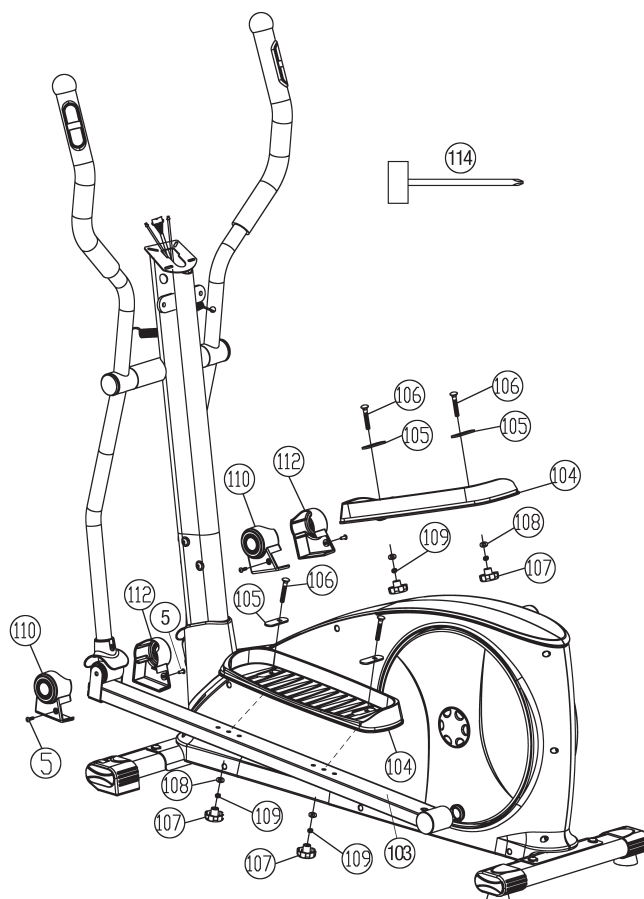
1. Skub akslen (11) til midterpositionen ved styrestøtten (8) og anbring på venstre side en bølgeskive 17 // 25 (10) og håndgrebet til venstre (13) på akslens ende (11). (Bemærk: Højre og venstre er angivet som stående på maskinen under træning. Håndtagstængerne skal placeres efter montering, så de øvre ender er buede udad (væk fra støtten (8)). For montering justeres håndtagene nedad). Sæt skruen M8x16 (15) på en skive 8 // 22 (14), og stram den godt.
2. Installer det højre håndtag (19) inkl. alle yderligere nødvendige dele på højre side af maskinen som beskrevet i 1. For at stramme skrue (15) brug fast værktøj (114) på samme tid.
3. Skub forbindelsesrørene (34) ind i håndtagene (13+19), og juster hullerne i rørene, så de flugter. Sæt på boltene M8x16 (15) og fjederskive (27) og buet skive 8 // 19 (33), og spænd håndtagstængerne (13+19) ved forbindelsesrørene (34) godt.
4. Sæt pulskablerne (25) ved impulsforbindelsen (30) på forsiden af understøtningen (8).



#### Trin 5:

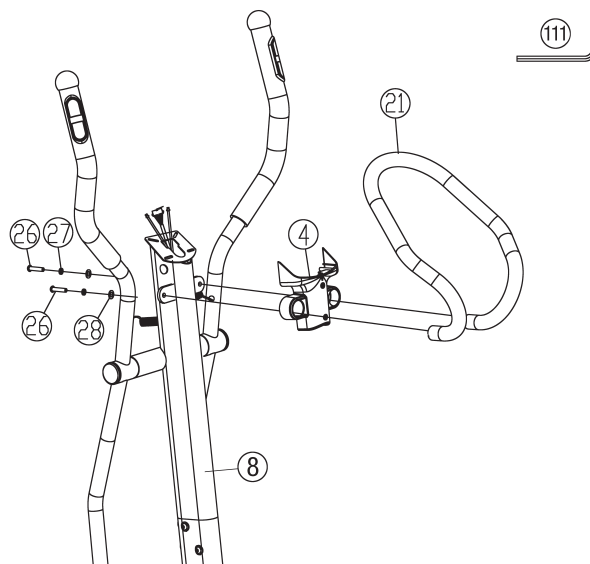
#### Montering af fodstøtterne (104) ved fodstøtteholderen (100+103).

1. Sæt fodstøtten (104) på venstre fodstøtteholder (103). Juster hullerne i delene, så de er på linje. (Bemærk: De høje kanter på fodstøtterne (104) skal pege indad (mod hovedrammen. Den justerede position skal altid være ens på begge sider. Positionerne kan til enhver tid ændres efter ønske ved at fjerne vognboltene (106) og skubbe fodstøtterne på fodstøttebeslagene for at få en mere eller mindre flad bevægelse.)
2. Skub vognboltene M6x50 (106) ovenfra med skive til pedal (105) gennem hullerne. Skivehullet til pedal (105) skal placeres mere tæt på hovedrammen. Anbring en skive 6 // 13 (108) og en fjederskive til M6 (109) fra den modsatte side, og spænd godt fast med håndtagstrækken (107).
3. Monter fodstøtten (104) på højre side på fodstøtteholderen (100) som beskrevet i 1. - 2.
4. Monter tilslutningsrørsdækslet til venstre og højre (110+112) på den påtænkte position foran fodstøtteholderen til venstre og højre (100+103) og fastgør med skrue M5x12 (5).



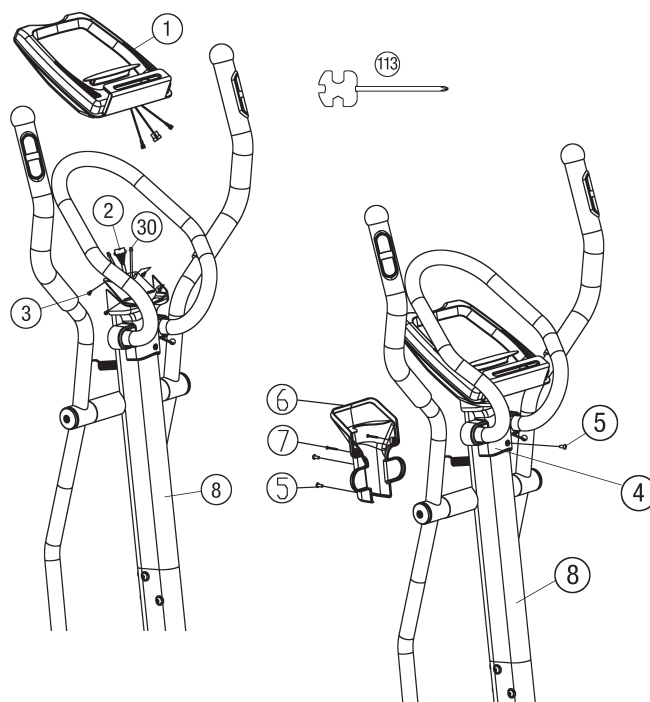
**Trin 6:**  
**Fastgør grebet (21) ved støtten (8).**

1. Sæt det bageste computerdæksel (4) på enderne af grebet (21).
2. Før grebet (21) gennem den passende holder (8), og juster holderen, så hullerne og truslerne flugter. Sæt hver skrue M8x25 (26) en fjederskive til M8 (27) og en skive 8 // 16 (28) på, og stram grebet (21) ved støtten (8) godt.



**Trin 7:**  
**Sæt computeren (1) fast på understøttelsen (8).**

1. Sæt stikket til forbindelseskablet (2) i stikket fra computeren (1) på bagsiden.
2. Sæt stikket til pulskabler (30) i computerens stik (1), og fastgør computeren (1) til den øverste monitorbeslag (8) med skrue M5x16 (3). Brug skrue bag på computeren. (Bemærk: Sørg for, at kabelvævet ikke er knust eller klemt under installationen.)
3. Monter det forreste og bageste computerdæksel (4+6) med hinanden og på understøttelsen (8) og fastgør med skrue M5x12 (5) og skrue 4x20 (7).



**Trin 8:**  
**Tilslut strømmen med adapter (85).**

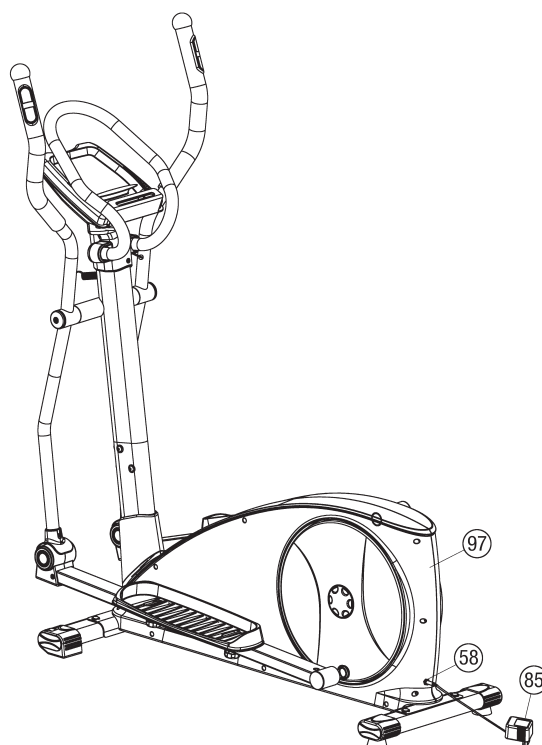
1. Sæt adapterens (85) kabelstik i DC -kabelstikket (58) ved enden af kædebeskyttelsen (97).
2. Indsæt adapteren (85) i en velinstalleret stikkontakt med vægstrøm (230V ~ 50Hz).

**Trin 9:**  
**Check**

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

**Bemærk:**

Opbevar værktøjssættet og instruktionerne på et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for reparationer eller reservedelsbestillinger, der bliver nødvendige senere.



## Brug

### Transport af udstyr:

Der er to ruller udstyret på den forreste fod. Når du skal flytte, kan du løfte bagfoden og køre den til det sted, du gerne vil placere eller opbevare den.

Monter, brug og afmonter

### Opstigning:

en. Stå ved siden af emnet, sæt den nærmeste fodstøtte i dybeste position, og hold det faste håndtag fast.

b. Sæt din fod på fodstøtten, prøv at lægge hele din kropsvægt på din fod og krydse samtidig

med din anden fod på den anden side fodstøtte og placer den også på fodstøtten.

c. Nu er du i stand til at starte din træning.

### Brug:

en. Hold dine hænder i den ønskede position på det faste håndtag.

b. Pedal din træningspost trin for trin dine fødder på fodstøtter og afbalancere kropsvægten til venstre og højre side af fodstøtten

c. Hvis du også kan lide at træne overkroppen, kan du placere hænderne fra fast håndtag til venstre og højre håndtag.

d. Derefter kan du gradvist øge pedalhastigheden og justere bremsemomentsniveauerne for at øge træningsintensiteten.

e. Hold altid dine hænder på fast håndtag eller håndtag til venstre og højre.

### Afstigning:

en. Sænk pedalhastigheden, indtil den hviler.

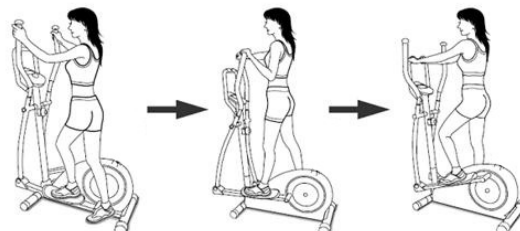
b. Hold hænderne om det faste håndtag stramt, sæt en fod kryds over udstyret og land på gulvet

land den anden.

Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere en kombination af cykling, trin og gå uden

forårsager for stort tryk på leddene, hvilket reducerer risikoen for slagskader.

Træn dette element tilbyder en kardiovaskulær træning uden påvirkning, der kan variere fra lys til høj intensitet baseret på den modstandspræference, brugeren har indstillet. Det vil styrke dine muskler i over- og underkroppen og øge cardio - kapaciteten og opretholde din krops kondition også.



## RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for CX 7 Art.-Nr. 1827

LEVEL ↓ / RPM →	30 UPM WATT ▼	40 UPM WATT ▼	50 UPM WATT ▼	60 UPM WATT ▼	70 UPM WATT ▼
1	7	12	18	25	33
2	10	16	25	35	46
3	13	21	32	45	59
4	15	26	39	55	72
5	18	31	46	65	86
6	21	36	53	75	99
7	24	41	60	85	113
8	26	45	67	95	125
9	29	50	74	105	137
10	32	54	81	115	150
11	35	59	89	125	163
12	38	64	96	135	176
13	41	70	104	145	190
14	43	75	110	155	204
15	46	80	117	165	219
16	49	85	124	175	231
17	52	90	132	185	244
18	54	94	139	195	256
19	57	99	147	205	268
20	60	104	154	214	281
21	63	109	162	223	295
22	65	113	168	232	307
23	68	117	175	241	320
24	70	122	182	250	334

### Bemærkninger:

1. Effektforbruget (Watt) justeres ved at måle akselens kørehastighed (min-1) og bremsemomentet (Nm).

2. Dit udstyr blev testet for at opfylde kravene i dets nøjagtighedsklassificering før forsendelse. Hvis du er i tvivl om nøjagtigheden, bedes du kontakte din lokale forhandler eller sende det til et akkrediteret testlaboratorium for at sikre eller kalibrere det.

(Bemærk, at en afvigelsestolerance som angivet på side 15 er tilladt.)

## Træningscomputer



### FUNCTION

SCAN	: Skifter mellem WATTS/CALORIES og RPM / HASTIGHED. 6 sekunder pr. Skærm.
RPM	: 0 ~ 15 ~ 999
SPEED	: 0,0 ~ 99,9 km/t
TIME	: 00: 00 ~ 99: 59.
DISTANCE	: 0,00 ~ 99,99 km
CALORIES	: 0 ~ 999.
WATTS CONSTANT	: 10~350
HEART SYMBOL	: ON/OFF blinker
MANUAL	: 1 ~ 24 niveau
PROGRAM	: P1 ~ P12
H.R.C	: 55% 75% 90% TAG (MÅL)
PULSE	: P ~ 30 ~ 240, maksimal værdi er tilgængelig.
USER DATA	: U0 ~ U4 (U1 ~ U4) lagrede brugerdata

### NØGLEFUNKTIONER

- +/- tast (Op/Ned): Forøg og formindsk eller vælg indstilling.
- L -tast (RESET): Tryk på denne tast for at vende tilbage til startmodus for at vælge program.
- TEST -tast (Recovery): Fitness -test ved at måle din restitutionshastighed.
- START / STOP -tast: START / STOP -tast
- Nulstil (total nulstilling): Tryk på tasten for at vende tilbage til startmodus for at vælge Bruger (U0-U4, køn, alder, højde, vægt).
- E -tast (Enter): Funktionsvalg og bekræftelsestast. (indstilling af TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATT)

### BETJENING

- Efter opstart 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 vinduet øverst til højre. Tryk derefter på E-tasten for bekræftelse.

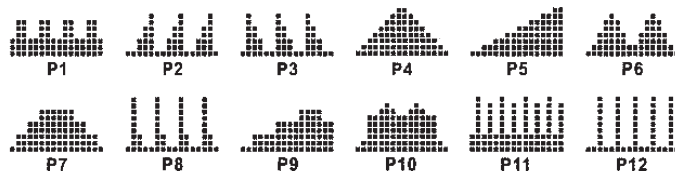
2) Funktionsstyringsdisplayet blinker, hvilket angiver, at du kan vælge programmerne P1-P12 ved at trykke på +/--knappen og derefter trykke på E-tasten for at bekræfte. Enhver af standardværdierne kan ændres ved at trykke på tasten +/- - indtil den ønskede programprofil blinker. Tryk på E -tasten igen for at bekræfte.

3) Når programmet og andre protokoller er indtastet, skal du trykke på START/ STOP -tasten og starte din træning.

### FUNKTION BESKRIVELSE

**1. MANUEL** Indstil modstandsniveauet ved hjælp af dotmatrixdisplayet, og indstil (hvis det er nødvendigt) træningsparametre TID / DISTANCE / KALORIER / PULS, tryk derefter på START / STOP for at starte manuelt program.

**2. PROGRAM** 12 automatiske justeringsprogrammer med kontroløvelse (P1 ~ P12), Modstandsniveauet kan justeres, mens PROGRAM DIAGRAM 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. 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 på samme måde som U1 ~ U4, men dette program kan ikke gemmes.

**5. H.R.C PULSKONTROL-** Vælg din egen målpuls, vælg et af de forudindstillede programmer 55%, 75% eller 90%. Angiv venligst 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 program, du har valgt.

- I 55% -- DIET PROGRAM
- II 75% -- HEALTH PROGRAM
- III 90% -- SPORTS PROGRAM
- IV TAG—USER SET TARGET HEART RATE

### TEST (RECOVERY):

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

F 1 ~ F6 = GENVENDELSE PULSNIVEAU

u Bruger tryk på Test-tasten for at starte H.R.C RECOVERY u 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

### TIPS

- Mulighed: Tilslut lysnetadapter (6 VOLT = DC/1000 mA).
- Hold fugt væk fra computeren.

### Puls:

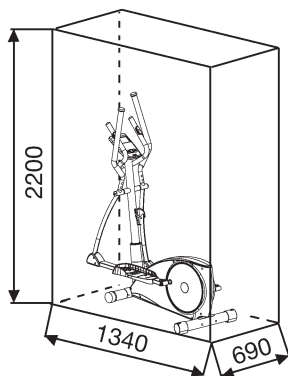
Hele sættet pulsmåler indeholder 2 sensorer på hver side. Hver sensor har 2 dele metaldele. Den korrekte måde at blive registreret på er ved forsigtigt at holde begge metaldele i hver hånd. Når de gode signaler hentes af computeren, blinker hjertemærket i pulsdisplayet. Nogle gange er pulsværdien ikke brugbar, baseret på våde hænder eller andre kontaktp problemer under træning. Hvis du har brug for pulsværdi med høj nøjagtighed, skal du bruge en ekstern pulsmåling med et pulsbælte.

"ADVARSEL" Hjerterefrekvensovervågningssystem kan være unøjagtigt. Over træning kan resultere i skade eller død. Hvis du føler dig svag, skal du straks stoppe med at træne.

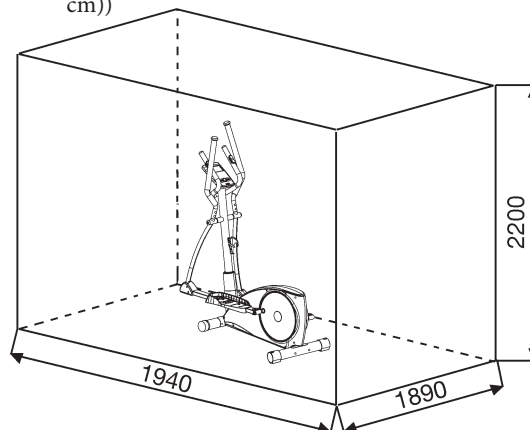
#### Kardio -puls:

En pulsmåler er allerede inkluderet i computeren. Bælter, der er ukodede og arbejder med frekvensen 5,0-5,5 kHz, kan kommunikere med pulsmåling af computeren. Båndets afstand vedrørende computeren bør ikke overskride 1-1,5 m. Bemærk, at hvis du bruger begge systemer, har håndpulsmåling prioritet.

Træningsområde i mm  
(til hjemmetræner og bruger)



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



## Rengøring, kontrol og opbevaring af ergometercyklen:

### 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 hjemmebrug og til brug egnet indendørs. Hold enheden ren og fugtig fra enheden.

### 2. Opbevaring

Tilslut strømforsyningsenheden, mens enheden har til hensigt at bruge den i mere end 4 uger. Vælg en tør opbevaring internt og kom lidt sprayolie på tilslutningspunktet for forreste og bageste fodrør og håndgrebsaksel. Dæk cyklen til for at beskytte den mod at blive misfarvet 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 tilføje sprøjteolie på forreste og bageste fodrørs tilslutningspunkt og håndgrebsaksel.

## Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:  
[www.christopeit-service.de](http://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](mailto:info@christopeit-sport.com)

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



**CHRISTOPEIT**<sup>®</sup>  
SPORT GERMANY  
■■■