

RACER BIKE 4.0

HEMSPORT TRAININGSGERÄT



VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er TÜV-GS testet og repræsenterer derfor de højeste aktuelle sikkerhedsstandarder. Dette faktum gør det dog ikke unødvendigt at overholde følgende principper strengt.

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i monteringsvejledningen og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, at leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsvejledningen.
2. Inden første brug og med jævne mellemrum (ca. hver 50. driftstime) kontrolleres stramheden af alle skruer, møtrikker og andre forbindelser og adgangsaksler og samlinger med lidt smøremiddel, så udstyrets sikre driftstilstand er sikret. Især justeringen af sadlen og styret har brug for jævn funktion og god stand.
3. Opstil maskinen på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal udlignes ved passende foranstaltninger og af de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke opstår kontakt med fugt eller vand.
4. Placer en passende base (f.eks. gummimåtte, træplade osv.) under maskinen, hvis området på maskinen skal beskyttes særligt mod fordybninger, snavs osv.
5. Før du begynder træningen, skal du fjerne alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun det medfølgende værktøj eller eget værktøj til at samle maskinen og til eventuelle nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter endt træning.
7. OBS! Systemer for hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbredsskader eller til døden. Rådfør dig med en læge, før du påbegynder et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du kan udsætte dig selv for og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træningen, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider. Denne genstand er ikke egnet til terapeutiske formål!
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt funktionsdygtig stand. Brug kun originale reservedele til eventuelle nødvendige reparationer. Opmærksomhed! Udskift snekkedelene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det reparerer.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du være opmærksom på den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre dig, 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 overhale 60 min/dagligt.
11. Bær træningstøj og sko, der egner sig 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 være passende til træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.
12. OBS! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, bryst smerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte 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 personer bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, som kan give hjælp og råd. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn. Sørg for, at den person, der udfører træning, og andre personer aldrig flytter eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
15. Det skal sikres, at brugeren og andre personer aldrig går eller står med nogen kropsdele i nærheden af stadig bevægelige dele.
16. Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffes sammen med det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et samlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, på vejledningen eller på emballagen. Materialerne er genanvendelige i overensstemmelse med deres mærkning. Med genbrug, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.
17. For at beskytte miljøet må emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Læg disse i de relevante indsamlingsbeholdere eller bring dem til et passende indsamlingssted.
18. Denne maskine er en hastighedsafhængig maskine, dvs. effekten stiger med stigende hastighed, og omvendt.
19. Denne maskine er udstyret med en trinløs modstandsindstilling. Disse muliggør en reduktion eller forøgelse af bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af modstandsindstillingsknappen mod uret reducerer bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af modstandsjusteringsknappen med uret øger bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen.
20. Denne maskine er testet i overensstemmelse med EN ISO 20957-1:2014 og EN ISO 20957-10:2018 "H". Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 120 kg. Klassificeringen af H betyder, at denne motionscykel kun er designet til hjemmebrug. Denne vares bluetooth-sender svarer til de grundlæggende krav i RED-direktivet fra 2014/53/EU.
21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

MONTERINGSVEJLEDNING

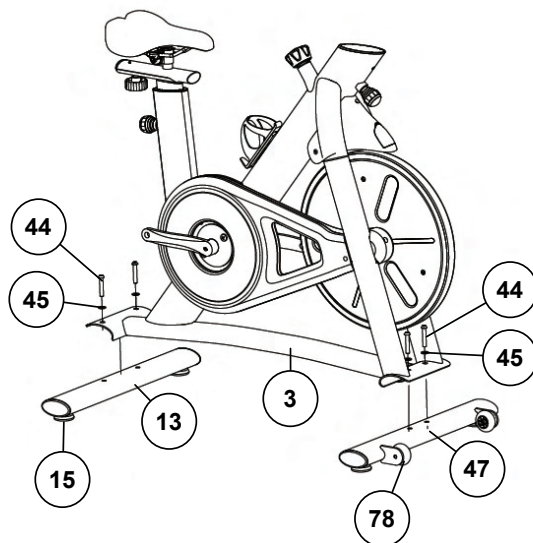
Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet og kontroller groft, at alle er der på bunden af montagetrinene. Enheden var formonteret så meget som muligt. Dette gør den endelige montage nemmere og hurtigere for dig. Montagetid ca.. 30 min.

TRIN 1

Fastgør stabilisatoren (13+47) på hovedrammen (3).

1. Fastgør det forreste fodrør (47) med de formonterede transportruller (78) til hovedrammen (3). Gør dette med de to skruer M8x45 (44) og spændeskiver 8//16 (45).

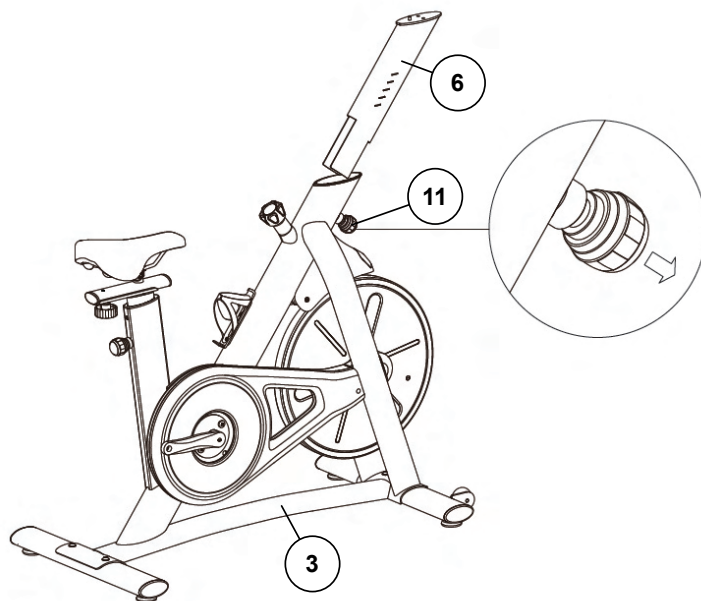
2. Fastgør det bagerste fodrør (13) til hovedrammen (3). Gør dette med de to skruer (44) og spændeskiver (45). Efter endt montage kan du kompensere for mindre ujævnheder i gulvet ved at dreje hjulet ved gummifødderne (15). Hjemmetræneren bør indstilles, så hjemmetræneren ikke bevæger sig af sig selv under et træningspas.



TRIN 2

Fastgør styrstøtten (6) ved hovedrammen (3).

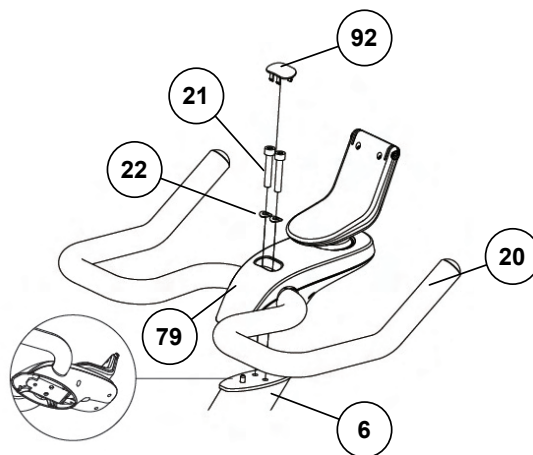
1. Skub styrstøtten (6) ind i den matchende lokator i hovedrammen (3), sæt den i den ønskede position og lås den med hurtigudløser (11) på plads og skru den fast. (Bemærk: For at skru hurtigudløseren (11) i, skal gevindhullet i hovedrammen (3) og et af hullerne i styrstøtten (6) være på linje. Sørg desuden for, at styrstøtten (6) er ikke trækkes ud af hovedrammen ud over den markerede maks. position. Indstillingen af styrstøtten kan justeres efter ønske senere. Hertil skal quick release (11) løsnes med kun få omdrejninger, hæften på låsen skal trækkes væk og styret justeres. Fastgør derefter den nye indstilling ved at stramme hurtigudløseren (11). Samme procedure er ved justering af sadelstøtten.)



TRIN 3

Fastgør styret (20) ved styrstøtten (6).

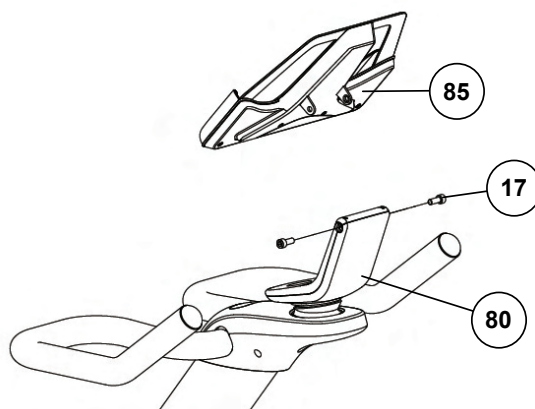
1. Placer styret (20) på styrstøtterøret (6), så det flugter, og skru styret (20) fast med 2 skruer M8x45 (21) og skiver 8//16 (22) på styrstøtterøret (6) tæt. Sæt stikket til styrdæksel (92) på det øverste styrdæksel (79) for at lukke skruerummet.



TRIN 4

Samling af tabletholderen (85) til det nederste beslagsdæksel (80).

1. Fjern de to M6x16 skruer (17) fra det nederste beslagsdæksel (80), og brug dem til at skrue tabletholderen (85) fast på beslagsdækslet (80).

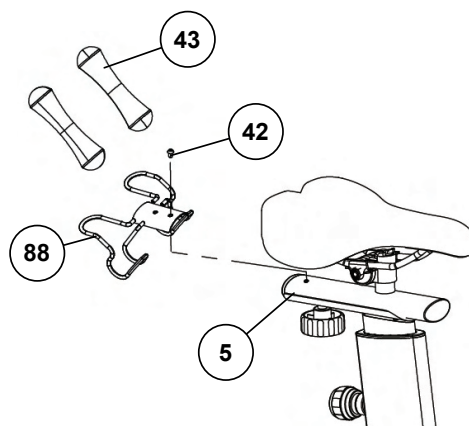


TRIN 5

Montering af håndvægtstativet (88) ved sædeskyderen (5).

1. Placer håndvægtstativet (88) på bagsiden af sædeskyderen (5), så monteringshullerne er på linje, og skru håndvægtstativet (88) fast til sædeskyderen (5) ved at bruge skruen M6x10 (42).

2. Anbring derefter håndvægtene (43) i håndvægtstativet (88) til opbevaring.

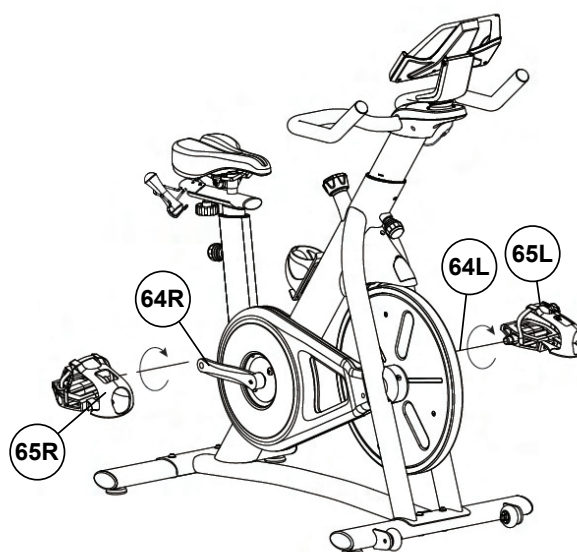


TRIN 6

Fastgør pedalerne (65L+65R) ved pedalhåndsvingene (64L+64R).

1. Skru den højre pedal (65R) ind i lokatoren i højre side (som set under drift) for pedalhåndsvinget (64R) (Bemærk: Skruens retning er med uret).

2. Skru den venstre pedal (65L) ind i lokatoren i venstre hånd side (som set i drift) til pedalhåndsvinget (64L). (Bemærk: Skruens retning er mod uret). Pedalerne er signeret med "L" for venstre og "R" for højre.



TRIN 7

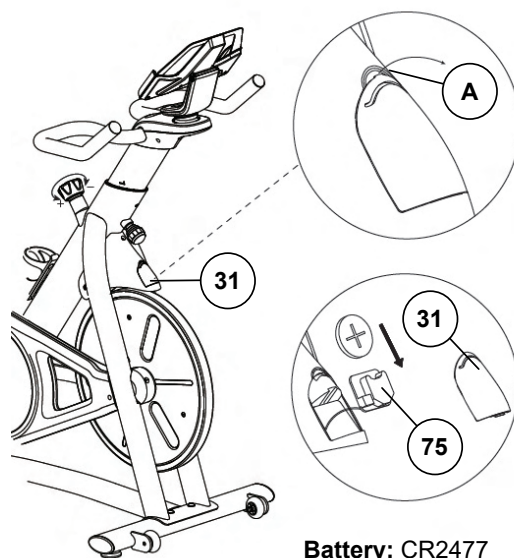
Idriftsættelse af Bluetooth-senderen (75).

1. Træningsmaskinen er udstyret med en Bluetooth-sender (75), som kan gøre træningsdataene synlige i en trænings-APP på en mobiltelefon eller tablet. Åbn batterirummets dæksel (31) og træk isoleringsstrimlen ud af batteriet, så Bluetooth-senderen (75) er klar til brug. Hvis du har downloadet en passende trænings-APP, kan træningsenheden parres med APP'en. Træd venligst mindst én omdrejning, så Bluetooth-senderen aktiveres, og en grøn blinkende LED bag batterirummet indikerer aktivering. Nu kan du vælge din træningsenhed i trænings-APP'en via motionscykelkategorien og typebetegnelsen for at parre den. (Afhængigt af trænings-APP'en kan den indledende parringsprocedure være anderledes.) Så snart træningsenheden er parret med en trænings-APP, den grønne blinkende LED bag batterirummet slukker, og dataene vises i APP'en efter en kort forsinkelse.

2. Batteriskift

Fjern batterirummets dæksel (31), og tag Bluetooth-senderen (75) ud af rummet. Fjern batteriet fra batteriholderen og indsæt et nyt batteri med samme type CR2477. Vær opmærksom på den korrekte polaritet, når du sætter batteriet i. Derefter Bluetooth-senderen

(75) sæt tilbage i rummet og luk batterirummets dæksel (31).

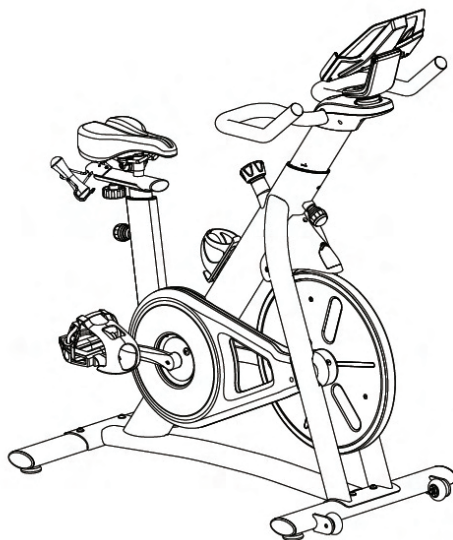


CHECKS

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Når alt er i orden, gør dig bekendt med maskinen ved en lav modstandsindstilling og lav dine individuelle justeringer.

Bemærk:

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



BRUG AF ENHEDEN

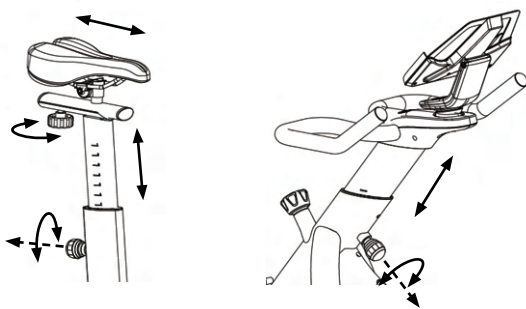
Justering – Sædeposition

For en effektiv træning skal sædet justeres korrekt. Mens du træder i pedalerne, skal dine knæ være let bøjet, når pedalerne er i den fjerneste position. For at justere sædet skal du skrue knappen af et par omgange og trække den lidt ud. Juster sædet til den rigtige højde, slip derefter knappen og stram den helt.

Opmærksomhed! Sørg for at sætte knappen tilbage på plads i sadelpinden og spænd den helt. Overskrid aldrig sædets maksimale højde. Stå altid af cyklen, før du foretager nogen justering.

Justering af styr

For at justere styret skal du skrue knappen af et par omgange og trække den lidt ud. Juster styret til den rigtige højde, slip derefter knappen og spænd den helt. Opmærksomhed! Sørg for at sætte knappen på plads igen og spænd den helt. Overskrid aldrig styrets maksimale højde. Stå altid af cyklen, før du foretager nogen justering.



Monter

Når sædet er justeret til den korrekte position, skal du indsætte din fod i holderremmen på pedaltrinnet på pedalen og holde styret fast. Prøv at lægge hele kropsvægten på din fod og kryds samtidig træneren og land din anden fod på den anden side. Nu er du i stand til at starte din træning.

Brug

Hold hænderne på styret, og begge fødder sættes korrekt ind i holderremmene på begge pedaler. Træd på din motionscykel ved begge fødder skiftevis. Derefter kan du øge pedalhastigheden gradvist og justere bremsemodstanden for at øge træningsintensiteten.

Afmontere

Sæt pedalhastigheden ned, indtil den hviler. Hold venstre hånd fast i venstre håndtag, sæt fødderne på kryds og tværs over udstyret og land på gulvet, og land derefter den anden.

Transport

Der er to ruller udstyret på den forreste fod. Til flytning kan du løfte den bagerste fod og køre den til, hvor du gerne vil placere den eller opbevare den. Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere uden at forårsage for stort tryk på leddene, hvilket mindsker risikoen for stødsår. Motionscykel tilbyder en ikke-påvirkende kardiovaskulær træning, der kan variere fra let til høj intensitet baseret på modstandspræferencen indstillet af brugeren. Det vil styrke dine benmuskler og øge cardiokapaciteten og vedligeholde din krops kondition også.

RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING TRÆNINGSPADSRAV

1. Rengøring

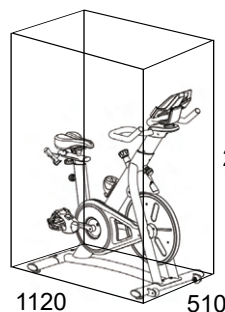
Brug kun en mindre våd klud til rengøring. Opmærksomhed! Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da denne skade forårsagede. Enheden er kun til privat brug i hjemmet og til brug indendørs. Hold enheden ren og fugt fra enheden.

2. Opbevaring

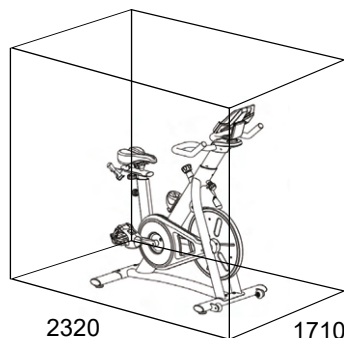
Skub sadelglideren mod styret og sædestøtterøret så dybt som muligt ind i stellet. Vælg en tør opbevaring internt, og kom lidt sprayolie på pedallejerne til venstre og højre, på gevindet på styrbolten og på gevindet på hurtigudløseren til sadelstøtte. Dæk cyklen til for at beskytte den mod at blive misfarvet af sollys og snavset gennem støv.

3. Checks

Vi anbefaler hver 50. time at gennemgå skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i montagen. Hver 100. driftstime bør du hælde lidt sprayolie på pedallejerne til venstre og højre, på gevindet på styrbolten og på gevindet på quick release for sadelstøtte.



Træningsareal i mm
(til hjemmetræner og bruger)



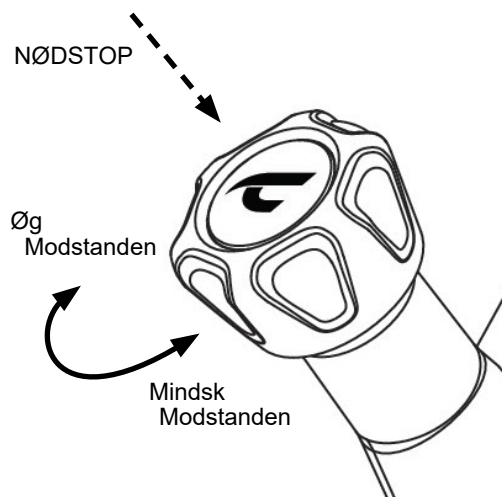
Frit areal i mm
(Træningsområde og sikkerhedsområde (cirkulerer 600 mm))

MODSTANDSINDSTILLING

Drej bremseknappen med uret for at øge modstanden.
Drej bremseknappen mod uret for at mindske modstanden.

Nødstop-funktion!

Tryk på bremseknappen for at stoppe svinghjulet direkte.



APP FORBINDELSE CHRISTOPEIT-SPORT CONNECT APP

Christopeit Sport Connect App er din partner til stærk træning! Tilslut dit Christopeit-Sport udstyr til appen og kom i gang med det samme. Med spændende data om din træning hjælper appen dig til bedre at forstå din træning og viser dig dine træningsfremskridt. Den er derfor ideel til at give dig den ekstra smule motivation, der mangler fra tid til anden. Mange Christopeit-Sport produkter kan endda styres via appen. Allerede under din træning og også efter du er færdig, viser appen dig vidunderligt forberedte fitnessdata til din træning. På denne måde kan du nå dine mål og forbedre dig dag for dag. Dine fitness fremskridt kan i øvrigt nemt overføres til din sundhedsapp. Derudover finder du masser af interessante fitness- og sundhedstips i appen, der hjælper dig med at få mest muligt ud af din træning og tage din kondition til næste niveau.

Download og tilslut

Scan den tilstødende QR-kode med din smartphone/tablet eller brug søgefunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (iOS) for at downloade Christopeit-Sport Connect-appen. Tilmeld dig og følg app-instruktionerne. Aktiver Bluetooth på din smartphone eller tablet. I appen skal du vælge startskærmen og trykke på ikonet i øverste højre hjørne. Et vindue åbnes med kompatible og fundne enheder. Vælg din enhed. Den vellykkede forbindelse er repræsenteret af en grøn prik. Herefter kan du begynde at træne.



CHRISTOPEIT®
SPORT GERMANY
IOS / ANDROID APP

KINOMAP APP

Sport, coaching, spil og eSport er nøgleordene i Kinomap-appen. Dette indeholder mange kilometer ægte filmmateriale til at træne inde, som om du var udenfor; Sporing af ruter og analyse af din præstation; Coaching indhold; Multiplayer-tilstand; nye indlæg dagligt; Officielle indendørs løb og mere ...

Download appen og tilslut

Scan den tilstødende QR-kode med din smartphone/tablet eller brug søgefunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) for at downloade Kinomap APP. Tilmeld dig og følg instruktionerne i APP'en.

Aktiver Bluetooth på din smartphone eller tablet og vælg enhedshåndtering via menuen i APP'en og vælg derefter kategorien "Motionscykel". Vælg derefter din typebetegnelse via producentens logo "Christopeit Sport" for at tilslutte sportsudstyret. Afhængigt af sportsudstyret optages forskellige funktioner af APP'en via Bluetooth, eller der udveksles data. Opmærksomhed! Kinomap APP tilbyder en gratis prøveversion i 14 dage. Derefter vil gebyrer pålægges, som er opført på Kinomap-hjemmesiden. Yderligere information kan findes på: <https://www.kinomap.com/en/>



kinomap
IOS / ANDROID APP

GENERELLE TRÆNINGSSINSTRUKTIONER

Du skal overveje følgende faktorer for at bestemme mængden af træningsindsats, der kræves for at opnå håndgribelige fysiske og sundhedsmæssige fordele.

INTENSITET

Niveauet af fysisk anstrengelse under træning skal overstige punktet for normal anstrengelse, uden at gå ud over punktet for åndenød og/eller udmattelse. En passende referenceværdi kan være pulsen. For hver træningssession øges konditionen, og derfor bør træningskravene justeres. Dette er muligt ved at forlænge træningens varighed, øge sværhedsgraden eller ændre træningsformen.

TRÆNING AF PULS

For at bestemme træningspulsen kan du fortsætte som følger. Bemærk venligst, at disse er vejledende værdier. Hvis du har helbredsproblemer eller er usikker, skal du kontakte en læge eller fitnessstræner.

01 Maksimalpulsberegning

Den maksimale pulsværdi kan bestemmes på mange forskellige måder, da den maksimale puls afhænger af mange faktorer. Du kan bruge hovedformlen til beregningen (maksimal puls = 220 - alder). Denne formel er meget generel. Det bruges i mange hjemmesportsprodukter til at bestemme den maksimale puls. Vi anbefaler Sally-Edwards-formlen. Denne formel beregner den maksimale puls mere præcist og tager højde for køn, alder og kropsvægt.

Sally-Edwards-formel:

Mænd:

Maksimal puls = 214 - (0,5 x alder) - (0,11 x kropsvægt)

Kvinder:

Maksimal puls = 210 - (0,5 x alder) - (0,11 x kropsvægt)

02 Træningspulsberegning

Den optimale træningspuls bestemmes af målet med træningen. Træningszoner blev defineret til dette.

Sundhed - Zone: Regenerering og kompensation

Velegnet til: **Begyndere**

Træningstype: **meget let konditionstræning**

Mål: **restitution og sundhedsfremme. Opbygning af grundtilstanden. Træningspuls = 50 til 60 % af den maksimale puls**

Fedtstofskifte - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1

Velegnet til: **begyndere og avancerede brugere**

Træningstype: **let konditionstræning**

Mål: **aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding). forbedring af udholdenhedspræstation.**

Træningspuls = **60 til 70 % af den maksimale puls**

Aerobic - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1 til 2

Velegnet til: **begyndere og øvede**

Træningstype: **moderat konditionstræning.**

Mål: **Aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding), forbedring af den aerobe præstation, Øget udholdenhedspræstation.**

Træningspuls = **70 til 80 % af den maksimale puls**

Anaerob - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 2

Velegnet til: **avancerede og konkurrencedygtige atleter**

Træningstype: **moderat udholdenhedstræning eller intervaltræning**

Mål: **forbedring af laktattolerance, maksimal præstationsforøgelse.**

Træningspuls = **80 til 90 % af den maksimale puls**

Konkurrence - Zone: Performance / Konkurrencetræning

Velegnet til: **atleter og højtydende atleter**

Træningstype: **intensiv intervaltræning og konkurrencetræning /**

Mål: **forbedring af maksimal hastighed og kraft.**

Opmærksomhed! Træning på dette område kan føre til overbelastning af det kardiovaskulære system og skader på helbredet.

Træningspuls = **90 til 100 % af den maksimale puls**

Eksempel på beregning

Mand, 30 år og vejer 80 kg. Jeg er nybegynder og vil gerne tabe mig lidt og øge min udholdenhed.

01: Maksimal puls - beregning

Maksimal puls = 214 - (0,5 x alder) - (0,11 x kropsvægt)

Maksimal puls = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Maksimal puls = ca. 190 slag/min

02: Træningspulsberegning

Grundet mine mål og træningsniveau passer fedtstofskiftezone mig bedst.

Træningspuls = 60 til 70 % af den maksimale puls

Træningspuls = 190 x 0,6 [60 %]

Træningspuls = ca. 114 slag/min

Når du har indstillet din træningspuls til din træningstilstand eller Når du har identificeret mål, kan du begynde at træne. Det meste af vores udholdenhedstræningsudstyr har pulssensorer eller er pulsbæltekompatible. Så du kan tjekke din puls på monitoren under træningen. Hvis pulsen ikke vises på computerskærmen, eller du vil være på den sikre side og vil tjekke din puls, som kan blive vist forkert på grund af mulige applikationsfejl eller lignende, kan du bruge følgende værktøjer: en. Pulsmåling på konventionel måde (føler pulsslaget, f.eks. på håndleddet og tælle slagene inden for et minut).

b. Pulsmåling med egnede og kalibrerede pulsmålere (kan købes i medicinbutikker).

c. Pulsmåling med andre produkter såsom puls

monitors, smartphones....

FREKVENNS

De fleste eksperter anbefaler kombinationen af en sundhedsbevidst kost, som skal tilpasses efter træningsmålet, og fysisk træning tre til fem gange om ugen. En normal voksen har brug for motion to gange om ugen for at bevare sin nuværende tilstand. For at forbedre sin tilstand og ændre sin kropsvægt har han brug for mindst tre træningspas om ugen. Ideelt er naturligvis en frekvens på fem træningssessioner om ugen.

TRÆNINGSPLAN

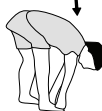
Hver træningssession bør bestå af tre træningsfaser: "opvarmningsfase", "træningsfase" og "afkølingsfase". I "opvarmningsfasen" bør kropstemperaturen og ilttilførslen øges langsomt. Dette er muligt gennem gymnastiske øvelser over en periode på fem til ti minutter. Herefter starter du med egentlig træning "træningsfase". Træningsbelastningen bør tilpasses efter træningspulsen. For at understøtte kredsløbet efter træningsfasen og for at forebygge ømme eller belastede muskler senere, er det nødvendigt at følge træningsfasen med en nedkølingsfase. Dette bør bestå af strækøvelser og/eller lette gymnastiske øvelser i en periode på fem til ti minutter.

Eksempel - strækøvelser til opvarmnings- og nedkølingsfaserne

Start din opvarmning med at gå på stedet i mindst 3 minutter og udfør derefter følgende gymnastiske øvelser til kroppen til træningsfasen for at forberede dig derefter. Øvelserne overdriver det ikke og løber kun så langt, indtil et let træk mærkes. Denne stilling vil holde et stykke tid.



Ræk med venstre hånd bag hovedet til højre skulder og træk med højre hånd lidt til venstre albue. Efter 20 sek. skifte armen.



Bøj frem så langt frem som muligt og lad dine ben næsten strække sig. Vis det med fingrene i retning af tåen. 2 x 20 sek.



Sæt dig ned med det ene ben strakt ud på gulvet og bøj dig fremad og prøv at nå foden med dine hænder. 2 x 20 sek.



Knæl i et bredt udfald fremad og støt dig selv med hænderne på gulvet. Tryk bækkenet ned. Skift ben efter 20 sek.

MOTIVERING

Nøglen til et vellykket program er regelmæssig træning. Du bør sætte et fast tidspunkt og sted for hver træningsdag og forberede dig mentalt på træningen. Træn kun, når du er i humør til det, og har altid dit mål i udsigt. Med kontinuerlig træning vil du kunne se, hvordan du udvikler dig dag for dag og nærmer dig dit personlige træningsmål bid for bid.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type: **Racer Bike 4.0**
 Order-Nr.: **2310**
 Date of technical data: **30.06.2023**
 Dimensions approx. [cm]: L 115 x W 58 x H 115
 Space requirements [m²]: 2,5
 Weight approx. [kg]: 32kg (incl. 2dumbbells)
 Load max. (User weight) [kg]: 120

FEATURES

- Magnetic brake system
- Approx. 7,5kg flywheel mass
- Infinitely adjustable resistance control
- Emergency-Brake function
- Silent belt drive
- Vertically adjustable handlebar and saddle with quick release
- Racing saddle horizontally and inclination adjustable
- Dual useable racing pedals
- Holder for smartphone / tablet
- Bluetooth transmitter 4.0 for exercise data
- Bluetooth-Connection for Kinomap App (App for IOS and Android)
- Dumbbell bracket with 2pcs.1Kg dumbbells
- Floor level compensators and transportation roller
- Bottle hol

NOTE

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

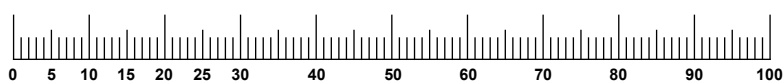
Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@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.

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET-Number
1	Oval plug small	50x25	2	5	36-2310-14-BT
2	Thread fixing plate		1	5	33-2310-11-SI
3	Main frame		1	13+47	33-2310-01-SW
4	Seat		1	5	36-2310-15-BT
5	Seat slide		1	8	33-2310-05-SW
6	Handlebar support		1	3+20	33-2310-06-SW
7	Sliding pad		1	9	36-2310-16-BT
8	Seat support tube		1	3+5	33-2310-04-SW
9	Handgrip screw	M10	1	2+8	36-2310-46-BT
10	Seat support bushing	90x40	1	3	36-2310-10-BT
11	Quick release	M16	2	3	36-2310-11-BT
12	Bottle holder		1	3	36-2310-12-BT
13	Rear foot tube		1	3	33-2310-03-SW
14	Foot tube cap		4	13+47	36-2310-06-BT
15	Height adjustment screw		4	13+47	36-2310-13-BT
16	Axis of rotation		1	80+81	33-2310-18-SI
17	Inner hex screw	M6x16	2	16	36-9306-33-BT
18	Cross head screw	4x12	16	25,79-81+86	39-10188
19	Cross head screw	4.2x10	2	30	39-10185
20	Handlebar		1	26	33-2310-07-SW
21	Hexagon socket head bolts	M8x45	2	20	39-10128-SW
22	Curved washer	8//16	2	21	39-9966
23	Cross head screw	M6x10	3	24+25	39-9964
24	Panel bracket		1	20	33-2310-17-SW
25	Lower handlebar cover		1	79	36-2310-20-BT
26	Round plug		2	20	36-2310-18-BT
27	Handlebar support bushing	100x50	1	3	36-2310-19-BT
28	Brake cover		1	3	36-2310-08-BT
29	Magnet brake holder		1	3	33-2310-19-SI
30	Bracket for tab holder		1	79	36-2310-17-BT
31	BT compartment lid		1	28	36-2310-07-BT
32	Cross head screw	4.2x13	6	40	39-10515
33	Rubber plug		6	40	36-2310-21-BT
34	Plastic cap		1	3	36-2310-22-BT
35	Ball bearing	6300	2	41	36-2310-30-BT
36	Flywheel axle		1	3+41	33-2310-16-SW
37	Hexagon ultra-thin nut	M10	1	36	39-9820-SW
38	Spacer		1	36	33-2310-15-SW
39	Hexagon thin nut	M10	5	36	39-9820
40	Flywheel cover		2	41	36-2310-04-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET-Number
41	Flywheel		1	36	33-2310-12-SW
42	Inner hex screw	M6x10	1	87	39-10120-SW
43	Dumbbell	1Kg	2	87	36-2310-23-BT
44	Hex half round head screw	M8x45	4	3,13+47	39-9914-SW
45	Washer	8//16	4	44	39-9962-SW
46	Cross head screw	M5x6	2	3	39-9907
47	Front foot tube		1	3	33-2310-02-SW
48	Brake bushing		1	52	33-2310-14-SW
49	Nut	M8	2	52	39-10031
50	Plastic limit block		2	52	36-2310-24-BT
51	Brake screw sleeve		1	52	36-2310-25-BT
52	Brake screw		1	54	36-2310-26-BT
53	Knob cover		1	52	36-2310-27-BT
54	Brake knob		1	52	36-2310-28-BT
55	Cross head drilling screw	4.2x16	4	12,61L+73	39-9909
56	Rubber O ring	10	1	36	36-2310-29-BT
57	Ball bearing	6004	2	3	36-9217-32-BT
58	Phillips round head screw	4.2x15	5	61L+61R	39-10528
59	Cross head screw	5x10	5	25,28,76+61	39-9903-SW
60	Belt pulley with axle		1	3	36-2310-31-BT
61L	Chain cover left		1	3+61R	36-2310-01-BT
61R	Chain cover right		1	3+61R	36-2310-02-BT
62	Belt	560J	1	41+60	36-2310-32-BT
63	Axle Nut	M12	2	60	36-2310-33-BT
64L	Crank left	9/16"	1	60	33-2310-08-SW
64R	Crank right	9/16"	1	60	33-2310-09-SW
65L	Pedal left	9/16"	1	64L	36-2310-08-BT
65R	Pedal right	9/16"	1	64R	36-2310-09-BT
66	Crank cap		2	64	36-2310-34-BT
67	Nylon nut	M8	1	68	39-9918-CR
68	Belt tensioner	M6x40	1	3+68	39-10000
69	Pulley axle		1	3	33-2310-13-SI
70	Pulley		1	69	36-2310-35-BT
71	Hex bolt	M6x12	1	69	39-10120-SW
72	Washer	6/12	1	71	39-10013
73	Sensor halter		1	3	36-2310-36-BT
74	Sensor cable		1	73	36-2310-37-BT
75	Bluetooth control board		1	28	36-2310-03-BT
76	Chain guard front cover		1	3+61	36-2310-05-BT
77	Cap nuts	M5	2	47	39-10044-SW
78	Transportation roller	50	2	47	36-2310-38-BT
79	Top handlebar cover		1	25	36-2310-39-BT
80	Lower bracket cover		1	81	36-2310-40-BT
81	Top bracket cover		1	80	36-2310-41-BT
82	Square plug		1	3	36-2310-42-BT
83	Cross head screw	M5x15	2	28	39-9851
84	Cross head screw	M4x10	3	75	39-10187
85	Tab holder		1	81	36-2310-43-BT
86	Tab placement back panel		1	87	36-2310-44-BT
87	Tab placement front panel		1	86	36-2310-45-BT
88	Dumbbell rack		1	5	33-2310-10-SW
89	Phillips screw	M4x10	1	5	39-10188
90	Cap nut	M8	1	52	39-9900
91	Spring		1	3+29	36-2310-47-BT
92	Plug for handlebar cover		1	79	36-2310-48-BT
93	Phillips screw	3x8	4	86	39-10127-SW
94	Tool set		1		36-2310-49-BT
95	Assembly and exercise instruction		1		36-2310-50-BT



Service / Hersteller

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

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

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

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

info@christopeit-sport.com



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