

Heimsport-Trainingsgerät
X3 Bike „Black Edition“
Heimtrainer



D

Montage- und Bedienungsanleitung
für Bestell-Nr. 1901

DK

Monterings- og øvelsesinstruktioner til
ordrenr. 1901

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1901

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1901

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1901

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Montageanleitung	Seite 3 - 5
3. Benutzung des Gerätes	Seite 6
4. Computeranleitung	Seite 7
5. Reinigung, Lagerung, Wartung, Störungsbeseitigung, Garantiebestimmungen	Seite 8
6. Trainingsanleitung, Aufwärmübungen (Warm Up)	Seite 9
7. Stückliste	Seite 10 - 11
8. Montageübersicht / Explosionsdarstellungen	Seite 54 - 55

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungsan-
leitung lesen!



Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. ACHTUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 45 Min./tägl. nicht überschreiten.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum


Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. ACHTUNG! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

16.  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

19. Das Gerät ist mit einer 8-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 1 zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 8 zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1/2013 und EN 957-5/2009 „H, C“ geprüft und zertifiziert worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30EU.

21. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

22. Vor Benutzung der Elastikzüge darauf achten, dass diese ordnungsgemäss eingehängt und unbeschädigt sind, sowie dass das X3 Bike durch eigenes Körpergewicht oder durch festhalten gesichert ist, damit dies nicht umkippen kann. Es sollte genügend Platz (ca. 2m²) für ein freies individuelles Training mit den Elastikzügen vorhanden sein.

Montageanleitung

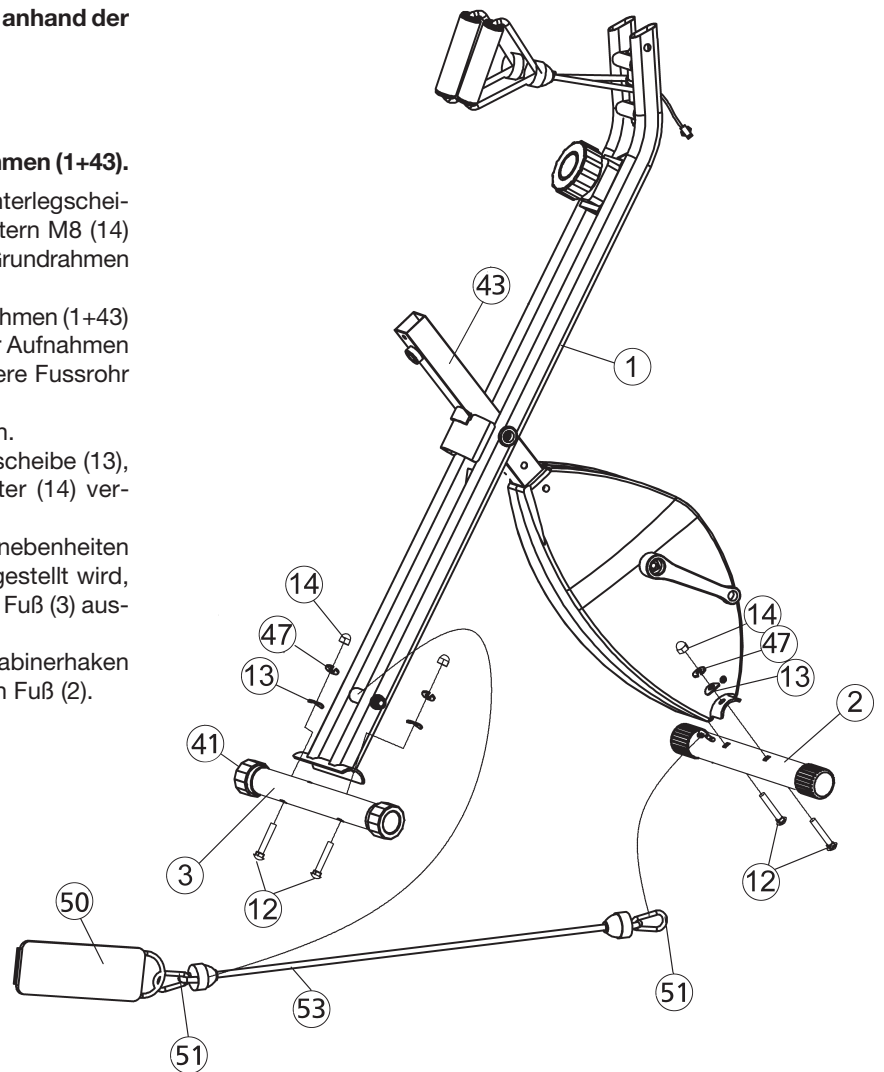
Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit grob anhand der Montageschritte. Montagezeit ca. 15-20Min

Schritt 1:

Montage der Fußrohre (2+3) an den beiden Grundrahmen (1+43).

1. Die Schrauben M8x55 (12) und je zwei gebogene Unterlegscheiben 8//19 (13), Federringe für M8 (47) und Hutmuttern M8 (14) griffbereit neben den vorderen und hinteren Teil der Grundrahmen (1+43) legen.
2. Die Fußrohre (2+3) in die Aufnahmen an den Grundrahmen (1+43) einlegen und so ausrichten, dass die Lochbilder der Aufnahmen und der Fußrohre (2+3) übereinstimmen. (Das hintere Fussrohr (3) ist mit den Exzenterkappen (41) vormontiert.)
3. Je eine Schraube (12) durch die Bohrungen stecken.
4. Die Schraubenenden von (12) mit je einer Unterlegscheibe (13), Federring (47) versehen und mit je einer Hutmutter (14) verschrauben.
5. Verbinden Sie den Elastikzug (53) mittels der Karabinerhaken (51) mit der Beinmanschette (50) und dem vorderen Fuß (2).

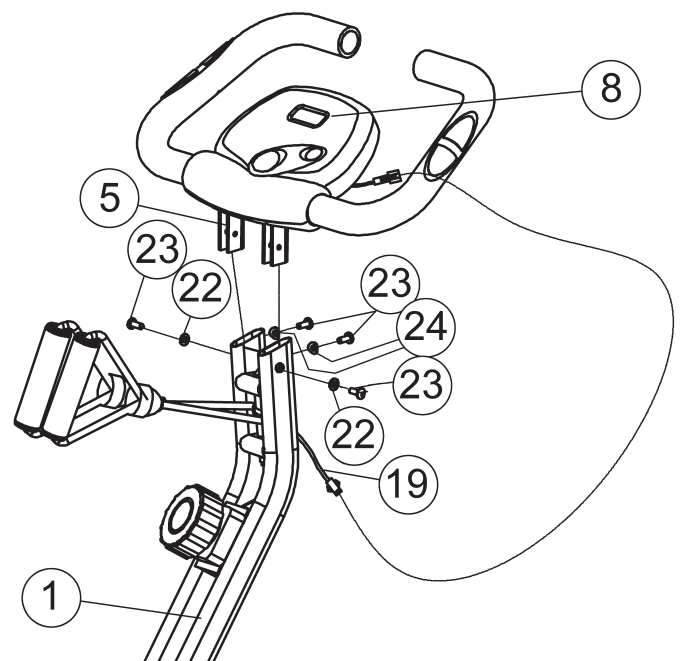
(Achtung! Zu einem beliebigen Zeitpunkt können Unebenheiten des Bodens, auf dem das Gerät zum Training aufgestellt wird, durch Drehen der Exzenterkappen (41) am hinteren Fuß (3) ausgeglichen werden).



Schritt 2:

Montage des Lenkers (5) und Computers (8) am Grundrahmen (1).

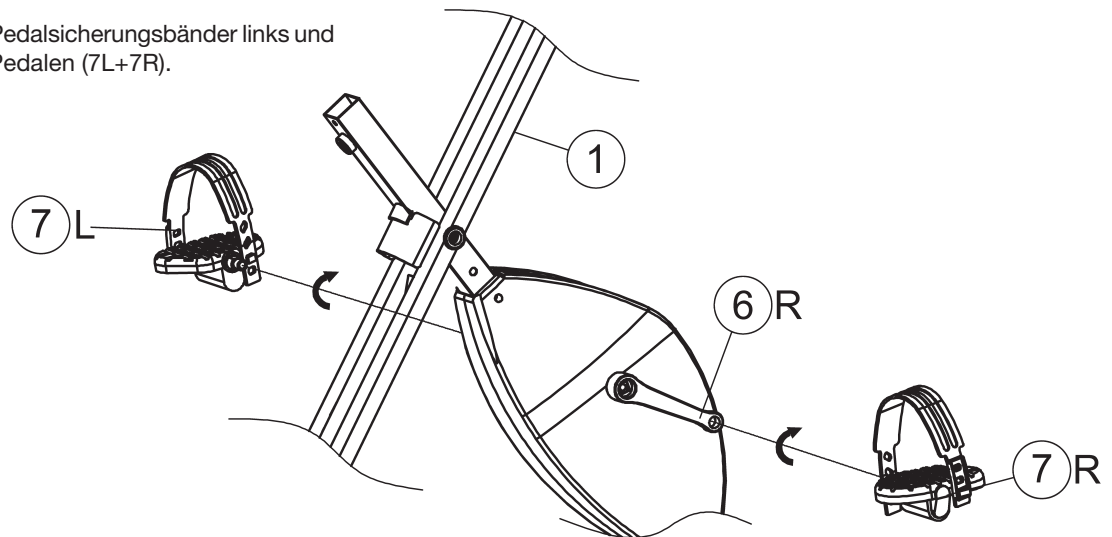
1. Den Lenker (5) oben zum Grundrahmen (1) führen, dort einstecken und so ausrichten, dass das Lochbild des Lenkers (5) und des Grundrahmens (1) übereinstimmen. Auf die Schrauben M6x15 (23) jeweils einen Federring M6 (24) und eine Unterlegscheibe 6//12 (22) aufstecken und die Schrauben (23) durch die Bohrungen am Grundrahmen (1) führen, in die Gewindelöcher vom Lenker (5) eindrehen und fest anziehen.
2. Setzen Sie die Batterien (Type AAA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite des Computers (8) ein. (Batterien für den Computer liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.)
3. Verbinden Sie das Verbindungskabel (19) mit dem Computer (8).



Schritt 3:

Montage der Pedalen (7L+7R) an den Pedalarmen (6L+6R).

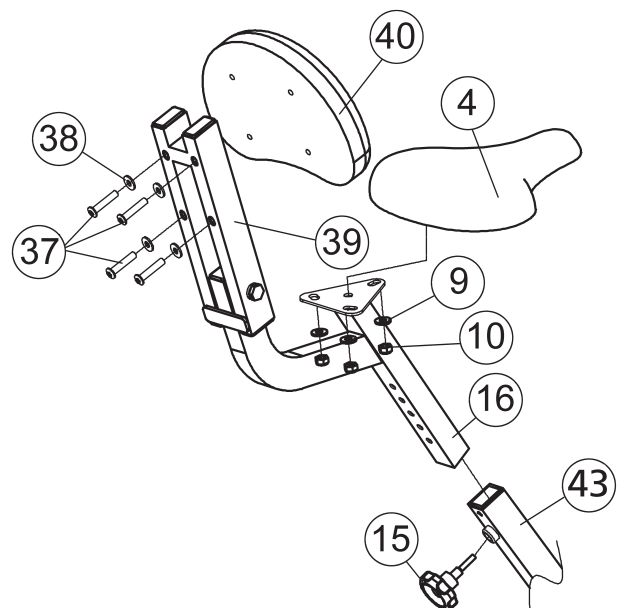
1. Die Pedalen sind mit „R“ für Rechts und „L“ für Links gekennzeichnet.
2. Die rechte Pedale (7R) in das Gewindeloch des rechten Pedalarms (6R) eindrehen und fest anziehen.
(**Achtung!** Rechts und Links sind aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Weiterhin ist darauf zu achten, dass das Gewindestück der rechten Pedale im Uhrzeigersinn in das Gewindeloch des rechten Pedalarms einzudrehen ist.)
3. Die linke Pedale (7L) in das Gewindeloch des linken Pedalarms (6L) eindrehen und fest anziehen.
(**Achtung!** Das Gewindestück der linken Pedale muss entgegen dem Uhrzeigersinn in das Gewindeloch des linken Pedalarms eingedreht werden.)
4. Anschließend montieren Sie die Pedalsicherungsänder links und rechts an die entsprechenden Pedalen (7L+7R).



Schritt 4:

Montage des Sattels (4), Rückenpolsters (40) und Sattelstützrohres (16).

1. Den Sattel (4) auf die Aufnahmeplatte des Sattelstützrohres (16) auflegen. Die Gewindestücke auf der Rückseite des Sattels müssen durch die entsprechenden Löcher in der Aufnahmeplatte des Sattelstützrohres (16) ragen.
2. Auf die Gewindestücke die Unterlegscheiben 8//16 (9) stecken und die selbstsichernden Muttern (10) aufdrehen und fest anziehen.
3. Das Sattelstützrohr (16) in die dafür vorgesehene Aufnahme des vorderen Grundrahmens (43) stecken und in der gewünschten Position mittels eindrehen der Sattelstützrohrscharbe (15) sichern. (**Achtung!** Zum Eindrehen der Sattelstützrohrscharbe (15) müssen das Gewindeloch im vorderen Grundrahmen (43) und eines der Löcher im Sattelstützrohr (16) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass das Sattelstützrohr (16) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem vorderen Grundrahmen (43) herausgezogen wird. Die Einstellung des Sattelstützrohres kann später beliebig verändert werden).
4. Stecken Sie auf die Schrauben M8x50 (37) je eine Unterlegscheibe 8//16 (38) auf und führen Sie die Schrauben (37) von hinten durch die Bohrungen der hochgeklappten Polsterhalterung (39). Führen Sie das Rückenpolster (40) mit den Gewindeaufnahmen gegen die Schraubenenden (37) und ziehen das Rückenpolster (40) fest.



Schritt 5: Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Anmerkung:

Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

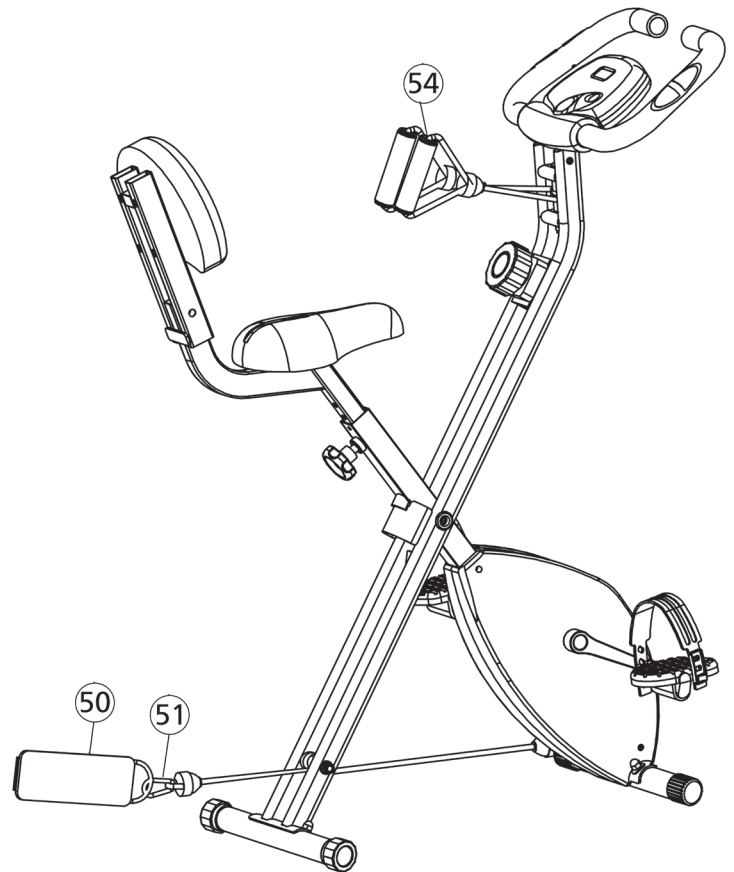
Zusatstraining mittels Handgriffen und Beinschlaufe:

Das X3 Bike verfügt über 2 Elastikzüge, welche oben mit Handgriffen ausgeführt sind und unten mit Karabinerhaken zwecks Verbindung der Beinschlaufe.

1. Die Handgriffe ermöglichen ein zusätzliches Oberkörpertraining während man auf dem X3 Bike sitzt und trainiert. Entweder als paralleles Bizepstraining oder als freies Hanteltraining mit individuellem Bewegungsablauf.
2. Mittels der Beinschlaufe kann man Trainingsübungen wie Bein-Curl, Bein-Strecker und Bein-Abduktion durchführen. Dazu ist die Position des X3 Bikes durch festhalten am Sitz gegen Verrutschen zu sichern.

Achtung!

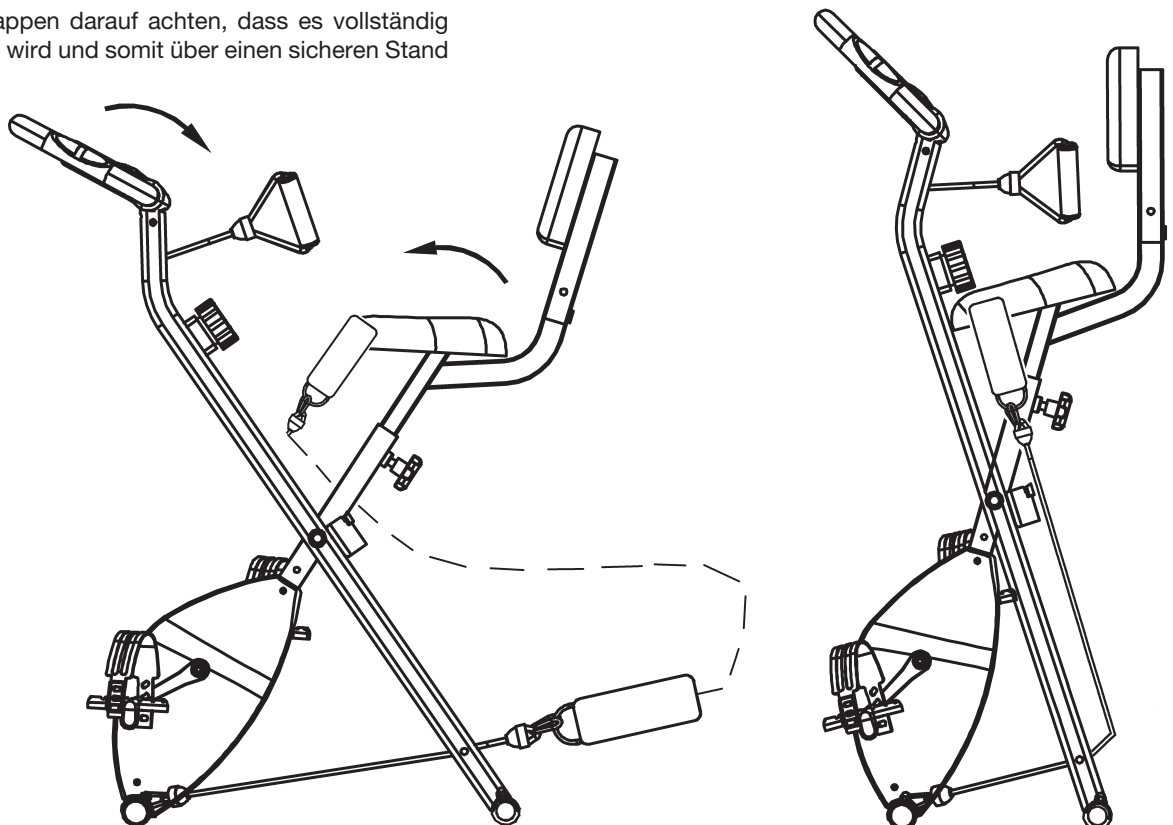
Vor Benutzung der Elastikzüge darauf achten, dass diese ordnungsgemäß eingehängt und unbeschädigt sind, sowie dass das X3 Bike durch eigenes Körpergewicht oder durch festhalten gesichert ist, damit dies nicht umkippen kann. Es sollte genügend Platz (ca. 2m²) für ein freies individuelles Training mit den Elastikzügen vorhanden sein.



Funktion des Klappmechanismus:

1. Um das Gerät platzsparend zu lagern, fassen Sie an Sitz und Lenker und klappen Sie das X3 Bike soweit es geht zusammen. Stecken Sie die Beinmanschette über den vorderen Teils des Sattels um die Position zu sichern.

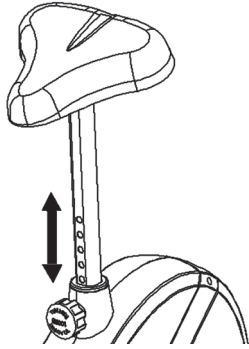
Beim Auseinanderklappen darauf achten, dass es vollständig auseinandergeklappt wird und somit über einen sicheren Stand verfügt.



Benutzung des Gerätes

Sitzhöhenverstellung:

Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, drehen Sie die Sterngriffschraube heraus, sodass Sie den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition schieben können. Anschließend den Sattel mit der Sterngriffschraube wieder richtig festschrauben.



Wichtig:

Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr über die maximale Position heraus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.



Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:

Aufsteigen:

Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde halten sie sich am Lenker fest. Führen Sie die naheliegende Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband ein, sodass sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben. Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Pedalseite und setzen sie sich dabei auf den Sattel. Dabei mit den Händen am Lenker festhalten und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal unter das Pedalsicherungsband.

Benutzung:

Halten Sie sich mit beiden Händen an dem Lenker in gewünschter Position fest und bleiben Sie auf dem Sattel während des Trainings sitzen.

Ebenso darauf achten, dass die Füße auf den Pedalen mit den Pedalsicherungsbandern gesichert sind.

Absteigen:

Stoppen sie das Training und halten Sie sich am Lenker gut fest. Stellen sie zuerst einen Fuß vom Pedal für einen sicheren Stand auf den Boden und sitzen Sie dann vom Sattel ab. Stellen Sie danach den zweiten Fuß vom Pedal auf den Boden und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert Radfahren. Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

Radfahren bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger Intensives Training möglich. Es trainiert die unteren Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.

Computeranleitung für 1901

Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt.

Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die aktuelle Geschwindigkeit, der ungefähre Kalorienverbrauch, zurückgelegte Entfernung und der aktuelle Puls angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.

Wollen Sie permanent einen Wert während des Trainings angezeigt haben, so wählen Sie diesen mit der „F“-Taste aus. Wollen Sie diesen Wert im permanenten Wechsel angezeigt bekommen, so wählen Sie die Funktion „SCAN“ aus. In Abständen von ca. 6 Sekunden wechselt die Anzeige dann von einer Funktion zur Nächsten.

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der F-Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen ZEIT, KALORIEN und KM werden für 4 Min. gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden.

Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab.

Anzeigen:

1. „km/h“ - Anzeige:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der Anzeige 99,9 km/h)

2. „ZEIT“ - Anzeige:

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 99,59 Minuten.)

3. „KM“ - Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometern angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999,9 km)

4. „Kalorien“ (CAL)-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 9999 Kalorien)

5. „Puls“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minuten angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der beiden Anzeigen 40- 240 Pulsschläge pro Minute)

Achtung:

Zur Pulsmessung müssen die beiden Kontaktflächen der Pulsmessgriff-Einheit mit beiden Händen gleichzeitig gegriffen werden. Dabei sollten sich die Kontaktflächen mittig in der Handinnenfläche befinden.

6. „KM-TOTAL“ - Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometer aller bisherigen Trainingseinheiten incl. der aktuellen Trainingseinheit an gezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 9999 km)

7. „SCAN“-Funktion:

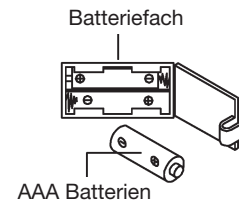
Wird diese Funktion mittels der „F“-Taste ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 6 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nach einander angezeigt.

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.



Austausch der Batterien:

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel und entnehmen Sie die gebrauchten Batterien. (Sollten die Batterien ausgelaufen sein entfernen Sie diese unter erhöhter Berücksichtigung, dass die Batteriesäure nicht mit Haut in Kontakt kommt und reinigen Sie das Batteriefach gründlich.)
2. Legen Sie neue Batterien (Typ (AAA) Micro 1,5V in richtiger Reihenfolge und unter Berücksichtigung der Polarität in das Batteriefach ein und schließen Sie den Batteriefachdeckel, sodass dieser einrastet.
3. Sollte der Computer die Funktion nicht sofort aufnehmen sollten die Batterien für 10 Sekunden entfernt und wieder eingelegt werden.
4. Die leeren Batterien gemäß den Entsorgungsrichtlinien fachgerecht entsorgen und nicht zum Restmüll geben.

Reinigung, Wartung und Lagerung des Heimtrainers:

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung.

Achtung: Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünnern oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden.

Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Computer bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Schieben Sie den Sattelschlitten in Richtung Lenker und das Sattelstützrohr so tief wie möglich in den Rahmen hinein. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, sowie an das Gewinde der Sterngriffschraube. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

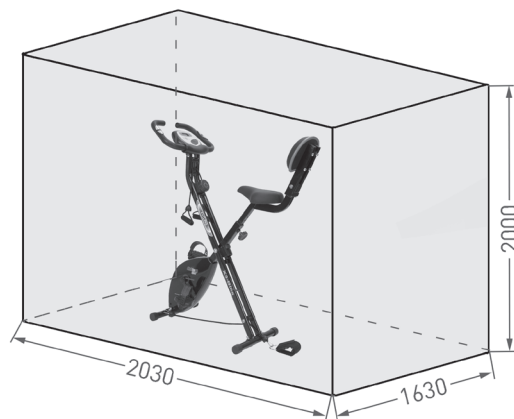
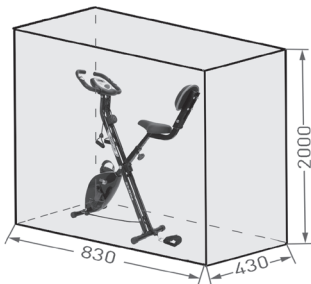
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, sowie an das Gewinde der Sterngriffschraube geben.

Störungsbeseitigung:

Wenn Sie die Funktionsstörung nicht anhand der aufgeführten Informationen beheben können, so kontaktieren Sie Ihren Händler oder den Hersteller.

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 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 Verkleidung auf und überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet in der Tretkurbelscheibe ist gegenüber vom Sensor und muss einen Abstand von kleiner als < 5mm aufweisen.
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.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie, ob sich der Seilzug aufgehängt hat.

Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



Freifläche in mm
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche
(umlaufend 60cm))

Garantiebestimmungen

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausch ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Trainingsanleitung

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.

Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.

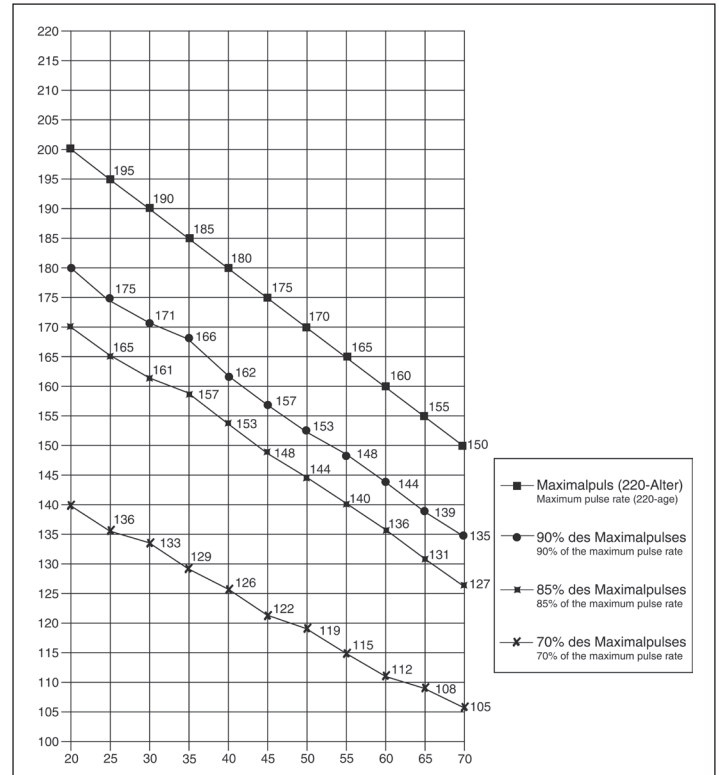
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.



Berechnungsformeln:	Maximalpuls	=	220 - Alter
	90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
	85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
	70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7

Aufwärmübungen (Warm Up)

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch um den Körper auf die Trainingsphase entsprechend vorzubereiten. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten.



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.

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern.

Hören Sie nach der Trainingsphase nicht abrupt auf, sondern radeln Sie gemütlich noch etwas ohne Widerstand aus um wieder in die normale Puls-Zone zu gelangen. (Cool down) Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.

Stückliste - Ersatzteilliste

X3-Bike Best.-Nr. 1901

Technische Daten: Stand: 01.04. 2019

3 in 1 Heimtrainer (Heimtrainer-Funktion & Training der Arm-, Oberkörper & Bein- Muskulatur

- Magnet-Brems-System
- ca. 5 kg Schwungmasse
- 8-stufige manuelle Widerstandseinstellung
- Handpulsmessung – Handpulssensoren im Lenker integriert
- 2 Seilzüge, oben mit Handgriffen für ein gezieltes Arm- und Oberkörper-Training während des Radfahrens; unten am Seilzug mit Beinmanschette für ein gezieltes Bein- Training
- Rückenlehne für hohen Sitzkomfort (Rückenlehne klappbar)
- Sattel mehrfach höhen verstellbar
- Klappbar (Nach Gebrauch platzsparend klappbar und verstaubar)
- Übersichtliches Display mit digitaler Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Entfernung total, ca. Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz und Scan

Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 100 kg

Stellmaße: ca. L 83 x B 43 x H 116 cm

Stellmaße geklappt: ca. L 164 x B 43 x H 133 cm

Gerätgewicht: 17 kg

Trainingsplatzbedarf: mind. 2,5m²

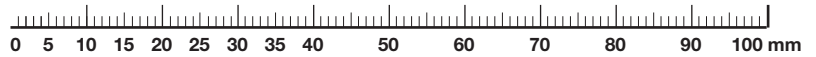
Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an uns.

Internet Service- und Ersatzteilportal:

www.christopeit-service.de

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 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	43	33-1901-01-SW
2	Fuß vorne		1	43	33-1401-02-SW
3	Fuß hinten		1	1	33-1401-03-SW
4	Sattel		1	16	36-1401-09-BT
5	Lenker		1	1	36-1901-03-BT
6L	Pedalarm links		1	79	33-1401-07-SW
6R	Pedalarm rechts		1	79	33-1401-08-SW
7L	Pedal links		1	6L	36-9110-04-BT
7R	Pedal rechts		1	6R	36-9110-05-BT
8	Computer		1	5+8a	36-1901-03-BT
8a	Computer-Rückseite		1	5+8	36-1901-05-BT
9	Unterlegscheibe	8//16	3	4	39-9962-CR
10	Selbstsichernde Mutter	M8	3	4	39-9918-CR
11	Fußkappe vorne		2	1,2,3+43	36-1401-05-BT
12	Schlossschraube	M8x55	4	1,2,3+43	39-9919-CR
13	Unterlegscheibe gebogen	8//19	4	12	39-9966-CR
14	Hutmutter		4	12	39-9900-CR
15	Sterngriffschraube		1	43	36-1302-15-BT
16	Sattelstützrohr		1	43	33-1901-03-SW
17	Kunststoffeinsatz		1	43	36-1401-14-BT
18	Widerstandsregulierung		1	1	36-1901-06-BT
19	Sensorkabel		1	8+43	36-1401-07-BT
20	Unterlegscheibe	5//10	1	21	39-10111-VC
21	Schraube	M5x30	1	18	39-10450-CR
22	Unterlegscheibe	6//12	2	23	39-10007-CR
23	Schraube	M6x15	4	1+5	39-10120
24	Unterlegscheibe gebogen	6//18	2	23	39-10178
25	Griffüberzug		2	5	36-1901-07-BT
26	Pulseinheit		2	5+8	36-1302-11-BT
27	Stopfen		2	5	36-9211-21-BT
28	Schraube	4x10	4	8+8a	39-9909
29	Schraube	M5x10	2	5+8a	39-9903
30	Kunststofflager 1		2	16	36-1901-08-BT
31	Sitzdämpfer		1	1	36-1401-19-BT
32	Rechteckstopfen	20x40	4	39	39-9892
32a	Rechteckstopfen	25x40	1	16	36-9214-09-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
33	Schraubenkappe	M10	2	34+36	36-9214-34-BT
34	Sechskantschraube	M10x85	1	16+39	39-10122
35	Unterlegscheibe	10//20	7	34,46+87	39-9989-CR
36	Selbstsichernde Mutter	M10	3	34+46	39-9981
37	Innensechskantschraube	M8x50	4	39+40	39-9811-CR
38	Unterlegscheibe	8//16	6	37+77	39-9962-CR
39	Polsterhalterung		1	16	33-1901-04-SW
40	Rückenpolster		1	39	36-1901-10-BT
41	Exzenterkappe		2	3	36-1401-06-BT
42	Selbstsichernde Mutter	M6	4	80	39-9816-VC
43	Vorderer Grundrahmen		1	1	33-1901-05-SW
44	Rolle		2	46	36-1901-11-BT
45	Kunststofflager 2		6	1+43	36-1401-13-BT
46	Schraube	M10x105	2	1	39-10501
47	Federring	für M8	4	12	39-9864-CR
48	Schraube	M3x10	2	19	39-10127-SW
49	Sicherungsring	17	1	87	36-9805-32-BT
50	Beinschlaufe		1	51	36-1901-09-BT
51	Karabinerhaken		2	43+50	36-9862209-BT
52	Kugellager	6202Z	1	87	36-1401-12-BT
53	Elastikzug für Fuß		1	44	36-1901-13-BT
54	Elastikzug für Hand		1	44	36-1901-12-BT
55	Antriebsachse		1	1	36-1401-17-BT
56	Magnetbügel		1	43	33-1401-15-SI
57	Augenschraube	M6x40	2	55	39-10172
58	U-Teil		2	57	36-9713-56-BT
59	Mutter	M6	2	57	39-9861-VZ
60	Unterlegscheibe	10//16	3	55+87	39-10206-CR
61	Kugellager	61900RZ	2	55	36-1401-18-BT
62	Dämpfung		1	1	36-1401-15-BT
63	Magnet		1	33	36-9613222-BT
64	Achse		1	1+43	33-1401-14-SI
65	Feder		1	56	36-1401-20-BT
66	Achsschraube		2	6+79	39-9821
67L	Verkleidung links		1	67R	36-1901-21-BT
67R	Verkleidung rechts		1	67L	36-1901-22-BT
68	Verkleidungseinsatz		1	67	36-1901-04-BT
69	Schraube	M6x10	7	56,73+82	39-9964
70	Mutter	M3	2	48	39-10114
71	Unterlegscheibe	17//20	6	79	36-9211-30-BT
72	Kugellager	6003Z	4	75	36-1260-36-BT
73	Lagerschale		2	72	33-1401-09-SI
74	Wellscheibe	17//22	1	79	36-9918-22-BT
75	Schwungmasse		1	79	33-1401-10-SI
76	Abdeckkappe		2	6	36-9840-15-BT
77	Schraube	M8x15	2	64	39-9886-CR
78	Riemenscheibe		1	79	33-1401-11-SI
79	Tretachse		1	78	33-1401-12-SI
80	Schraube	M6x12	4	78+79	39-10120
81	Schraube	4x20	7	67L+67R	39-10187
82	Stahlring		2	73	36-1401-13-SI
83	Flachriemen für Tretkurbel		1	78+86	36-1401-10-BT
84	Flachriemen für Schwungmasse		1	75+86	36-1401-11-BT
85	Mutter	M10x1	4	55+87	39-9820
86	Antriebsscheibe		1	55	36-1401-16-BT
87	Spannrollenhalter		1	43	33-1401-13-SI
88	Werkzeugset		1		36-1401-21-BT
89	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1901-14-BT

1. Vigtige anbefalinger og sikkerhedsoplysninger	Side 12
2. Monteringsvejledning med eksploderede diagrammer	Montering, brug og afmontering
	Page 13 - 16
3. Computerinstruktioner	Page 17
4. Rengøring, opbevaring, kontrol, fejlfinding	Page 18
	Page 19
5. Træningsinstruktioner, Opvarmingsøvelser (Opvarmning)	Page 20 - 21
6. Deleliste	Page 54 - 55
7. Resumé af dele / eksploderet diagram	

Kære kunde,

Vi lykønsker dig med dit køb af denne sports træningsenhed og håber, at vi får stor glæde med det. Vær opmærksom på de vedlagte bemærkninger og instruktioner og følg dem nøje med hensyn til montering og brug.

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstr. 55

42551 Velbert

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 ormdelene straks, og hold 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 45 min. / Dagligt.
11. Bær 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, brystmerter 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 finder muligvis symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen.

Materiale kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Ved genbrug, materialeanvendelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.

17. 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.
18. Denne maskine er en hastighedsafhængig maskine, dvs. effekten øges med stigende hastighed og omvendt.
19. Maskinen er udstyret med 8-trins modstandsindstilling. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og dermed 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 dermed træningsanstrengelsen.
20. Den maksimale tilladte belastning (= kropsvægt) er specificeret som 100 kg. Denne maskine er testet og certificeret i overensstemmelse med EN ISO 20957-1 / 2013 og EN 957-5 / 2009 "H. C". Denne artikels computer svarer til de grundlæggende krav i EMV-direktivet fra 2014 / 30EU.
21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Hvis der sælges eller videregives til en anden person, skal dokumentationen leveres sammen med produktet.
22. Inden du bruger de elastiske reb, skal du kontrollere rebens ender med hensyn til sikkerhedsforbindelse og ingen skader. Også cyklen skal fastgøres med kropsvægt eller gennem fastspænding, så den ikke kan vælte under træning med reb. Der skal være plads nok til din individuelle træning, hvis du bruger de elastiske reb.

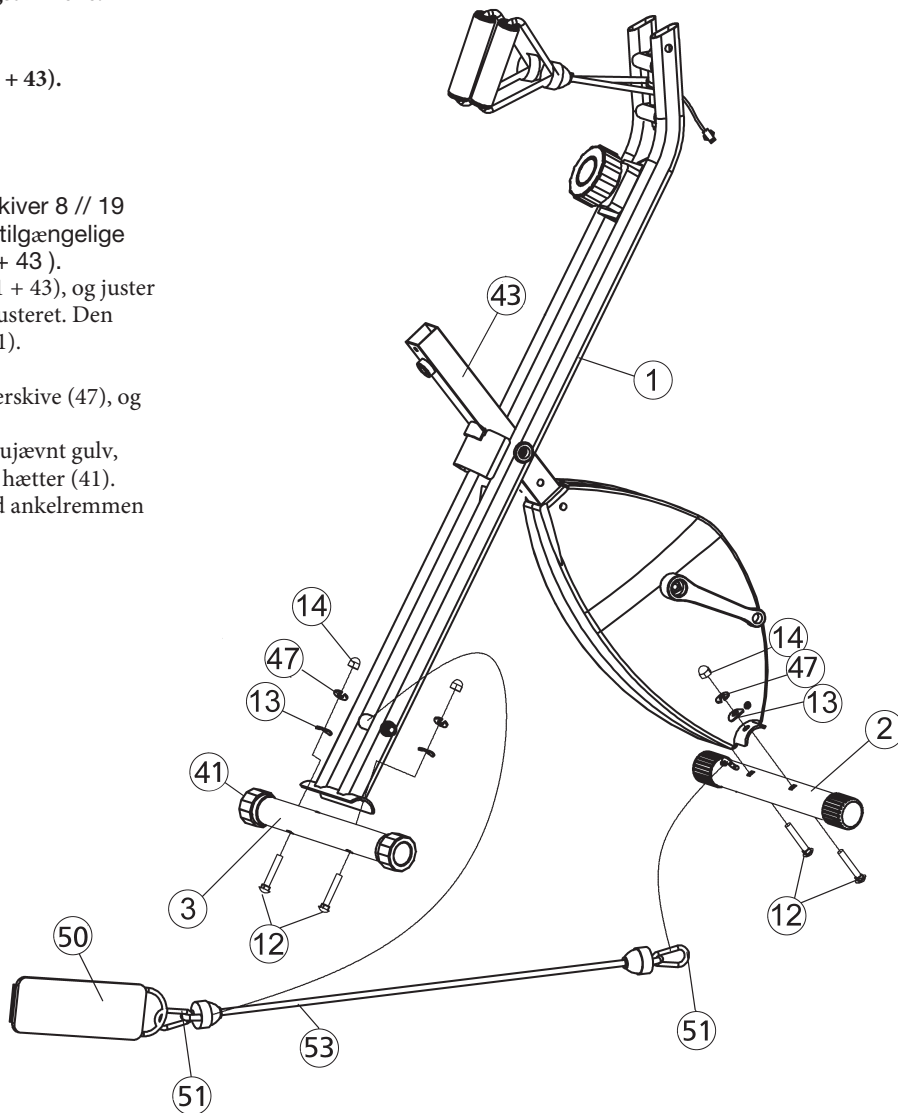
Monteringsvejledning

Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet, og kontroller groft, at alle er der på bunden af monteringsrinnene. Samlingstid ca. 15-20 min.

Trin 1:

Installation af for- og bagfod (2 + 3) til begge rammer (1 + 43).

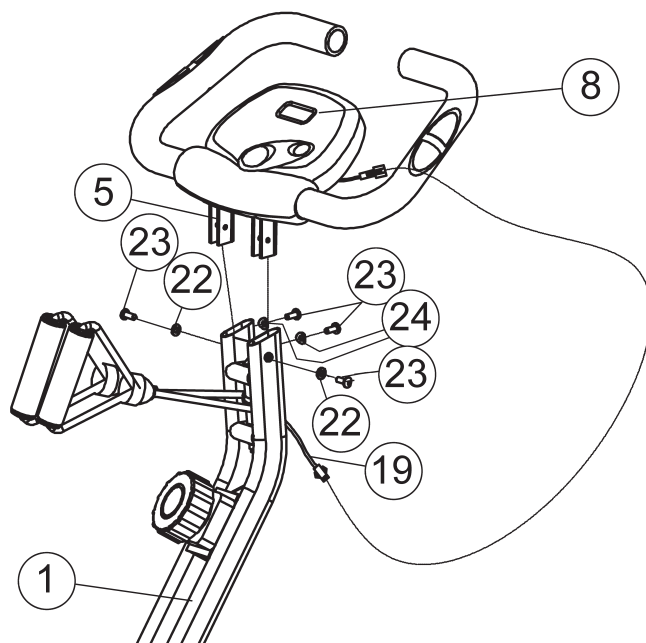
1. Anbring to skruer M8x55 (12), og hver to buede skiver 8 // 19 (13), fjederskiver M8 (47) og hættømøtrikker M8 (14) tilgængelige ved siden af rammens forreste og bageste del (1 + 43).
 2. Indsæt fodstængerne (2 + 3) i holderne på rammerne (1 + 43), og juster dem, så hullerne på holderne og fodstængerne (2 + 3) er justeret. Den bageste fod (3) har forudmonterede excentriske hætter (41).
 3. Skub en skrue (12) gennem hvert hul.
 4. Monter skruendeerne på (12) med hver skive (13), fjederskive (47), og fastgør med en dækselmøtrik (14).
- (Bemærk: Hvis maskinen er positioneret til træning på et ujævnt gulv, kan dette kompenseres overalt ved at dreje de excentriske hætter (41).)
5. Forbind det elastiske reb (53) med karbinkroge (51) ved ankelremmen (50) og forfoden (2).



Trin 2:

Installation af styret (5) og computeren (8) ved rammen (1).

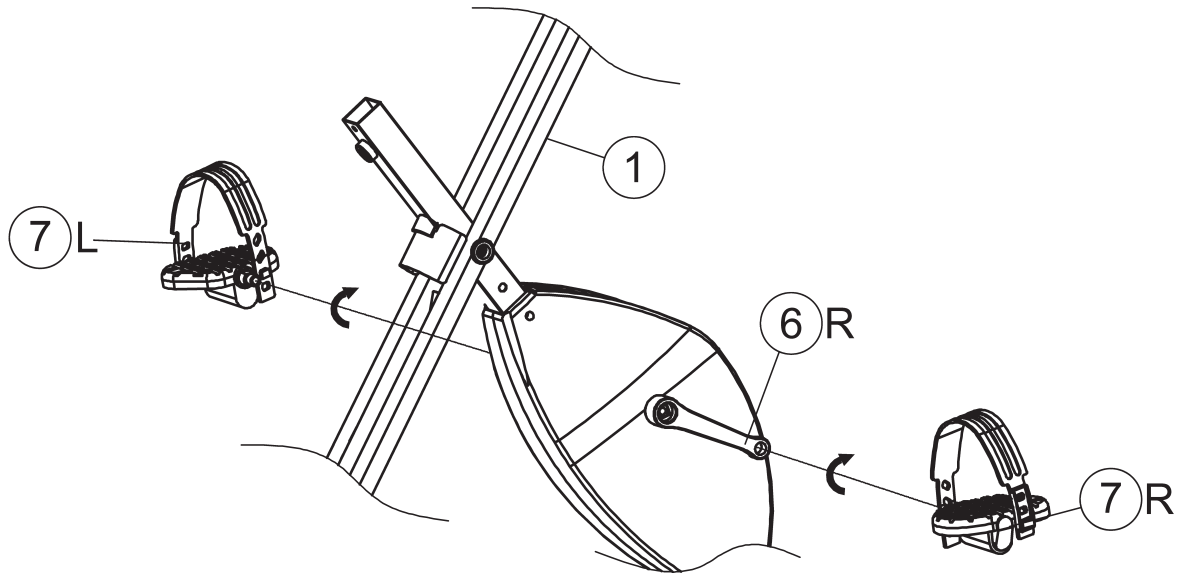
1. Før styret (5) mod toppen af hovedrammen (1), indsæt og juster, så hullerne i styret (5) og hovedrammen (1) er justeret. Sæt en fjederskive M6 (24) og skive 6 // 12 (22) på hver skrue M6x15 (23). Skub skrueene (23) gennem hullerne i rammen (1), skru ind i gevindhullerne på styret (5), og stram dem godt.
2. Isæt batterierne (type "AAA" -1,5 V blyanter) ved at se efter den rigtige polaritet på bagsiden af computeren (8). (Batterier til computeren er ikke inkluderet i denne vare. Køb dem på dit lokale marked.)
3. Tilslut stikket på forbindelseskablet (19) med computeren (8).



Trin 3:

Installation af højre og venstre pedal (7R + 7L) ved pedalarm (6L + 6R).

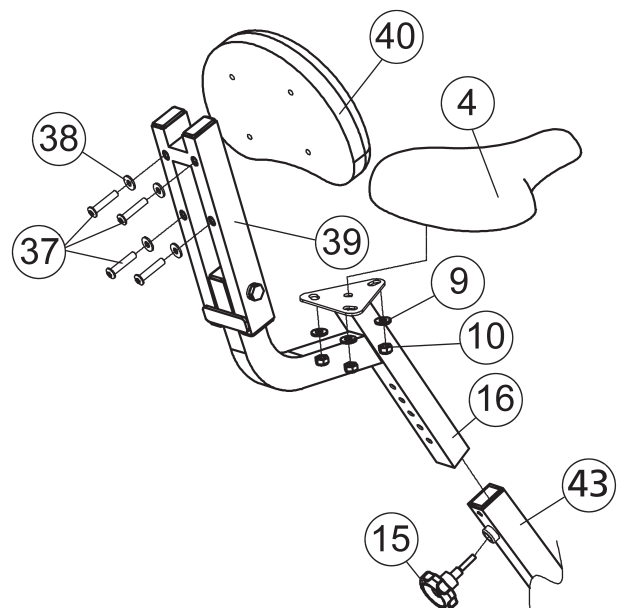
1. Pedalerne er mærket "R" for højre og "L" for venstre.
2. Skru højre pedal (7R) ind i det gevindskårne hul på højre side af pedalarmen (6R) og stram godt.
N (note: Højre og venstre er angivet som vist siddende på maskinen under træning. Det skal også bemærkes, at den gevindskårne del af højre pedal skal skrues med uret ind i det gevindhulede hul på pedalarmen.)
3. Skru venstre pedal (7L) ind i det gevindhulede hul på venstre side af pedalarmen (6L), og stram den godt.
(Bemærk: Den gevindskårne del af den venstre pedal skal skrues antiklokvis ind i det gevindhulede hul på pedalarmen.)
4. Monter derefter pedalstropperne til venstre og højre på de tilhørende pedaler (7L + 7R). (Pedalerne er signeret med „L“ til venstre og „R“ til højre.)



Trin 4:

Installation af sadel (4), rygpude (40) og sadelstøtte (16).

1. Anbring sadlen (4) på sadelstøttens holdeplade (16), således at de gevindstykker, der er på bunden af sadlen (4), rager gennem de tilsvarende huller i sadelstøttens (16) holdeplade.
2. Anbring skiver 8 // 16 (9) på gevindstykkerne, skru nylonmøtrikker (10) på, og stram dem godt.
3. Sæt sadelstøtten (16) i den medfølgende holder på hovedrammen (43), og fastgør den i den ønskede position ved at skrue sadelstøtteskruen (15) i frontrammen (43) og et af hullerne i sadelstøtten (16) være justeret. Sørg desuden for, at sadelstøtten (16) trækkes ikke ud af hovedrammen ud over den markerede maksimale justeringsposition. Indstillingen af sadelstøtten kan justeres som ønsket senere.)
4. Anbring skiverne 8 // 16 (38) på hver skrue M8x50 (37), og skub skrueerne bagfra gennem hullerne i den lodrette pudeholder (39). Før bagpuden (40) med truede huller mod skruendeerne (37), og stram pakningspuden (40) antipudeholderen (39).



Step 5: Chek

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 værktøjssættet og instruktionerne et sikkert sted, da det kan være nødvendigt for reparationer eller reservedelsbestillinger, der bliver nødvendige senere.

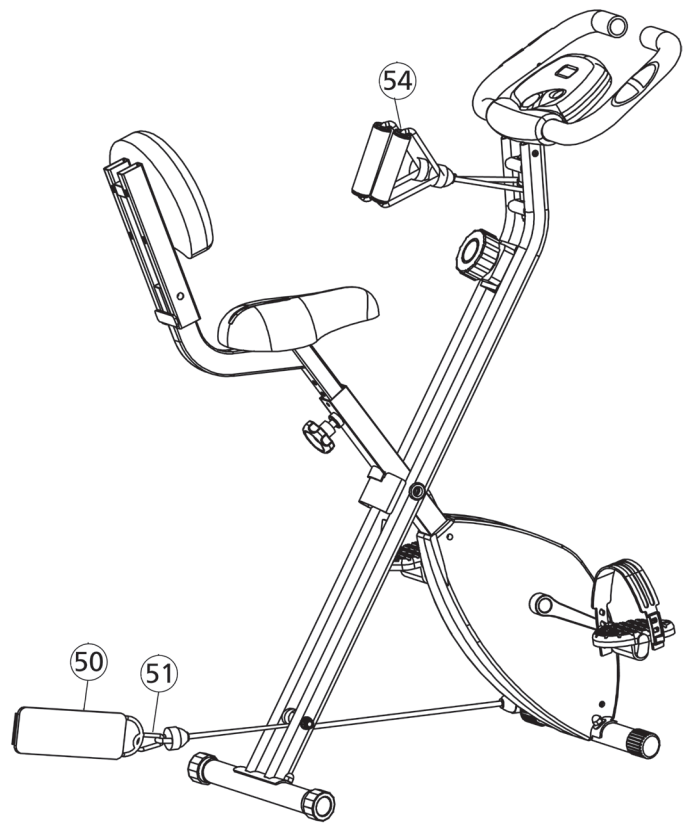
Yderligere træning ved hjælp af håndgreb og benløkke:

X3-cyklen har 2 elastiske stropper, der er monteret ovenpå med håndgreb og nedenunder karabinhager til at forbinde benløkken.

1. Håndtagene tillader yderligere træning i overkroppen, mens du sidder og træner på X3-cyklen. Enten som parallel bicepstræning eller lignende som en gratis vægttræning med individuel bevægelse.
2. Ved hjælp af bensløjfen kan du udføre træningsøvelser såsom krøllet ben, bære og ben bortførelse. Til dette formål er det nødvendigt, at positionen af X3 Bikes ved at holde på sædet for at forhindre glidning.

Opmærksomhed!

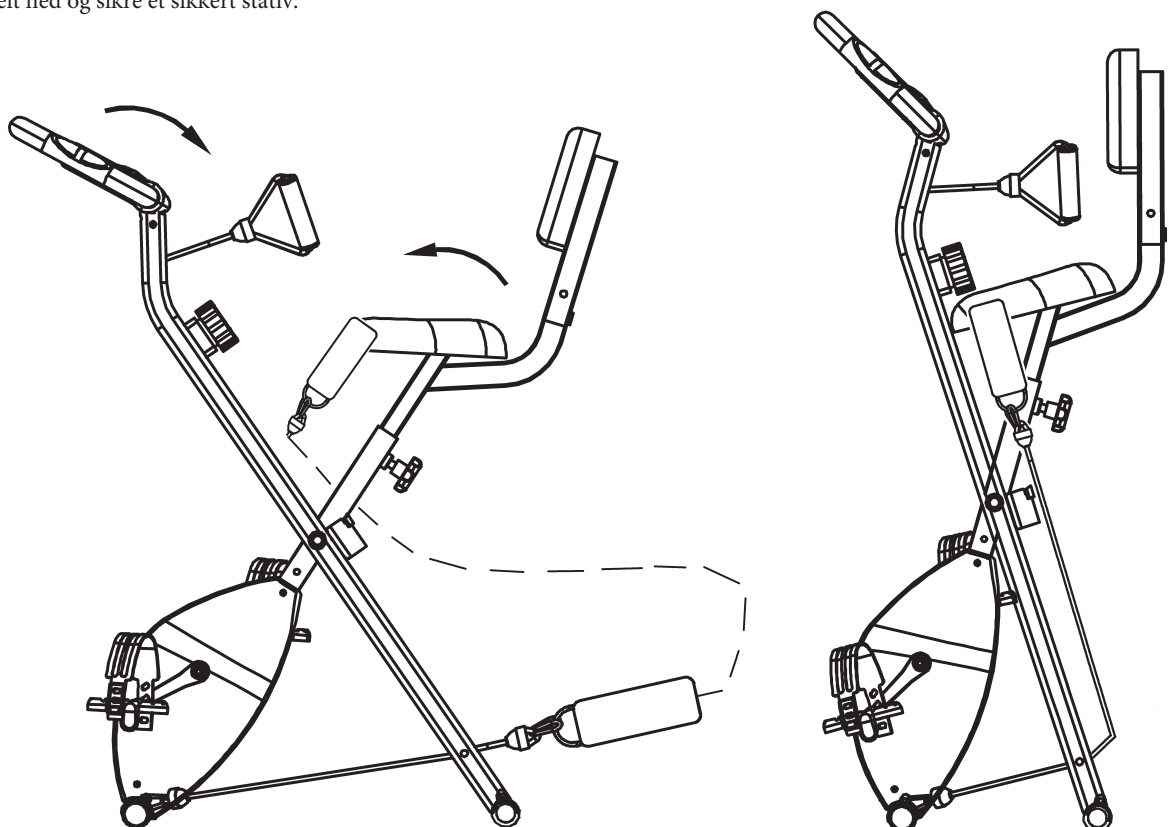
Inden du bruger de elastiske reb, skal du kontrollere rebens ender med hensyn til en sikkerhedsforbindelse og ingen skader. Også cyklen skal sikres med kropsvægt eller gennem fastspænding, så den ikke kan vælte under træning med reb. Der skal være plads nok til din individuelle træning, hvis du bruger de elastiske reb.



Fold op funktion:

1. Fold X3-cyklen op ved at skubbe sædet og mainframe sammen for at opbevaring. Fastgør positionen med ankelrem ved sadlen. Til

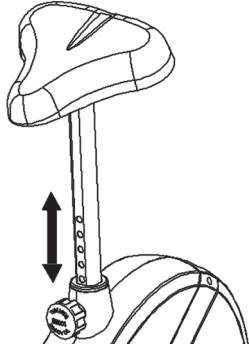
brug skal du folde helt ned og sikre et sikkert stativ.



Montering, brug og afmontering

Justering - Sædeposition

For en effektiv træning skal sædet justeres korrekt. Mens du træder på pedaler, skal dine knæ være let bøjet, når pedalerne er i den længste position. For at justere sædet skal du dreje drejeknappen et par omdrejninger og trække den lidt ud. Juster sædet i den rigtige højde, slip derefter knappen og stram det hele vejen



Vigtig:

Sørg for at sætte knappen 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:

- en. Når sædet er justeret til korrekt position, skal du sætte din fod i pedalens fastgørelsesrem, og træk på pedalen, og hold den nede styret tæt.
- b. Prøv 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:

- en. Hold hænderne på styret, og begge fødder sættes ordentligt i begge pedalers låsestropper.
- b. Pedal din motionscykel skiftevis med begge fødder.
- c. Derefter kan du øge pedalhastigheden gradvist og justere bremsemodstandsniveauerne for at øge træningsintensjonen.

Afmontering:

- en. 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 cardio kapacitet og opretholde din krops kondition.

Computerinstruktioner til 1901

Den medfølgende computer giver den mest praktiske træning. Hver værdi, der er relevant for træning, vises i et tilsvarende vindue.

Fra begyndelsen af træningen vises den krævede tid, den aktuelle hastighed, det omtrentlige kalorieforbrug, den tilbagelagte afstand og den aktuelle pulsfrekvens. Alle værdier tælles fra nul og opad. Hvis du konstant vil se en værdi, 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. 6 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. De sidst opnåede værdier i funktionerne TID, KALORIER og KM lagres i 4 minutter, og træning kan fortsætte med disse værdier, når træning genoptages.

Computeren skifter automatisk til ca. 4 minutter efter træning er stoppet.

Viser:

1. Visning af "HASTIGHED" (km / t):

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. Displayet "TIME" (Zeit):

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. „CALORY“ (Kalorien) display:

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

5. „PULSE“ (Puls) display:

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.

6. „KM TOTAL“ display:

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

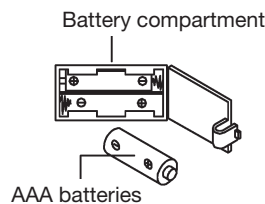
7. „SCAN“ -funktion:

Hvis denne funktion er valgt, vises de aktuelle værdier for alle funktioner successivt i en konstant rækkefølge ca. hvert 5. sekund.

Keys:

1. „F“ key:

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.



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 henhold til bortskaffelsesbestemmelserne bortskaffes og giver ikke restaffald.

Rengøring, kontrol og opbevaring af hjemmecyklen:

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 brug i hjemmet og til brug egnet 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. Skub sadelglideren mod styret og sædestøtterøret så dybt ind i rammen. Vælg en tør opbevaring internt og læg lidt sprayolie på pedallejerne til venstre og højre og på tråden på håndskruen for sadelstøtte.

Dæk cyklen for at beskytte den mod misfarvning af sollys og snavset gennem støv.

3. Kontrol

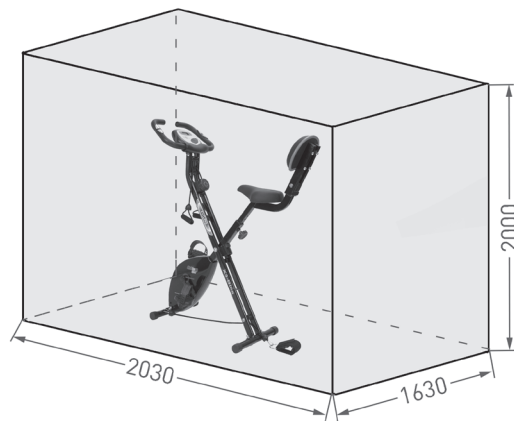
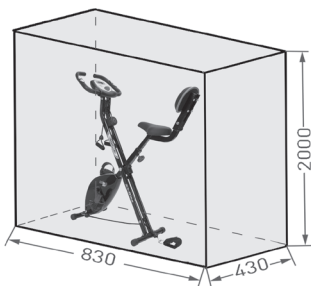
Vi anbefaler hver 50. time at gennemse skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i samlingen. Hver 100 driftstimer skal du lægge en smule olie på pedallejerne til venstre og højre og til tråden på håndskruen for sadelstøtte.

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.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Take off the cover and check the distance between magnet and Sensor. The magnet at turning belt wheel should have only less than < 5mm distance against the sensor position.
No pulse value	Pulse 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 the housing in regard to well connection.

Træningsområde i mm
(til hjemmetræner og bruger)



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

Træningsinstruktioner

Du skal overveje følgende faktorer ved bestemmelsen af den nødvendige træningsindsats for at opnå håndgribelige fysiske og sundhedsmæssige fordele:

1. Intensitet:

Niveauet for fysisk anstrengelse under træning skal overstige niveauet for normal anstrengelse uden at nå vejret til åndenød og / eller udmattelse. En passende retningslinje for effektiv træning kan hentes fra pulsfrekvensen. Under træning skal dette stige til mellem 70% og 85% af den maksimale puls (se tabel og formular for bestemmelse og beregning af dette).

I løbet af de første uger skal pulsfrekvensen forblive i den nedre ende af dette område på omkring 70% af den maksimale pulsfrekvens. I løbet af de følgende uger og måneder skal pulsfrekvensen langsomt hæves til den øvre grænse på 85% af den maksimale pulsfrekvens. Jo bedre den fysiske tilstand for den person, der træner, jo mere bør træningsniveauet øges for at forblive i området mellem 70% og 85% af den maksimale puls. Dette skal gøres ved at forlænge træningstiden og / eller øge sværhedsgraden. Hvis pulsfrekvensen ikke vises på computerskærmen, eller hvis du af sikkerhedsmæssige årsager ønsker at kontrollere din pulsfrekvens, som kunne være blevet vist forkert på grund af fejl i brug osv., Kan du gøre følgende:

a. Måling af pulsfrekvens på konventionel måde (for eksempel at mærke pulsen ved håndledet og tælle antallet af slag på et minut).

b. Pulsmåling med et egnet specialudstyr (fås hos forhandlere med speciale i sundhedsrelateret udstyr).

2. Frekvens

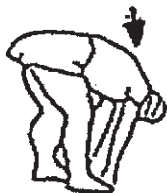
De fleste eksperter anbefaler en kombination af sundhedsbevidst ernæring, som skal bestemmes på baggrund af dit træningsmål og fysisk træning tre gange om ugen. En normal voksen skal træne to gange om ugen for at opretholde sit nuværende niveau. Mindst tre træningssessioner om ugen er nødvendige for at forbedre ens tilstand og reducere ens vægt. Naturligvis er den ideelle træningsfrekvens fem sessioner om ugen.

3. Planlægning af træningen

Hver træningssession skal bestå af tre faser: opvarmningsfasen, træningsfasen og afkølingsfasen. Kropstemperaturen og iltindtaget skal hæves langsomt i opvarmningsfasen. Dette kan gøres med gymnastiske øvelser, der varer fem til ti minutter. Derefter skulle den aktuelle træning (træningsfase) begynde. Træningsanstrengelsen skal være relativt lav de første par minutter og derefter hæves over en periode på 15 til 30 minutter, således at pulsfrekvensen når området mellem 70% og 85% af den maksimale pulsfrekvens. For at understøtte kredsløbet efter træningsfasen og for at forhindre ømme eller anstrengte muskler senere er det nødvendigt at følge træningsfasen med en afkølingsfase. Dette skal bestå af strækøvelser og / eller lette gymnastiske øvelser i en periode på fem til ti minutter.

Opvarmningsøvelser (Opvarmning)

Start din opvarmning ved at gå på stedet i mindst 3 minutter, og udfør derefter følgende gymnastiske øvelser til kroppen i træningsfasen for at forberede dig i overensstemmelse hermed. Øvelserne overdriber det ikke og løber kun så langt, indtil der mærkes et let træk. Denne position holder et stykke tid.



Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm.

Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.

Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.

Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.

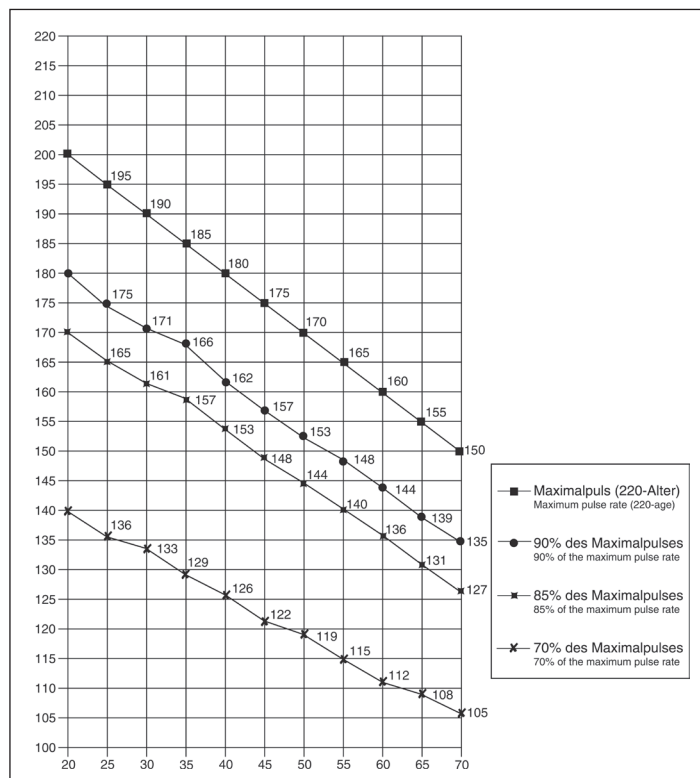
After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose.

Don't finish the exercise phase abruptly, but will cycle leisurely something without resistance from to return to the normal pulse-zone. (Cool down) We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities.

You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4. Motivation

The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.



Calculation formula: Maximum pulse rate	= 220 - age (220 minus your age)
90% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.9
85% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.85
70% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.7

Parts List – Spare Parts List X3-Bike Order No. 1901

Technical data: Issue: 01. 04. 2019

3 i 1 motionscykel (motionscykelfunktion og træning af arm, overkrop og benmuskler)

- Magnetisk bremsesystem
- ca. 5 KG svinghjul
- 8 manuelt justerbare belastningstrin
- Stille remdrev
- 2 elastiske reb, top med håndtag til en målrettet arm og overkrop

Træning under cykling; i bunden af kablet med benmanchet til en målrettet bentræning

- Ryglæn til høj siddekomfort (foldbart ryglæn)
- Måling af håndpuls
- Sadlen kan justeres lodret
- Sammenfoldelig for at spare plads
- Computer, der viser: Hastighed, tid, afstand, ca. kalorier og puls.

Maks. Kropsvægt 100 KG

Pladsbehov ca. L 83, B 43, H 116 cm Rumfoldning ca. L

64, B 43, H 133 cm Vægt: 17 kg

Træningsplads ca.: min. 2,5m²

Kontakt os, hvis komponenter er defekte eller mangler, eller hvis du har brug for reservedele eller udskiftninger i fremtiden.

Database for internet- og reservedele:

www.christopeit-service.de

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

Dette produkt er kun oprettet til privat hjemme-sportsaktivitet og er ikke tilladt for os i et kommercielt eller professionelt område. Hjemmesport bruger klasse H / C

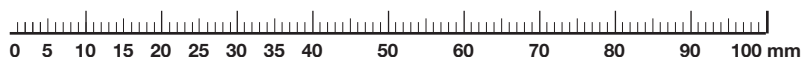


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1	43	33-1901-01-SW
2	Front stabilizer		1	43	33-1401-02-SW
3	Rear stabilizer		1	1	33-1401-03-SW
4	Saddle		1	16	36-1401-09-BT
5	Handlebar		1	1	33-1901-02-SW
6L	Crank left		1	79	33-1401-07-SW
6R	Crank right		1	79	33-1401-08-SW
7L	Pedal left		1	6L	36-9110-04-BT
7R	Pedal right		1	6R	36-9110-05-BT
8	Computer		1	5+8a	36-1901-03-BT
8a	Computer rear cover		1	5+8	36-1901-05-BT
9	Washer	8//16	3	4	39-9962-CR
10	Nylon Nut	M8	3	4	39-9918-CR
11	End cap		2	2	36-1401-05-BT
12	Carriage bolt	M8x55	4	1,2,3+43	39-9919-CR
13	Arc washer	8//19	4	12	39-9966-CR
14	Cap nut		4	12	39-9900-CR
15	Hand grip screw		1	43	36-1302-15-BT
16	Saddle post		1	43	33-1901-03-SW
17	Bushing		1	43	36-1401-14-BT
18	Tension controller		1	1	36-1901-06-BT
19	Sensor wire		1	8+43	36-1401-07-BT
20	Washer	5//10	1	21	39-10111-VC
21	Screw	M5x30	1	18	39-10450-CR
22	Washer	6//12	2	23	39-10007-CR
23	Screw	M6x15	4	1+5	39-10120
24	Arc washer	6//18	2	23	39-10178
25	Handlebar foam		2	5	36-1901-07-BT
26	Pulse sensor wire		2	5+8	36-1302-11-BT
27	Round end cap		2	5	36-9211-21-BT
28	Screw	4x10	4	8+8a	39-9909
29	Screw	M5x10	2	5+8a	39-9903
30	Plastic bushing 1		2	16	36-1901-08-BT
31	Crash pad		1	1	36-1401-19-BT
32	Square end cap	20x40	4	39	36-9214-09-BT
32a	Square end cap	25x40	1	16	36-9214-34-BT

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
33	Screw cap	M10	2	34+36	36-9214-34-BT
34	Hex bolt	M10x85	1	16+39	39-10122
35	Washer	10//20	7	34,46+87	39-9989-CR
36	Nylon nut	M10	3	34+46	39-9981
37	Inner hex bolt	M8x50	4	39+40	39-9811-CR
38	Washer	8//16	6	37+77	39-9962-CR
39	Backrest bracket		1	16	33-1901-04-SW
40	Backrest		1	39	36-1901-10-BT
41	Eccentric cap		2	3	36-1401-06-BT
42	Nylon nut	M6	4	80	39-9816-VC
43	Front support frame		1	1	33-1901-05-SW
44	Pulley		2	46	36-1901-11-BT
45	Plastic bushing 2		6	1+43	36-1401-13-BT
46	Screw	M10x105	2	1	39-10501
47	Spring washer	for M8	4	12	39-9864-CR
48	Screw	M3x10	2	19	39-10127-SW
49	C-clip	17	1	87	36-9805-32-BT
50	Foot strap		1	51	36-1901-09-BT
51	Carbine hook		2	43+50	36-9862209-BT
52	Bearing	6202Z	1	87	36-1401-12-BT
53	Rope for Foot		1	44	36-1901-13-BT
54	Rope for Hand		1	44	36-1901-12-BT
55	Driven wheel axle		1	1	36-1401-17-BT
56	Magnet plate		1	43	33-1401-15-SI
57	Eye bolt	M6x40	2	55	39-10172
58	U shaped washer		2	57	36-9713-56-BT
59	Hex nut	M6	2	57	39-9861-VZ
60	Washer	10//16	3	55+87	39-10206-CR
61	Bearing	61900RZ	2	55	36-1401-18-BT
62	Eva pad		1	1	36-1401-15-BT
63	Magnet		1	33	36-9613222-BT
64	Axle		1	1+43	33-1401-14-SI
65	Spring		1	56	36-1401-20-BT
66	Flange bolt		2	6+79	39-9821
67L	Chain cover left		1	67R	36-1901-21-BT
67R	Chain cover right		1	67L	36-1901-22-BT
68	Front cover		1	67	36-1901-04-BT
69	Screw	M6x10	7	56,73+82	39-9964
70	Nut	M3	2	48	39-10114
71	Washer	17//20	6	79	36-9211-30-BT
72	Bearing	6003Z	4	75	36-1260-36-BT
73	Bearing block		2	72	33-1401-09-SI
74	Wave washer	17//22	1	79	36-9918-22-BT
75	Flywheel		1	79	33-1401-10-SI
76	Crank cover		2	6	36-9840-15-BT
77	Screw	M8x15	2	64	39-9886-CR
78	Belt wheel		1	79	33-1401-11-SI
79	Axle		1	78	33-1401-12-SI
80	Screw	M6x12	4	78+79	39-10120
81	Screw	4x20	7	67L+67R	39-10187
82	Flange plate		2	73	36-1401-13-SI
83	Flat belt for pedal axle		1	78+86	36-1401-10-BT
84	Flat belt for flywheel		1	75+86	36-1401-11-BT
85	Hex nut	M10x1	4	55+87	39-9820
86	Driven wheel		1	55	36-1401-16-BT
87	Idle wheel axle		1	43	33-1401-13-SI
88	Tool set		1		36-1401-21-BT
89	Assembly and exercise instructions		1		36-1901-14-BT

1. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 22
2. Notice de montage avec écorchés Monter, utiliser & descendre	Page 23 - 26
3. Manuel d'utilisation du calculateur électronique	Page 27
4. Nettoyage, stockage, Entretien, Corrections	Page 28
5. Recommandations pour l'entraînement Exercices d'échauffement (Warm Up)	Page 29
6. Nomenclature	Page 30 - 31
7. Aperçu des pièces	Page 54 - 55

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec. Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi. Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. RESPECT! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être in-exacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort

Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 45 Min./ chaque jour.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies


en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. RESPECT! Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16.  Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.

Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

18. Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse, c.-à-d. la performance augmente avec la croissance de la vitesse et inversement.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 8 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 8, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 100 kg. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN ISO 20957-1/2013 et EN 957-5/2009 „H, C“. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2014/30EU.

21. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être considérées comme faisant partie du produit. Cette documentation doit être fournie lors de la vente ou du passage du produit.

22. Avant d'utiliser les câbles élastiques, assurez-vous qu'ils sont bien suspendus et qu'ils ne sont pas endommagés, et que le vélo X3 est sécurisé par son propre poids ou en le tenant fermement afin qu'il ne se renverse pas. Il devrait y avoir suffisamment d'espace (environ 2 m²) pour un entraînement individuel gratuit avec les trains élastiques.

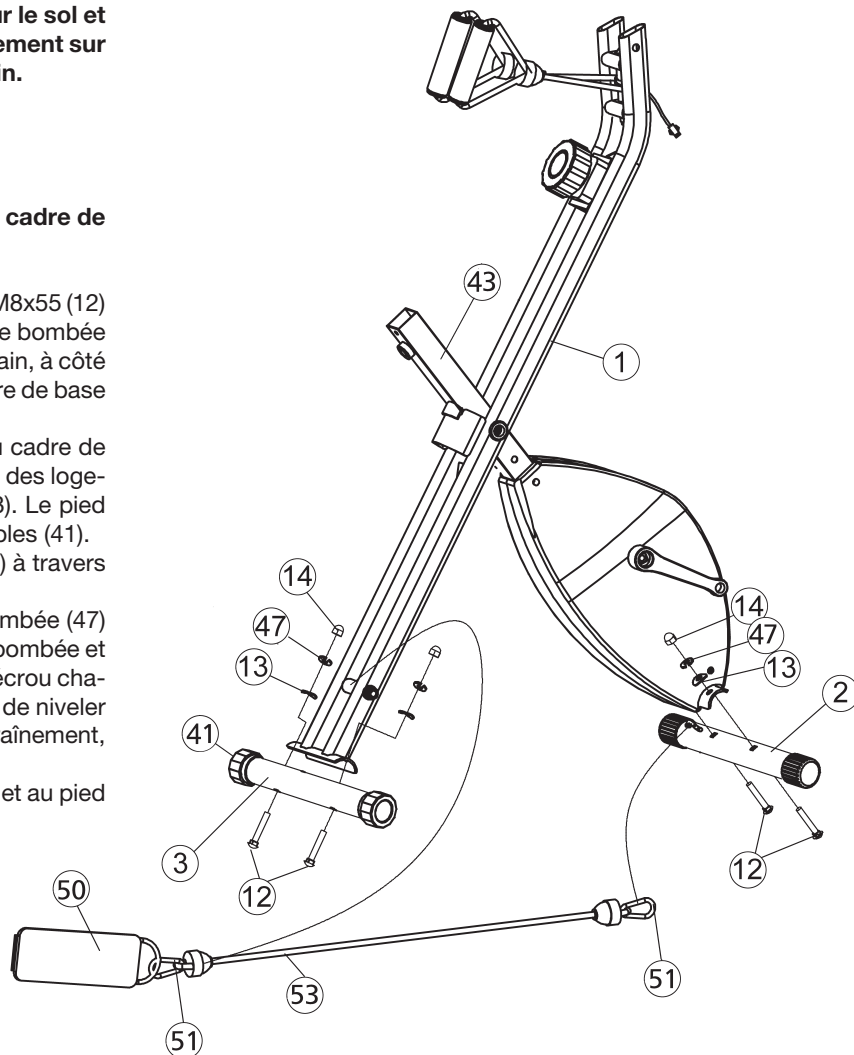
Instructions de montage

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. Temps de Montage : 15-20 min.

Etape n° 1:

Montage du tube du pied avant et arrière (2+3) sur le cadre de base (1+43).

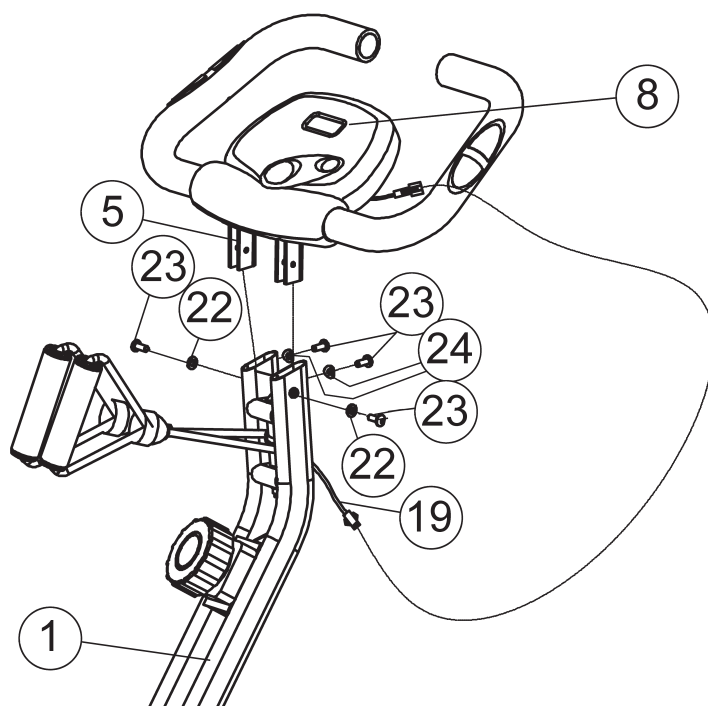
1. Placer les boulons bruts à tête bombée et collet carré M8x55 (12) ainsi que deux rondelles 8//19 (13), rondelles élastique bombée M8 (47) et écrous chapeau M8 (14) à la portée de la main, à côté de la partie frontale et arrière du cadre de base et cadre de base avant (1+43).
2. Placer les tubes du pied (2+3) dans les logements du cadre de base (1+43) en veillant à ce que les gabarits des trous des logements concordent avec ceux des tubes du pied (2+3). Le pied arrière (3) est préassemblé avec des bouchons réglables (41).
3. Introduire un boulon à tête bombée et collet carré (12) à travers chacun des trous de forage.
4. Placer une rondelle (13) et une rondelles élastique bombée (47) sur chacune des extrémités des boulons bruts à tête bombée et collet carré (12) et visser chacun d'entre eux avec un écrou chapeau (14). **(Attention !** Il sera possible à tout moment de niveler les inégalités du sol, sur lequel repose l'appareil d'entraînement, en tournant les bouchons d'excentrique (41).
5. Reliez le cordon élastique (53) au revers de jambe (51) et au pied avant (2) à l'aide des crochets à ressort (53).



Etape n° 2:

Montage du guidon (5) et l'ordinateur (8) sur le cadre de base (1).

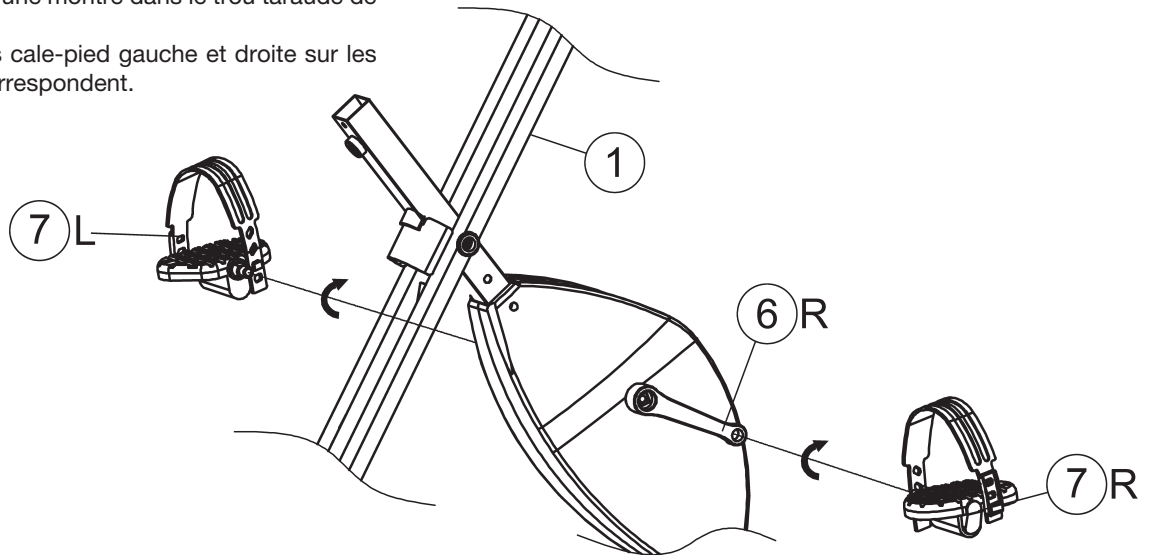
1. Diriger le guidon (5) vers le cadre de base (1) en veillant à ce que les gabarits des trous du cadre de base concordent avec ceux du guidon. Placer une rondelle élastique bombée M8 (24) et une rondelle 6//12 (22) sur chacune des vis M6x15 (23). Introduire les vis (23) à travers les trous de forage de cadre de base (1), visser dans les trous taraudés du guidon (5) et serrer à bloc.
2. Insérer les piles (type AAA - 1,5 V) par rapport au réel polarité à l'arrière de l'ordinateur (8). (Piles pour l'ordinateur ne sont pas à la livraison. S'il vous plaît se référer cette dans le commerce.)
3. Connecter le câble de connexion (19) avec l'ordinateur (8).



Etape n° 3:

Montage de la pédale droite et gauche (7L+7R) sur les pédaaliers (6L+6R).

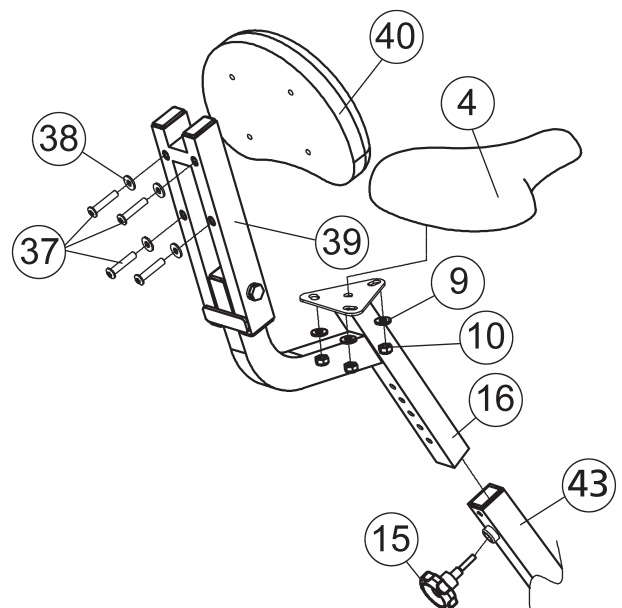
1. La pédale droite est marquée avec un „R“ et la pédale gauche est marquée avec un „L“.
2. Visser la pédale droite (7R) dans le trou taraudé situé sur la partie latérale droite de pédalier droit (6R) et serrer à bloc. (Attention ! La direction de visée est à droite et à gauche lorsque l'on se trouve sur l'appareil et que l'on s'entraîne. En outre, le filet de la pédale droite doit être vissé dans le sens des aiguilles d'une montre dans le trou taraudé de la manivelle de pédalier.)
3. Visser la pédale gauche (7L) dans le trou taraudé situé sur la partie latérale gauche de pédalier gauche (6L) et serrer à bloc. (**Attention !** Le filet de la pédale gauche doit être vissé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre dans le trou taraudé de la manivelle de pédalier.)
4. Ensuite, montez les bandes cale-pied gauche et droite sur les pédales (7L+7R) qui leur correspondent.



Etape n° 4:

Montage de la selle (4) et coussin de dos (40) sur le tube support de selle (16).

1. Poser la selle (4) sur le tube support de selle (16). Les filetés du dos du selle (4) doivent saillir des trous correspondants de la plaque d'appui du tube support de selle (16).
2. Sur les pièces filetées, enfiler les rondelles 8//16 (9), vissez les écrous autobloquant (10) par-dessus puis serrez-les à fond.
3. Emmanchez le tube d'appui (16) de la selle dans le logement à cet effet du cadre de base avant (43), puis sécurisez-le sur la position voulue : Vis de tube support de selle (15) pour le faire rentrer. (**Attention :** Vis de tube support de selle (15), il faut que le trou taraudé ménagé dans le cadre de base avant (43) et l'un des trous ménagés dans le tube d'appui (16) viennent se superposer. En outre il vaut veiller à ne pas sortir, du cadre de base avant, le tube d'appui (16) de la selle au-delà de la position de réglage maximale marquée. Ultérieurement, vous pourrez modifier à volonté le réglage du tube d'appui de la selle.)
4. Insérez une rondelle chacune sur les vis M8x50 (37) 8//16 (38) et insérer les vis (37) par l'arrière à travers les trous du support rembourré (39). Guidez le coussinet de dossier (40) avec les trous filetés contre les extrémités des vis (37) et tirer sur le coussinet (40).



Etape n° 5: Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

Remarques:

Veillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.

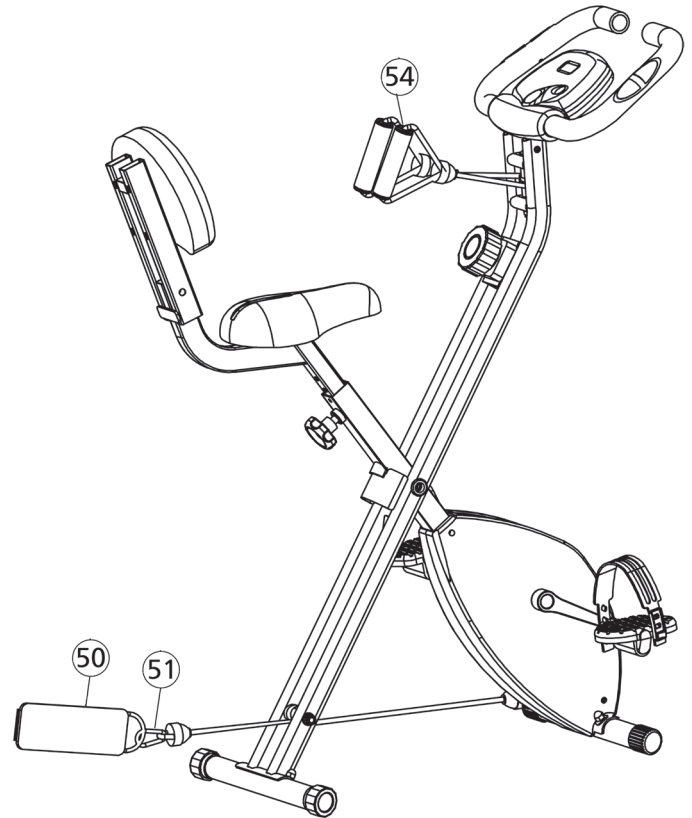
Entraînement supplémentaire au moyen de poignées et d'une boucle de jambe:

Le vélo X3 a 2 sangles élastiques, qui sont haut avec des poignées et vers le bas avec des mousquetons pour connecter la boucle de la jambe.

1. Les poignées permettent un entraînement supplémentaire du haut du corps pendant que vous êtes assis et que vous faites de l'exercice sur le vélo X3. Soit en tant qu'entraînement parallèle au biceps, soit en entraînement libre avec des mouvements individuels.
2. À l'aide de la boucle de la jambe, des exercices d'entraînement tels que la courbure de la jambe, l'étirement des jambes et l'abduction des jambes peuvent être effectués. Pour cela, la position des vélos X3 par fermement sur le siège pour éviter de glisser.

Attention!

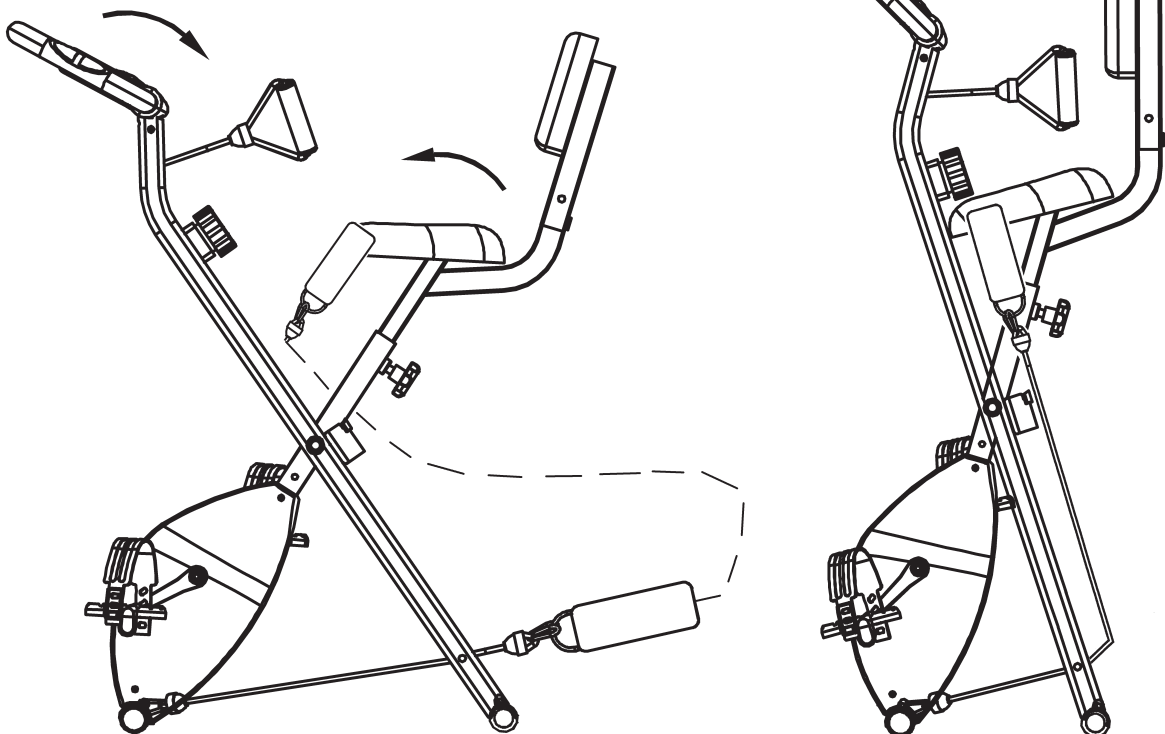
Avant d'utiliser les câbles élastiques, assurez-vous qu'ils sont bien suspendus et qu'ils ne sont pas endommagés, et que le vélo X3 est sécurisé par son propre poids ou en le tenant fermement afin qu'il ne se renverse pas. Il devrait y avoir suffisamment d'espace (environ 2 m²) pour un entraînement individuel gratuit avec les trains élastiques.



Fonction de réduire gain de place :

Pour stocker l'appareil pour économiser de l'espace, saisir la selle et le guidon et plier le X3 Bike mesure où elle va de pair. Fixez la position à inséré le revers de jambe sur la partie avant de la selle.

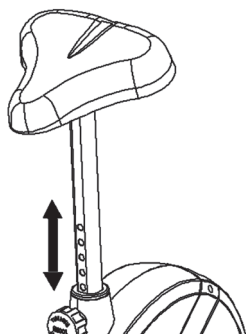
Lors du dépliage de s'assurer qu'il se déroulait entièrement est et a donc une position stable.



Monter, utiliser & descendre

Réglage de la position de la selle

Un entraînement efficace demande un correct réglage de la selle. Il faut que vos genoux soient encore légèrement pliés si les pédales se trouvent dans la position la plus basse. Pour régler la selle, dévissez de quelques tours le bouton et tirez-le légèrement. Régler la selle dans la position désirée, relâchez le bouton et revissez-le.



Attention:

Veillez à ce que le bouton soit remis en position correcte et qu'il soit solidement vissé.

Ne dépassez jamais la hauteur maximale de la selle.

Descendez toujours de la machine avant de modifier un réglage.



Monter, utiliser & descendre

Monter :

- Après avoir réglé la selle dans la position désirée, placez votre pied dans la bande de la pédale et saisissez solidement la poignée.
- Essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe par-dessus la machine et placez l'autre pied dans l'autre bande.
- Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

Utiliser :

- Tenez vos mains sur la poignée, veillez à ce que vos deux pieds ont été placés correctement dans les bandes des 2 pédales.
- Pédalez sur la machine utilisant vos 2 pieds alternativement.
- Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.

Descendre :

- Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
- Saisissez solidement la poignée gauche avec la main gauche, lancez votre pied par-dessus la machine et posez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

Cette machine d'exercice stationnaire simule cycler. La pression sur les articulations est moins élevée, diminuant les risques de blessures d'impact.

Cette machine propose des entraînements cardiovasculaires non-impact, dont l'intensité peut varier de basse à très haute, selon les préférences de l'utilisateur. Les muscles de la partie inférieure et supérieure du corps deviendront plus forts, la capacité cardiovasculaire augmentera et votre corps restera en pleine forme.

Mode d'emploi de l'ordinateur 1901

L'ordinateur livré vous offre le plus grand confort d'entraînement. Chaque valeur importante pour l'entraînement est affichée dans une fenêtre. Le temps nécessaire, la vitesse actuelle, la consommation de calories approximative, la distance parcourue et le pouls actuel sont affichés dès le commencement de l'entraînement. Toutes les valeurs sont sauvegardées à partir du nombre zéro.

L'ordinateur se met en marche dès que l'on appuie brièvement sur la touche F ou que l'on commence tout simplement l'entraînement. L'ordinateur commence à saisir l'ensemble des valeurs et à les afficher.

Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement. L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions Temps, Calories et kilomètres sont sauvegardées pour 4. Min. et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement.

L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement.

Affichages :

1. Affichage „Zeit“ (temps) :

Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et en secondes. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. Affichage limité au maximum à 99,59 minutes.)

2. Affichage „km/h“:

Permet d'afficher la vitesse actuelle en kilomètres par heure. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 99,9 km/h)

3. Affichage „Kalorien“ (calories) :

Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 9999 calories)

4. Affichage „KM“:

Permet d'afficher les kilomètres parcourus jusqu'à présent. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999,9 km)

5. Affichage „Puls“ (affichage du pouls) :

Permet d'afficher le pouls actuel par battement par minute. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Les Affichages limité au maximum à 40- 240 battements par minute)

Attention :

Pour pouvoir mesurer votre pouls, vous devrez appliquer simultanément les paumes de vos deux mains sur les surfaces de contact à cet effet que comporte l'ordinateur. Veillez à ce que les surfaces de contact se trouvent au milieu de vos paumes.

6. Affichage „KM“ (affichage du nombre total de kilomètres):

Permet d'afficher le niveau actuel des kilomètres parcourus pour l'ensemble des unités d'entraînement ainsi que celui de l'unité actuelle d'entraînement. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 9999 km)

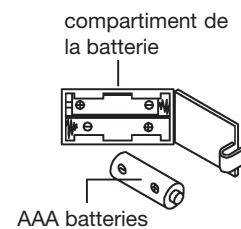
7. Fonction „SCAN“:

Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 5 secondes environ.

Touches :

1. Touche „F“:

Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche ; c'est-à-dire qu'il est possible de sélectionner la fonction. Un symbole s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la fonction sélectionnée. En appuyant plus longuement sur cette touche (pendant environ 5 secondes), il est possible d'effacer la totalité des valeurs atteintes jusqu'à présent. Toutes les valeurs affichées sont remises à zéro. En appuyant brièvement sur cette touche est remise à zéro.



Remplacement des piles:

1. Ouvrez le couvercle du compartiment de la batterie, puis retirez les utilisées Batteries. (Si les piles fuient les supprimer sous augmenté étant donné que l'acide de la batterie n'est pas en contact avec la peau venir et nettoyez le compartiment de la batterie à fond.)
2. Insérez les nouvelles piles (type (AAA) 1,5 V dans le bon ordre et en tenant compte de la polarité dans le compartiment à piles et fermer le couvercle de la batterie pour qu'elle s'enclenche.
3. Si l'ordinateur ne prend pas immédiatement, la fonction devrait Piles sont retirées pendant 10 secondes et réinsérés.
4. Les batteries vides correctement en conformité avec les règlements d'élimination éliminés et ne pas donner les déchets résiduels.

Nettoyage, Entretien et stockage de l'exercice:

1. nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage.

Attention: Ne jamais utiliser de benzène, de diluant ou autre agents de nettoyage agressifs pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés.

L'appareil est uniquement pour un usage domestique privé et pour un usage intérieur appropriés. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. stockage

Retirez les piles de l'ordinateur tout en entendant l'unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Faire glisser le coulisseau de l'étrier vers le guidon et la Tube de selle aussi profondément que possible dans le cadre. Choisissez un stockage à sec dans la maison et mettre un peu d'huile de pulvérisation pour les roulements de la pédale gauche et à droite, et sur les filets de la libération rapide. Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien

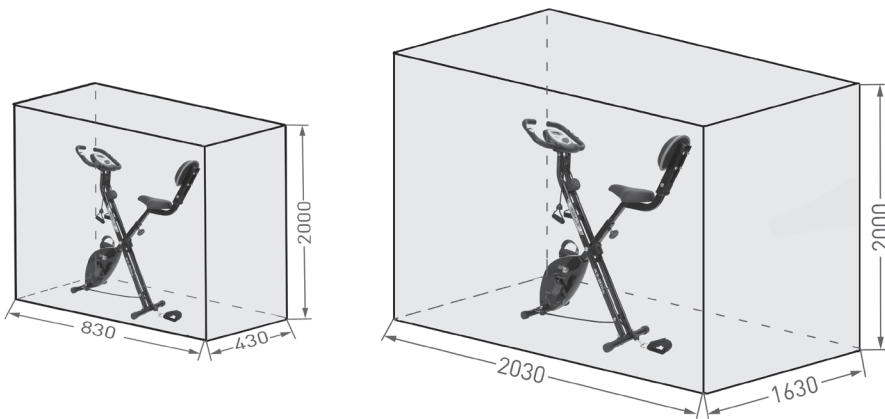
Nous recommandons toutes les 50 heures pour examiner les connexions à vis pour l'étanchéité, qui ont été préparés dans l'ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous devriez au peu d'huile de pulvérisation les roulements de la pédale gauche et à droite, et sur les filets de la libération rapide.

Corrections:

Si vous ne pouvez pas résoudre en utilisant les informations énumérées à l'dysfonctionnement, s'il vous plaît contactez votre revendeur ou fabricant.

Problème	Cause	Possible Solution
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Pas de piles ou de batteries insérées vide.	Vérifiez les piles dans le compartiment de la batterie pour un bon ajustement ou de les remplacer.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur pour un bon ajustement.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Dévissez le couvercle et vérifiez la distance entre le capteur et l'aimant. Un aimant dans la manivelle est en regard du capteur, et doit avoir une distance de moins de <5mm.
Pas de lecture du pouls	Capteur de pouls n'est pas connecté correctement.	Visser les capteurs cardiaques tactiles et vérifier l'. Les connecteurs sont correctement et que le câble d'éventuels dommages.
La résistance ne change pas sensiblement lors de l'ajustement	Câble de connexion n'est pas correctement connecté.	Vérifiez la connexion du câble sur le étrier magnétique.

Centre d'entraînement en mm
(Pour appareil et l'utilisateur)



Surface libre en mm
(Zone de la formation et de la zone de sécurité (60cm rotation))

Recommandations pour l'entraînement

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensité:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.

Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:

- Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
- Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence

La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases: «phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.

L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.

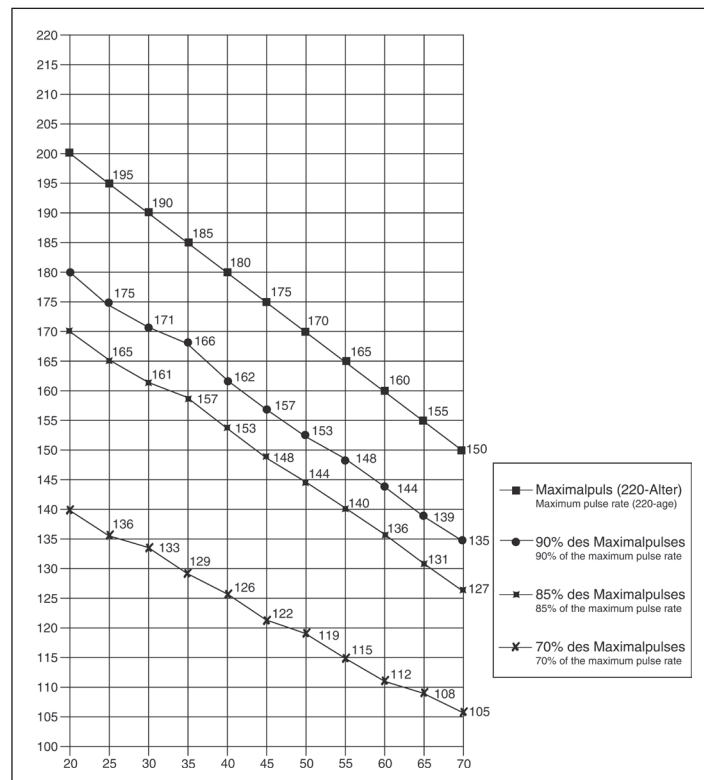
Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase de ralentissement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer,

aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. Motivation

Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.



Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

Exercices d'échauffement (Warm Up)

Commencez votre échauffement en marchant sur place pendant au moins 3 minutes puis effectuer les exercices de gymnastique suivantes à l'organisme pour la phase de formation pour se préparer en conséquence. Les exercices ne faites pas trop et que dans la mesure fonctionnent jusqu'à une légère résistance sentir. Cette position va tenir quelque chose.



Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. Après 20sec. Mettez bras	Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendue. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20sec.	Asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol et se pencher en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20sec.	Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soutenir avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 jambe sec.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Après les exercices d'échauffement par des bras et des jambes tremblent lâche.

Écouter après la phase de formation n'est pas brusquement, mais le cycle de volonté quelque chose tranquillement sans résistance de la part de revenir à l'impulsion de la zone normale. (Refroidir) Nous recommandons les exercices d'échauffement à la fin de la formation se déroule et à la fin de votre séance d'entraînement avec le tremblement des extrémités.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange X3-Bike N° de commande 1901

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 04/ 2019

Vélo d'exercice 3 en 1 (fonction de vélo d'exercice et entraînement du bras, du haut du corps et muscles des jambes)

- Système de freinage magnétique
- masse tournante : environ 5 kg
- Changement de cran à 8 degrés
- Entraînement par courroie
- Mesure des pulsations
- 2 bandes élastiques, haut avec poignées pour un bras et le haut du corps ciblés Entraînement en vélo au bas du câble avec manchette pour une formation ciblée sur les jambes
- Dossier pour un confort d'assise élevé (dossier pliable)
- Réglable vertical de la selle
- Pliable pour économiser de l'espace
- Ordinateur à grand confort de manœuvre avec affichage numérique de : la vitesse, la distance, du temps, de la consommation approximative des calories brûlées, du pouls et du scan.

Adapté pour des poids jusqu'à environ 100 kg.

Dimensions approximatives :

Longueur 83 x Largeur 43 x Hauteur 116 cm

Placez les mesures pliées :
Longueur 64 x Largeur 43 x Hauteur 133 cm
Poids du produit : 17kg
Espace de formation : au moins 2,5m²

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

**Service- Internet et les pièces de rechange base de données
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

Ce produit à seulement pour le domaine de sport de maison privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou commerciale convenable. Utilisation de sport de maison la classe H/C

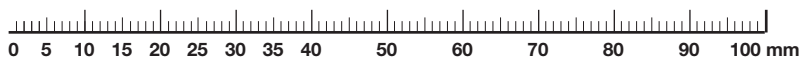


Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Cadre de base		1	43	33-1901-01-SW
2	Tube de pied avant		1	43	33-1401-02-SW
3	Tube de pied arrière		1	1	33-1401-03-SW
4	Selle		1	16	36-1401-09-BT
5	Guidon		1	1	33-1901-02-SW
6L	Pédalier gauche		1	79	33-1401-07-SW
6R	Pédalier droite		1	79	33-1401-08-SW
7L	Pédale gauche		1	6L	36-9110-04-BT
7R	Pédale droite		1	6R	36-9110-05-BT
8	Ordinateur		1	5+8a	36-1901-03-BT
8a	Ordinateur arrière		1	5+8	36-1901-05-BT
9	Rondelle	8//16	3	4	39-9962-CR
10	Ecrou autobloquant	M8	3	4	39-9918-CR
11	Coiffé avant		2	2	36-1401-05-BT
12	Vis à tête bombée et collet carré	M8x55	4	1,2,3+43	39-9919-CR
13	Rondelle intercalaire	8//19	4	12	39-9966-CR
14	Ecrou chapeau		4	12	39-9900-CR
15	Vis de tube de selle		1	43	36-1302-15-BT
16	Tube d'appui du selle		1	43	33-1901-03-SW
17	Insert en caoutchouc		1	43	36-1401-14-BT
18	Réglage de la résistance		1	1	36-1901-06-BT
19	Capteur		1	8+43	36-1401-07-BT
20	Rondelle	5//10	1	21	39-10111-VC
21	Vis	M5x30	1	18	39-10450-CR
22	Rondelle	6//12	2	23	39-10007-CR
23	Vis	M6x15	4	1+5	39-10120
24	Rondelle intercalaire	6//18	2	23	39-10178
25	Revêtement de guidon		2	5	36-1901-07-BT
26	Unité de pouls		2	5+8	36-1302-11-BT
27	Bouchon rond		2	5	36-9211-21-BT
28	Vis	4x10	4	8+8a	39-9909
29	Vis	M5x10	2	5+8a	39-9903
30	Rondelle de caoutchouc 1		2	16	36-1901-08-BT
31	Amortissement de siège		1	1	36-1401-19-BT
32	Bouchon carré	20x40	4	39	39-9892
32a	Bouchon carré	25x40	1	16	36-9214-09-BT

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
33	Bouchon de vis	M10	2	34+36	36-9214-34-BT
34	Vis hexagonal	M10x85	1	16+39	39-10122
35	Rondelle	10//20	7	34,46+87	39-9989-CR
36	Ecrou autobloquant	M10	3	34+46	39-9981
37	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8x50	4	39+40	39-9811-CR
38	Rondelle	8//16	6	37+77	39-9962-CR
39	Support de coussin de dos		1	16	33-1901-04-SW
40	Coussin de dos		1	39	36-1901-10-BT
41	Coiffé avec réglable à la hauteur		2	3	36-1401-06-BT
42	Ecrou autobloquant	M6	4	80	39-9816-VC
43	Cadre de base avant		1	1	33-1901-05-SW
44	Roulement		2	46	36-1901-11-BT
45	Rondelle de caoutchouc 2		6	1+43	36-1401-13-BT
46	Vis	M10x105	2	1	39-10501
47	Rondelle élastique bombée	pour M8	4	12	39-9864-CR
48	Vis	M3x10	2	19	39-10127-SW
49	Bague de sécurité	17	1	87	36-9805-32-BT
50	La ceinture de pied		1	51	36-1901-09-BT
51	Mousqueton		2	43+50	36-9862209-BT
52	Roulement à billes	6202Z	1	87	36-1401-12-BT
53	Bandes d'extension pour le pied		1	44	36-1901-13-BT
54	Bandes d'extension pour la main		1	44	36-1901-12-BT
55	Axe d'entraînement		1	1	36-1401-17-BT
56	Etrier magnétique		1	43	33-1401-15-SI
57	Tendeur de courroie trapézoïdale	M6x40	2	55	39-10172
58	U-Rondelle		2	57	36-9713-56-BT
59	Ecrou	M6	2	57	39-9861-VZ
60	Rondelle	10//16	3	55+87	39-10206-CR
61	Roulement à billes	61900RZ	2	55	36-1401-18-BT
62	Amortissement		1	1	36-1401-15-BT
63	Aimant		1	33	36-9613222-BT
64	Axe		1	1+43	33-1401-14-SI
65	Serrage		1	56	36-1401-20-BT
66	Vis d'axe		2	6+79	39-9821
67L	Revêtement gauche		1	67R	36-1901-21-BT
67R	Revêtement droite		1	67L	36-1901-22-BT
68	Revêtement		1	67	36-1901-04-BT
69	Vis	M6x10	7	56,73+82	39-9964
70	Ecrou	M3	2	48	39-10114
71	Rondelle	17//20	6	79	36-9211-30-BT
72	Roulement à billes	6003Z	4	75	36-1260-36-BT
73	Support de roulement		2	72	33-1401-09-SI
74	Rondelle élastique	17//22	1	79	36-9918-22-BT
75	Roue volante		1	79	33-1401-10-SI
76	Bouchon		2	6	36-9840-15-BT
77	Vis	M8x15	2	64	39-9886-CR
78	Roue à courroie		1	79	33-1401-11-SI
79	Axe de pédalier		1	78	33-1401-12-SI
80	Vis	M6x12	4	78+79	39-10120
81	Vis	4x20	7	67L+67R	39-10187
82	Rondelle		2	73	36-1401-13-SI
83	Câble plat pour axe de pédale		1	78+86	36-1401-10-BT
84	Câble plat pour volant cinétique		1	75+86	36-1401-11-BT
85	Ecrou d'axe	M10x1	4	55+87	39-9820
86	Roue d'entraînement		1	55	36-1401-16-BT
87	Étrier de serrage		1	43	33-1401-13-SI
88	Jeu d'outils		1		36-1401-21-BT
89	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-1901-14-BT

1. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 32
2. Montagehandleiding	pagina 33 - 36
Opstappen, Gebruiken & Afstappen	
3. Handleiding bij de computer	pagina 37
4. Reiniging, Opslag, Onderhoud, Fixes	pagina 38
5. Trainingshandleiding	pagina 39
Warming-up oefeningen (Warm Up)	
6. Stuklijst	pagina 40 - 41
7. Overzicht van de losse delen explosietekeningen	pagina 54 - 55

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.

Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten, Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 45 min. /dagelijks.


11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnessstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16.  Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling elektrische apparaten gebracht te worden. Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop. De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslag tanks werpen of op geschikte inzamel punten afgeven.

18. Bij dit toestel betreft het een van de snelheid afhankelijk toestel. Dit betekent dat het prestatievermogen toeneemt wanneer het toerental hoger is. Omgekeerd geldt hetzelfde.

19. Het toestel is met een 8-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Daarbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 8 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 100 kg bepaald. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1/2013 en EN 957-5/2009 „H, C“ gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EG-richtlijn (2014/30EU).

21. De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het product beschouwd. Deze documentatie moet worden metgegeven bij het verkopen of doorgeven van het product.

22. Voordat u de elastische kabels gebruikt, moet u ervoor zorgen dat ze goed zijn opgehangen en onbeschadigd zijn en dat de X3-fiets is bevestigd door zijn eigen gewicht of door hem stevig vast te houden, zodat hij niet kantelt. Er moet voldoende ruimte zijn (ongeveer 2m²) voor een gratis individuele training met de elastische treinen.

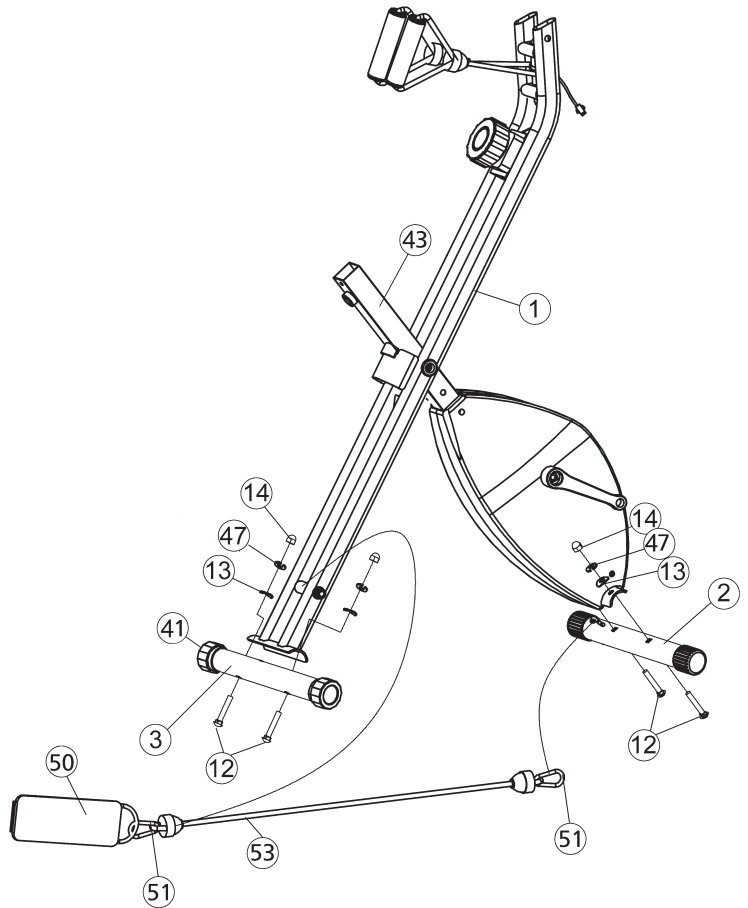
Montagehandleiding

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen stappen of alle onderdelen aanwezig zijn. Montage tijd: 15-20 min.

Stap 1:

Montage van de voorste en achterste voetbuis (2+3) op het frame (1+43).

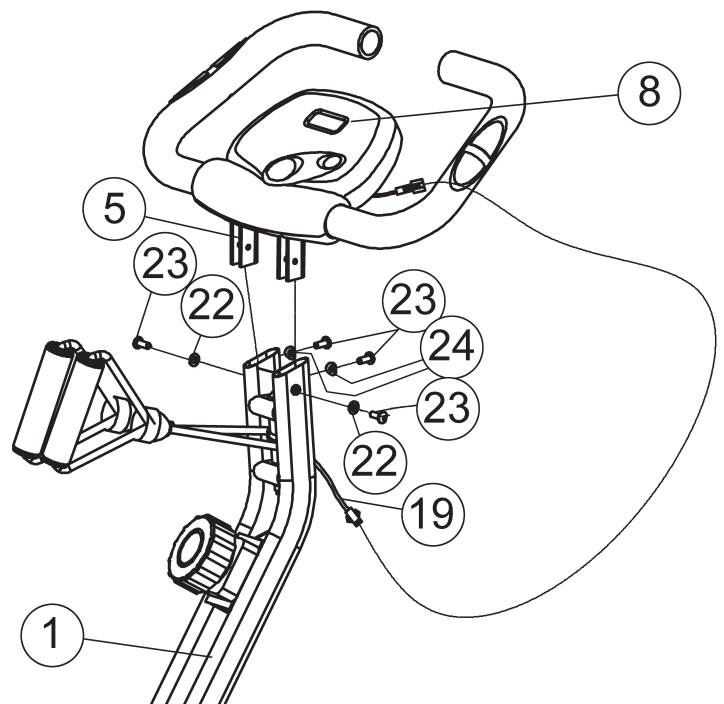
1. De schroeven M8x55 (12) en telkens twee onderlegplaatjes gebogen 8//19 (13), veerringen voor M8 (47) en dop moeren M8 (14) binnen handbereik naast het voorste en achterste deel van het frame (1+43) leggen.
2. De voetbuizen (2+3) in de opnamestukken op het frame (1+43) leggen en zodanig uitlijnen dat de gaten van de opnamestukken en van de voetbuizen (2+3) overeenstemmen. De achterste voetbuis (3) is met de endkappen met hoogtecompensatie (41) gemonteert.
3. Een bout (12) door elk boorgat steken.
4. De uiteinden van de bouten (12) voorzien van een onderlegplaatje (13), veerring (47) en vastschroeven met een dop moer (14).
(Let op!) Op een willekeurig moment kunnen oneffenheden in de vloer, waarop het toestel voor het trainen wordt geplaatst, door het verdraaien van de excentrische doppen (41) worden gecompenseerd.
5. Verbind de elastische trekkoord (53) met de beenmanchet (51) en de voorste voet (2) met behulp van de karabijnhaken (53).



Stap 2:

Montage van de stuur (5) en de computer (8) aan het frame (1).

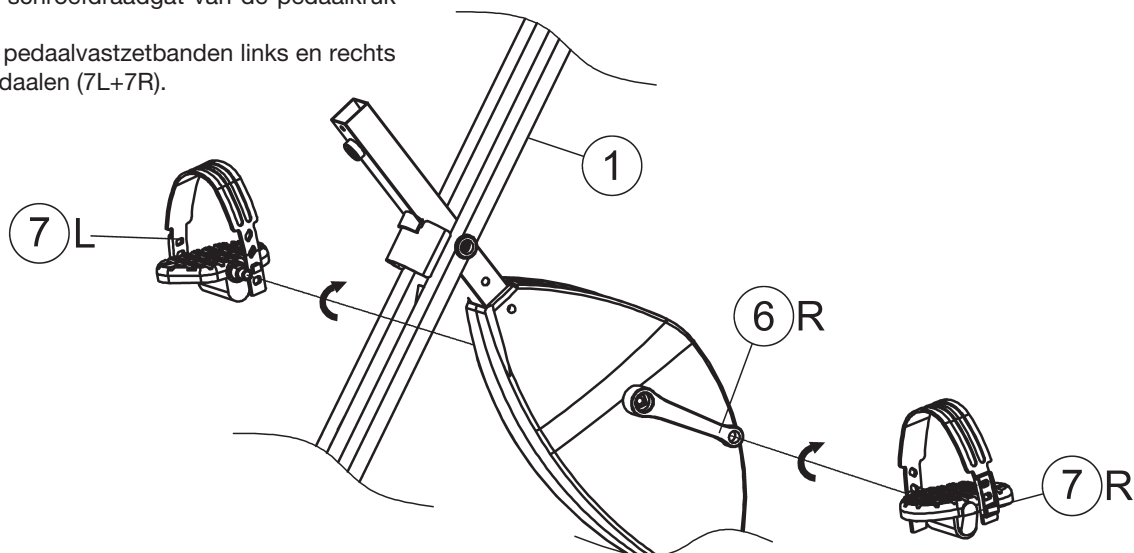
1. De stuurinrichting (5) naar de hiervoor voorziene basisframe (1) leiden insteeken zodanig uitlijnen dat de gaten van de stuurinrichting en van de basisframe overeenstemmen. De bouten M6x15 (23) allemaal voorzien van een veerring M6 (24) en een onderlegplaatje 6//12 (22) door de gaten in de frame (1) steken, in de schroefdraadgaten van het stuurinrichting (5) draaien tot ze stevig vastzitten.
2. Plaats de batterijen (type AAA - 1,5 V) met betrekking tot de reële polariteit aan de achterzijde van de computer (8). (Batterijen voor de Computers zijn niet bij de levering. Raadpleeg deze in de handel.)
3. Verbind de aansluitkabel (19) met de computer (8).



Stap 3:

Montage van de rechter en linker trapper (7R+7L) op de pedaalkruk (6L+6R).

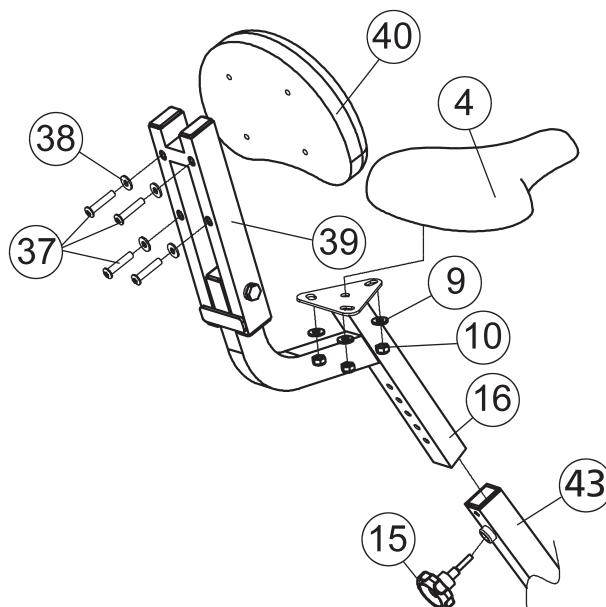
1. De trappers worden met „R“ voor rechts en „L“ voor links aangeduid.
2. De rechter trapper (7R) in het schroefdraadgat op de rechterzijde van de pedaalkruk (6R) draaien en stevig vastdraaien.
(**Let op!** Rechts en links is vanuit de kijkrichting gezien, wanneer men op het apparaat staat en traint. Bovendien moet erop worden gelet, dat het draadeind van de rechter trapper in wijzerrichting in het schroefdraadgat van de pedaalkruk is gedraaid.)
3. De linker trapper (7L) in het schroefdraadgat op de linkerzijde van de pedaalkruk (6L) draaien en stevig vastdraaien.
(**Let op!** Het schroefdraadgat van de linker trapper moet tegen de wijzerrichting in in het schroefdraadgat van de pedaalkruk worden gedraaid.)
4. Vervolgens monteert u de pedaalvastzetbanden links en rechts aan de desbetreffende pedalen (7L+7R).



Stap 4:

Montage van het zadel (4), rug stoffering (40) en de zadelsteunbuis (16).

1. Het zadel (4) met het de schroefdraadgaten op de achterzijde van het zadel moeten door de betreffende gaten in de bevestigingsschijf van de zadelsteunbuis (16) steken.
2. Op de schroefdraadstukken de onderlegplaatjes 8//16 (9) steken en de zelfborgene moeren (10) aanbrengen en vast aantrekken.
3. De zadelsteunbuis (16) in de daarvoor voorziene opname van het voorste frame (43) steken en in de gewenste positie door middel van de zadelsteunbuisschroef (15) vastzetten.
(**Opgepast!** Om de zadelsteunbuisschroef (15) in te draaien moeten het de tap in het voorste frame (43) en één van de gaten in de zadelsteunbuis (16) boven elkaar staan. Bovendien moet erop gelet worden dat de zadelsteunbuis (16) niet over de gemarkeerde, maximum instelpositie uit het voorste frame (43) getrokken wordt. De instelling van de zadelsteunbuis kan later willekeurig veranderd worden).
4. Plaats een ring 8//16 (38) op elk van de schroeven M8x50 (37) en leid de schroeven (37) van achteren door de gaten van de kussenhouder (39). Leid het rugkussen (40) met de draadgaten tegen de schroefuiteinden (37) en schroef het rugkussen (40) vast.



Stap 5: Controle

1. Alle schroef- en stekerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

Opmerking:

De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.

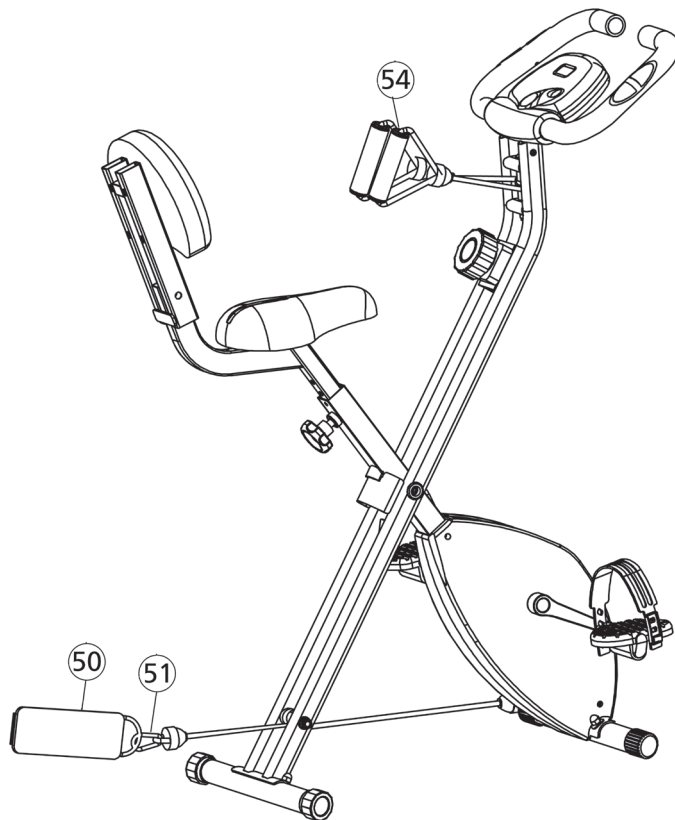
Extra training door middel van handvatten en beenlus:

De X3-Bike heeft 2 elastische banden, die aan de bovenkant met handvatten zijn en omlaag met karabijnhaken om de beenlus aan te sluiten.

1. De handvatten zorgen voor extra training van het bovenlichaam tijdens het zitten en sporten op de X3-Bike. Ofwel als parallelle biceps-training of als vrijgewichtstraining met individuele beweging.
2. Met behulp van de beenlus kunt u oefeningsoefeningen uitvoeren zoals beenkrul, beentrainer en beenabductie. Voor dit doel, de positie van de X3-Bike door vast te houden aan de zadel om uitglijden te voorkomen.

Aandacht!

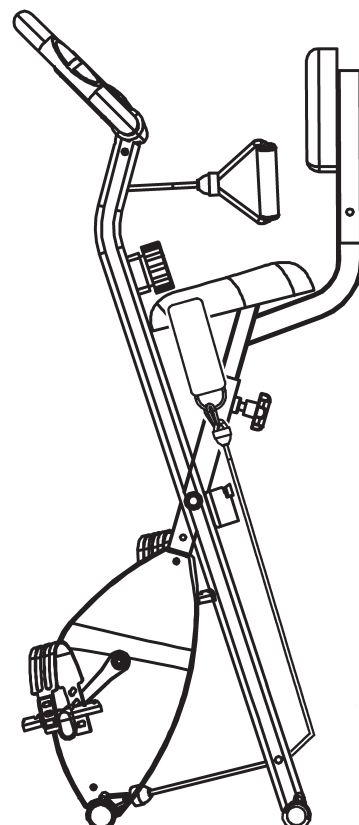
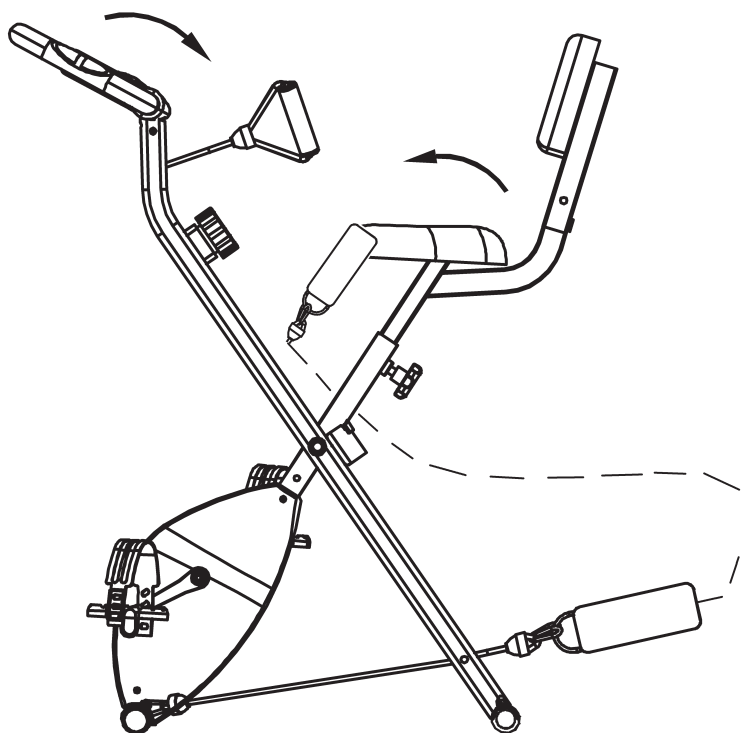
Voordat u de elastische kabels gebruikt, moet u ervoor zorgen dat ze goed zijn opgehangen en onbeschadigd zijn en dat de X3-fiets is bevestigd door zijn eigen gewicht of door hem stevig vast te houden, zodat hij niet kantelt. Er moet voldoende ruimte zijn (ongeveer 2m²) voor een gratis individuele training met de elastische treinen.



Functie inklapbaar plaatsbesparend:

1. Naar het toestel om ruimte te besparen op te slaan, pakt het zadel en stuur en vouw de X3 Bike zover het gaat langs. Steek de beenmanchet over het voorste deel van het zadel om de positie vast te zetten.

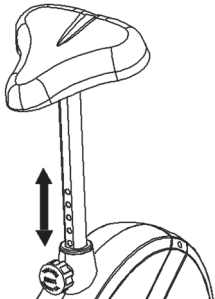
Wanneer ontvouwen ervoor te zorgen dat het volledig ontvouwd is en heeft dus een stevig staat.



Opstappen, Gebruiken & Afstappen

Aanpassen – Hoogte zadel

Voor een effectieve workout, dient het zadel op de juiste hoogte te zijn afgesteld. Tijdens het trappen, dienen uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de verste positie staan. Om de hoogte van het zadel aan te passen, draait u de knop los en trekt deze voorzichtig uit. Zet het zadel op de juiste hoogte, laat de knop los en draai deze goed vast.



Belangrijk:

Verzekert u ervan dat u de knop goed terug in de stang plaatst, en volledig is vastdraait. Stel het zadel nooit boven de maximale hoogte af. Voor nooit aanpassingen uit wanneer u op het zadel zit.



De Opstappen, Gebruiken en Afstappen

Opstappen:

- Nadat u de zitting op de juiste hoogte hebt afgesteld, plaatst u uw voet op de voetsteun, onder het riempje en houdt het handvat stevig vast.
- Probeer uw gewicht nu op deze voet te brengen en tegelijkertijd uw andere been over het apparaat te zwaaien en aan de andere kant uw voet ook op het pedaal te plaatsen.
- U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

Gebruik:

- Houdt met beide handen het handvat vast en houdt beide voeten op de pedalen, en onder de riempjes van beide pedalen.
- Fiets op het apparaat door de pedalen afwisselend met uw voeten te bewegen.
- U kunt de snelheid waarmee u fietst en/of de weerstand verhogen om de intensiteit van de workout te verhogen.

Afstappen:

- Verminder de trapsnelheid tot het apparaat tot stilstand komt.
- Houdt met uw linkerhand het handvat stevig vast, terwijl u uw voet over het apparaat zwaait en op de grond plaatst. Hierna kunt u met uw andere voet afstappen.

Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat en simuleert fietsen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waardoor het risico op blessures lager is.

Oefeningen op dit apparaat bieden de mogelijkheid van een vloeiende, non-impact workout die afhankelijk van de ingestelde weerstand lichter of zwaarder kan zijn. U zult de spieren van zowel uw boven- als uw onderlichaam versterken en het uithoudingsvermogen en algehele conditie verbeteren.

Computerhandleiding voor 1901

De bijgeleverde computer zorgt voor een uitstekend trainingscomfort. Elke trainingsrelevante waarde wordt in het venster weergegeven. Vanaf het begin van de training worden de benodigde tijd, de actuele snelheid, het verbruikte aantal calorieën, de afgelegde afstand en de actuele hartslag weergegeven. Vanaf nul worden alle waarden verhoogd en vastgehouden. De computer wordt door het indrukken van een toets of gewoon aan het begin van de training ingeschakeld. De computer registreert dan alle waarden en geeft deze weer.

Om de computer te stoppen kunt u gewoon de training beëindigen. De computer stopt met alle metingen en houdt de laatst bereikte waarden vast. De laatst bereikte waarden voor TIJD, CALORIEEN en KM worden opgeslagen voor 4. Min. in het geheugen en wanneer de training wordt hervat kan vanaf deze waarden verder worden getraind.

Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld.

Weergave:

1. „Zeit“-tijd-weergave:

De actuele benodigde tijd worden in minuten en seconden weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale weergave 99,59 minuten)

2. „km/h“-weergave:

De actuele snelheid wordt in kilometers per uur weergegeven. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (De maximale snelheid bedraagt 99,9 km/h)

3. „Kalorien“-weergave:

De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale waarde bedraagt 9999 calorieën)

4. „KM“-weergave:

De actuele stand van het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 999,9 km)

5. „Puls“-weergave:

De actuele hartslag wordt in slagen per minuut weergegeven. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (Maximaal kan 40-240 slagen per minuut worden weergegeven)

Opgepast:

Voor de polsmeting moeten de twee contactvlakken op de computer met beide handen gelijkmatig gegrepen worden. Daarbij moeten de contactvlakken zich in het midden in het handvlak bevinden.

6. „KM/TOTAL“-weergave:

De actuele stand van de afgelegde kilometers van alle trainingsunits tot dan toe incl. de actuele trainingsunit wordt weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 9999 km)

7. „SCAN“-functie :

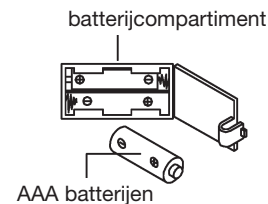
Wanneer deze functie wordt geselecteerd, worden in een voortdurende wisseling in ca. 5 seconden de actuele waarden van alle functies na elkaar aangegeven?.

Toetsen:

1. „F“-toets:

Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies worden gewisseld; d.w.z. dat de betreffende functie. De gewenste functie wordt door een symbool in het venster weergegeven.

Door de toets lang in te drukken (ca. 5 seconden) kunnen alle waarden worden gewist.



Vervangen van de batterijen:

1. Open het deksel van het batterijcompartiment en verwijder de gebruikte Batterijen. (Als de batterijen lekken verwijder ze onder toegenomen gezien het feit dat het accuzuur niet in aanraking met de huid komen en reinig het batterijcompartiment grondig.)
2. Plaats de nieuwe batterijen (type (AAA) 1,5 V in de juiste volgorde en rekening houdend met de polariteit in het batterijvak en sluit het batterijdeksel zodat het vastklikt.
3. Als de computer niet meteen halen, de functie moet Batterijen worden verwijderd gedurende 10 seconden en weer terugplaatst.
4. De lege batterijen goed in overeenstemming met de afvoerschriften afgevoerd en geen restafval niet geven.

Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer:

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen.

Let op: Gebruik nooit benzeen, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen voor oppervlaktereiniging als deze schade veroorzaakt.

Het apparaat is alleen voor prive gebruik en voor gebruik geschikte binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit het apparaat.

2. Opslag

Haal de batterijen uit de computer met de intentie het apparaat voor dan 4 weken te gebruiken. Schuif de zadel glijder naar het stuur en de zadelbuis zo diep mogelijk in het frame. Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan het pedaal lagers links en rechts, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef. Bedek de apparaat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

3. Onderhoud

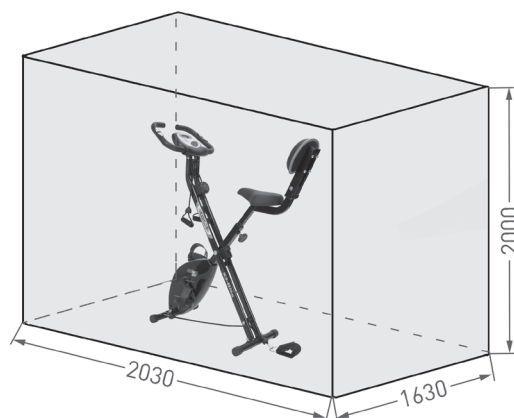
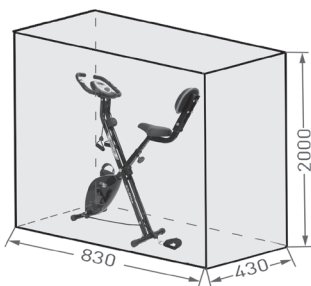
Wij adviseren om de 50 bedrijfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 100 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray het pedaal lagers links en rechts, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef.

Fixes:

Als u niet kunt oplossen met behulp van de genoemde storing informatie, kunt u contact opnemen met uw dealer of Fabrikant.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen batterijen of accu's geplaatst leeg	Controleer de batterijen in de batterijhouder voor een goede pasvorm of vervangen.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het deksel en controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de Tretkurbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.
Geen hartslagindicatie	Pols-sensor is niet goed aangesloten	Schroef de handsensoren en controleer het., Zijn de connectors goed zitten en de kabel voor de mogelijke schade.
Weerstand niet merkbaar veranderen bij verstelling	Kabelverbinding is niet goed aangesloten	Controleer de kabelansluiting van de magneetbeudel.

Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en gebruikers)

Trainingshandleiding

De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen: De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

De hartslag met een geschikt en geïk meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:

De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

3. Planning van de training

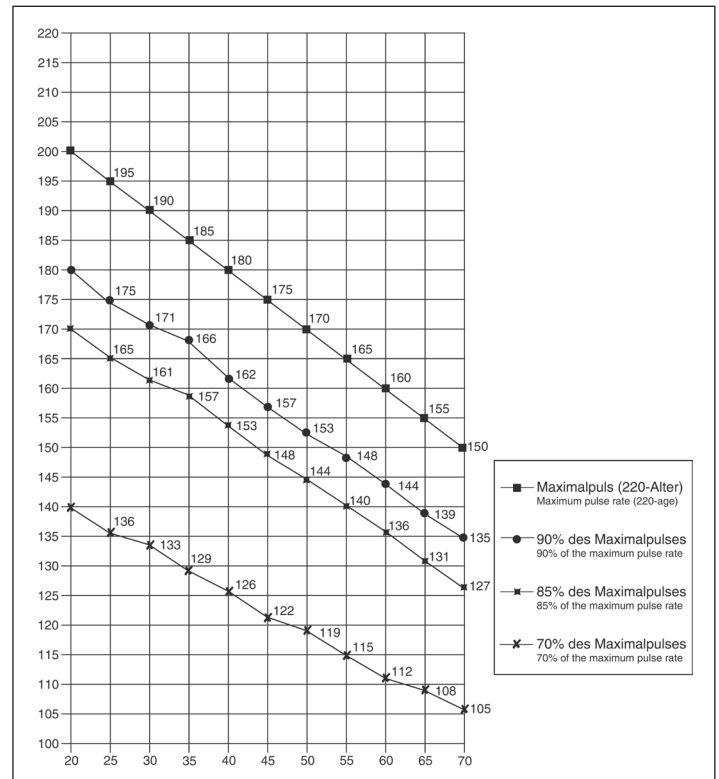
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen. Daarna moet de eigenlijke training ("trainingsfase") beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.

Om de bloedsomloop na de "trainingsfase" te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een "cooling down" worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiek oefeningen worden gedaan. Voor meer informatie over uitvoering van warme up, oefening te rekken

of algemene gymnastische oefenen in onze downloadarea onder www.christopeit-sport.com

4. Motivatie

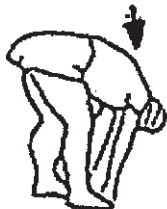
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.



Berekeningsformules: Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd
 90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9
 85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85
 70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7

Warming-up oefeningen (Warm Up)

Begin uw warming-up door te lopen op de plek voor minimaal 3 minuten en voer de volgende gymnastische oefeningen om het lichaam voor de opleidingsfase dienovereenkomstig te bereiden. De oefeningen overdrijf het niet en alleen zo ver draaien tot een lichte weerstand gevoeld. Deze positie zal iets vast te houden.



Bereik met je linkerhand achter je hoofd naar rechts en trek met de rechterhand iets naar links elleboog. Na 20sec. Switch arm	Buig naar voren zo ver mogelijk naar voren en laat je benen bijna gestrekt. Toon het met je vingers in de richting van de teen. 2 x 20sec.	Ga zitten met een been gestrekt op de grond en buig naar voren en proberen om de voet te bereiken met je handen. 2 x 20sec	Knielen in een breed lunge naar voren en ondersteunen jezelf met je handen op de grond. Druk op de bekken naar beneden. Veranderen na 20 sec heen.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Na de warming-up oefeningen door sommige armen en benen los te schudden.

Luister na de training fase is niet abrupt, maar wil cyclus ontspannen iets zonder verzet van om terug te keren naar de normale hartslag-zone. (Afkoelen) Wij raden de warm-up oefeningen op het einde van de training worden uitgevoerd en om uw workout te beëindigen met het schudden van de ledematen.

Stuklijst - reserveonderdelenlijst X3-Bike best.nr. 1901

Technische specificatie: Stand: 01. 04. 2019

3-in-1 hometrainer (hometrainer-functie & training van de arm, bovenlichaam en beenspieren)

- Magnetisch remsysteem met
- ca. 5 kg vliegwielmassa
- 8-traps vergrendeling
- Stille riemaandrijving
- Handpolsslag meting aan stuur
- 2 elastischen banden, bovenkant met handgrepen voor een gerichte arm en bovenlichaam trainen tijdens fietsen; onderaan de kabel met beenmanchet voor een gerichte beentraining
- Rugleuning voor hoog zitcomfort (rugleuning opvouwbaar)
- Vertikaal verstelbare zadelpositie
- Inklapbaar om ruimte te besparen
- Bedieningsvriendelijke computer met aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, polsslagfrequentie en SCAN.

Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 100 kg

Gewicht van het product: 17kg

Training ruimte: minstens 2,5m²

Afmeting: ca. L 83 x B 43 x H 116 cm

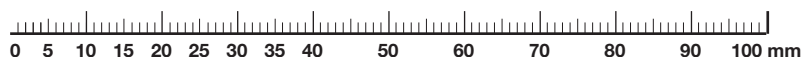
Afmeting gevouwen: ca. L 64 x B 43 x H 133

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Internet service- en onderdelen data base:
www.christopeit-service.de

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

Deze produkt alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H / C



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basisframe		1	43	33-1901-01-SW
2	Voorste voetbuis		1	43	33-1401-02-SW
3	Achterste voetbuis		1	1	33-1401-03-SW
4	Zadel		1	16	36-1401-09-BT
5	Stuur		1	1	33-1901-02-SW
6L	Pedaalkruk links		1	79	33-1401-07-SW
6R	Pedaalkruk rechts		1	79	33-1401-08-SW
7L	Pedaal Links		1	6L	36-9110-04-BT
7R	Pedaal rechts		1	6R	36-9110-05-BT
8	Computer		1	5+8a	36-1901-03-BT
8a	Computer achterkant		1	5+8	36-1901-05-BT
9	Onderlegplaatje	8//16	3	4	39-9962-CR
10	Zelfborgene Moer	M8	3	4	39-9918-CR
11	Voetkappen		2	2	36-1401-05-BT
12	Schlotschroef	M8x55	4	1,2,3+43	39-9919-CR
13	Onderlegplaatje gebogen	8//19	4	12	39-9966-CR
14	Dop moer		4	12	39-9900-CR
15	Stergreepschroef		1	43	36-1302-15-BT
16	Zadelsteunbuis		1	43	33-1901-03-SW
17	Kunststof		1	43	36-1401-14-BT
18	Weerstandinstelling		1	1	36-1901-06-BT
19	Sensor		1	8+43	36-1401-07-BT
20	Onderlegplaatje	5//10	1	21	39-10111-VC
21	Schroef	M5x30	1	18	39-10450-CR
22	Onderlegplaatje	6//12	2	23	39-10007-CR
23	Schroef	M6x15	4	1+5	39-10120
24	Onderlegplaatje gebogen	6//18	2	23	39-10178
25	Greepovertrek		2	5	36-1901-07-BT
26	Handpulsseenheid		2	5+8	36-1302-11-BT
27	Eindstoppen		2	5	36-9211-21-BT
28	Schroef	4x10	4	8+8a	39-9909
29	Schroef	M5x10	2	5+8a	39-9903
30	Kunstoflaager 1		2	16	36-1901-08-BT
31	Zitdemper		1	1	36-1401-19-BT
32	Vierkantstoppen	20x40	4	39	36-9214-09-BT
32a	Vierkantstoppen	25x40	1	16	36-9214-34-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
33	Schroef dop	M10	2	34+36	36-9214-34-BT
34	Zeskantschroef	M10x85	1	16+39	39-10122
35	Onderlegplaatje	10//20	7	34,46+87	39-9989-CR
36	Zelfborgene Moer	M10	3	34+46	39-9981
37	Binnenzeskantschroef	M8x50	4	39+40	39-9811-CR
38	Onderlegplaatje	8//16	6	37+77	39-9962-CR
39	Stoffering houder		1	16	33-1901-04-SW
40	Rugstoffering		1	39	36-1901-10-BT
41	Voetkappen met hoogtecompensatie		2	3	36-1401-06-BT
42	Zelfborgene Moer	M6	4	80	39-9816-VC
43	Voorste basisframe		1	1	33-1901-05-SW
44	Rol		2	46	36-1901-11-BT
45	Kunststof opslag 2		6	1+43	36-1401-13-BT
46	Schroef	M10x105	2	1	39-10501
47	Veering	für M8	4	12	39-9864-CR
48	Schroef	M3x10	2	19	39-10127-SW
49	Vazetring	17	1	87	36-9805-32-BT
50	Been lus		1	51	36-1901-09-BT
51	Karabijnhaak		2	43+50	36-9862209-BT
52	Kogellager	6202Z	1	87	36-1401-12-BT
53	Elastiek kabel voor voet		1	44	36-1901-13-BT
54	Elastiek kabel voor de hand		1	44	36-1901-12-BT
55	Riemwielas		1	1	36-1401-17-BT
56	Magneetbeugel		1	43	33-1401-15-SI
57	Oogschroef	M6x40	2	55	39-10172
58	U-deel		2	57	36-9713-56-BT
59	Moer	M6	2	57	39-9861-VZ
60	Onderlegplaatje	10//16	3	55+87	39-10206-CR
61	Kogellager	61900RZ	2	55	36-1401-18-BT
62	Demper		1	1	36-1401-15-BT
63	Magneet		1	33	36-9613222-BT
64	As		1	1+43	33-1401-14-SI
65	Veer		1	56	36-1401-20-BT
66	Asschroef		2	6+79	39-9821
67L	Bekleding Links		1	67R	36-1901-21-BT
67R	Bekleding Rechts		1	67L	36-1901-22-BT
68	Afdekking		1	67	36-1901-04-BT
69	Schroef	M6x10	7	56,73+82	39-9964
70	Moer	M3	2	48	39-10114
71	Onderlegplaatje	17//20	6	79	36-9211-30-BT
72	Kogellager	6003Z	4	75	36-1260-36-BT
73	Lageropname		2	72	33-1401-09-SI
74	Onderlegplaatje gegolfde	17//22	1	79	36-9918-22-BT
75	Vliegwiel		1	79	33-1401-10-SI
76	Afdekkap		2	6	36-9840-15-BT
77	Schroef	M8x15	2	64	39-9886-CR
78	Riemwiel		1	79	33-1401-11-SI
79	Pedaalkrukas		1	78	33-1401-12-SI
80	Schroef	M6x12	4	78+79	39-10120
81	Schroef	4x20	7	67L+67R	39-10187
82	Stalenring		2	73	36-1401-13-SI
83	Vlakke riem voor pedaalas		1	78+86	36-1401-10-BT
84	Vlakke riem voor vliegwiel		1	75+86	36-1401-11-BT
85	Moer	M10x1	4	55+87	39-9820
86	Riemwiel		1	55	36-1401-16-BT
87	Spanrolhouder		1	43	33-1401-13-SI
88	Werktuig		1		36-1401-21-BT
89	Montage- en Bedieningshandleiding		1		36-1901-14-BT

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр.	42
2. Руководство по монтажу, Пользование тренажером	стр.	43 - 46
3. Руководство по использованию компьютера	стр.	47
4. Чистка, техническое обслуживание и Хранение тренажера	стр.	48
5. Руководство по использованию компьютера Руководство по тренировкам	стр.	49
6. Спецификация	стр.	50 - 51
7. Обзор отдельных деталей	стр.	54 - 55

Уважаемые покупательницы и покупатели!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений. Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.

Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Кристофайт Шпорт ГмбХ
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера и указаны в спецификации. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки на основании спецификации, приведенной в руководстве по монтажу и эксплуатации.

2. Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

3. Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

4. Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую прокладку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

5. Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

6. Для очистки тренажера нельзя пользоваться агрессивными чистящими средствами, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

7. ВНИМАНИЕ! Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды. Примите во внимание, что тренажер не предназначен для терапевтических целей.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. **ВНИМАНИЕ!** Если во время пользования тренажером какая-либо часть нагревается, необходимо срочно заменить ее и не пользоваться тренажером до тех пор, пока он не будет приведен в рабочее состояние.

9. Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек. Время тренировки не должно превосходить в целом 60 Min./ежедневно.


11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна быть такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву

12. ВНИМАНИЕ: Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды – не игрушки. Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

14. Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

15. Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

16.  В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке. Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды. Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

17. Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

18. Этот тренажер является тренажером, действующим в зависимости от скорости вращения, что означает, при увеличении числа оборотов, увеличивается мощность и наоборот.

19. Тренажер оборудован 8-ступенчатым регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом поворотом клавиши в направлении степени 1 приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Поворотом клавиши в направлении степени 8 приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

20. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно норме EN ISO 20957-1 и EN 957-5 „H,C“. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 100 кг. Компьютер прошел сертификацию согласно норме EMV Richtlinie 2014/30EU.

21. Инструкции по сборке и эксплуатации должны рассматриваться как часть продукта. Эта документация должна предоставляться при продаже или передаче продукта.

22. Перед использованием эластичных кабелей убедитесь, что они правильно подвешены и не повреждены, а велосипед X3 закреплен собственным весом или крепко удерживает его, чтобы он не опрокинулся. Должно быть достаточно места (около 2 м²) для бесплатной индивидуальной тренировки на эластичных поездках

Руководство по монтажу

имите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы. Montage tijd: 15 - 20 min.

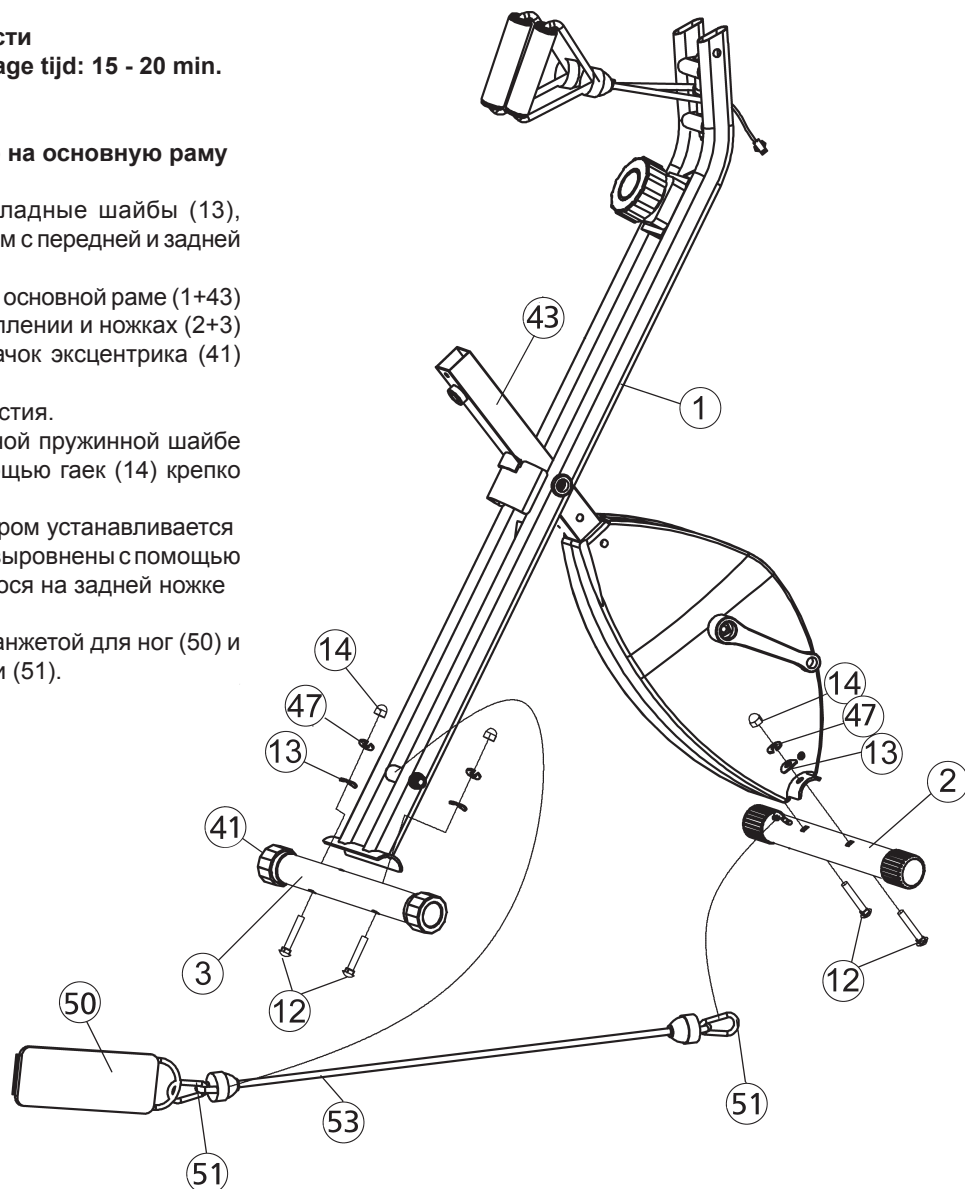
Шаг 1:

Монтаж передней и задней ножек (2+3) на основную раму (1+43).

1. Положите болты (12) и по две подкладные шайбы (13), пружинные шайбы (47) и гайки (14) рядом с передней и задней частью основной рамы (1+43).
2. Приложите ножки (2+3) к отверстиям на основной раме (1+43) таким образом, чтобы отверстия в креплении и ножках (2+3) совпадали. (Задняя ножка (3) и колпачок эксцентрика (41) предварительно смонтированы.)
3. Вставьте по одному болту (12) в отверстия.
4. Наденьте на концы болтов (12) по одной пружинной шайбе (47), подкладной шайбе (13) и с помощью гаек (14) крепко закрутите.

(Внимание! Неровности пола, на котором устанавливается тренажер, могут быть в любой момент выровнены с помощью колпачка эксцентрика (41), находящегося на задней ножке (3)).

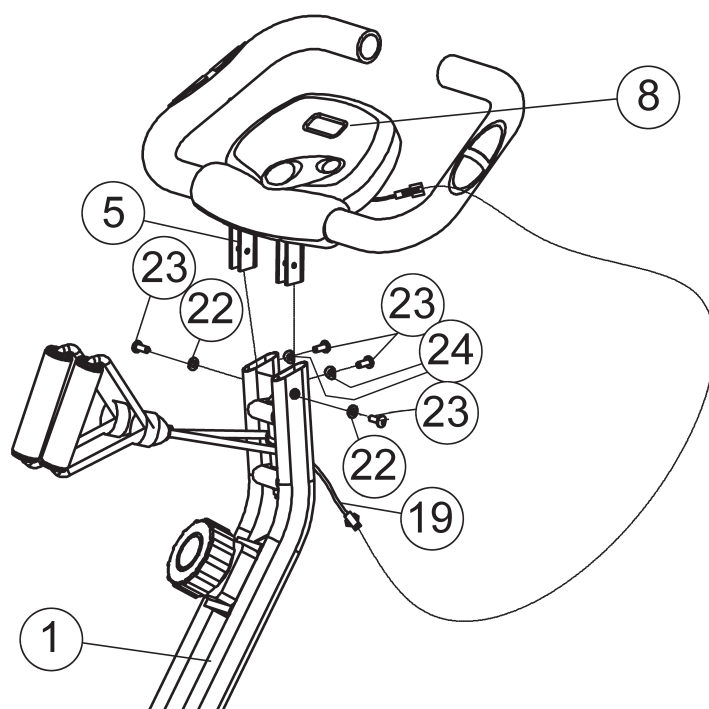
5. Соедините эластичную стяжку (53) с манжетой для ног (50) и передней ногой (2), используя защелки (51).



Шаг 2:

Монтаж руля (5) и компьютера (8) на основную раму (1).

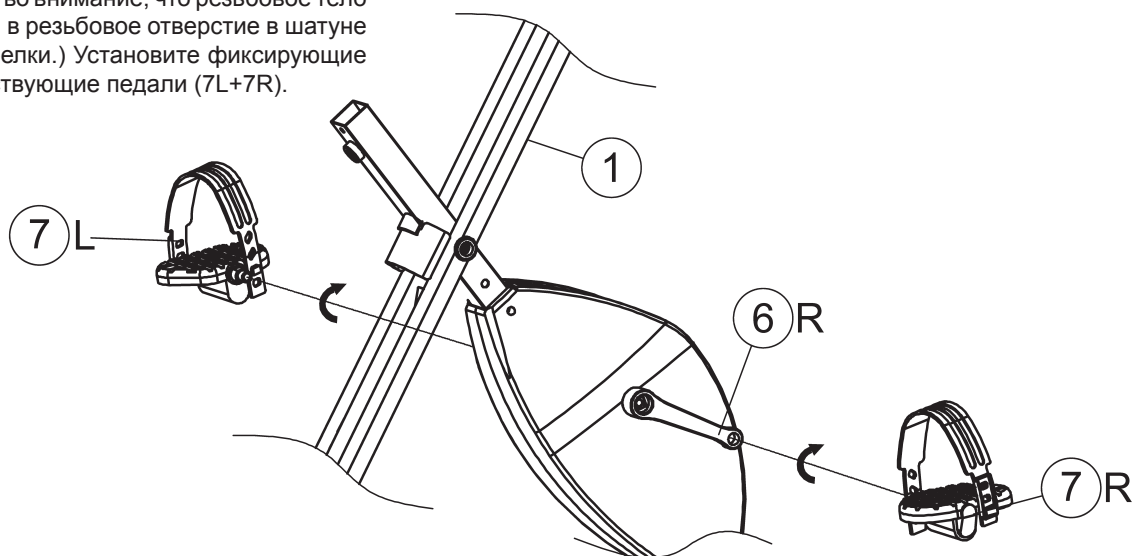
1. Вставьте руль (5) в основную раму (1) таким образом, чтобы отверстия в руле и в опорной трубе руля совпадали. Наденьте на болты (23) по одной пружинной шайбе (24) и одной подкладной шайбе (22), вставьте болты (23) в отверстия на руле, вкрутите в резьбу на основной раме (1) и крепко закрутите.
2. Достаньте компьютер (8) из упаковки и вставьте батарейки (Тип AAA - 1,5V) в гнездо на обратной стороне (8). (Батарейки для компьютера не прилагаются. Пожалуйста, купите в магазине.)
3. Соедините кабель (19) с компьютером (8).



Шаг 3:

Монтаж левой и правой педали (7R+7L) на шатуны педалей (6).

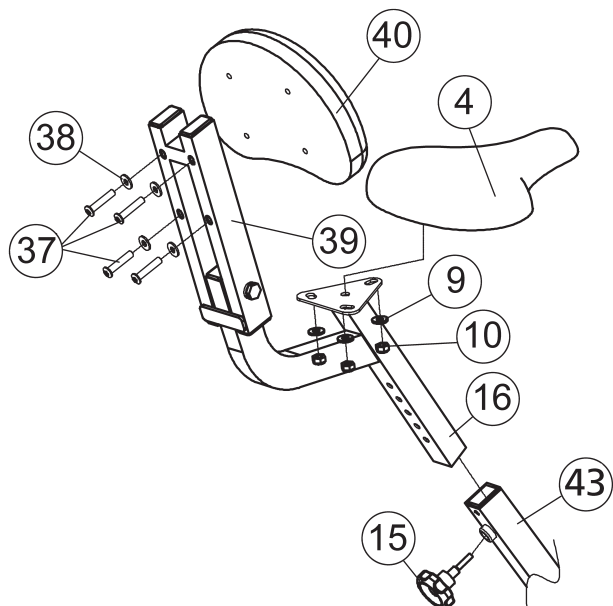
1. Педали имеют маркировку „R» для правой и „L» для левой педали. Вставьте правую педаль (7R) в отверстие на правой стороне шатуна педали (6R) и крепко прикрутите.
(**Внимание!** Левая и правая сторона подразумеваются при нахождении в седле в момент тренировки. Также примите во внимание, что резьбовое тело правой педали вкручивается в резьбовое отверстие в шатуне педали по часовой стрелке.)
2. Вставьте левую педаль (7L) в отверстие на левой стороне шатуна педали (6L) и крепко прикрутите.
(**Внимание!** Также примите во внимание, что резьбовое тело левой педали вкручивается в резьбовое отверстие в шатуне педали против часовой стрелки.) Установите фиксирующие ленты педалей на соответствующие педали (7L+7R).



Шаг 4:

Монтаж седла (4) и опорной трубы седла (16).

1. Пластины крепления опорной трубы седла (16) наложите на лежащую сверху седла (4). Детали с резьбой на обратной стороне седла должны выходить через соответствующие отверстия в крепежной пластине салазок седла (16).
2. Наденьте на резьбовые элементы подкладные шайбы (9) и гайки (10) и крепко затяните.
3. Вставьте опорную трубу седла (16) в соответствующее крепление на основной раме (43) и зафиксируйте ее в желаемом положении с помощью быстродействующего затвора (15). (**Внимание!** Для закручивания быстрозакрывающегося затвора (15) резьбовое отверстие в основной раме (43) и отверстия в опорной трубе седла (16) должны совпадать. Также примите во внимание, что опорная труба седла (16) не должна выходить из основной рамы за максимальную позицию, обозначенную на основной раме. Позиция седла может быть в любое время изменена).
4. Установите по одной шайбе 8//16 (38) на винты M8x50 (37) и вставьте винты (37) сзади через отверстия в мягкой подставке (39). Направьте спинку (40) с резьбовыми отверстиями против винтовых концов (37) и потяните заднюю накладку (40) надежно.



Шаг 5:

Контроль

1. Проверьте все соединения на правильность сборки и проведите проверку функциональности. При этом монтаж считается законченным.
2. Если все в порядке, проведите пробную тренировку при маленькой нагрузке, после чего индивидуально настройте тренажер.

Замечание:

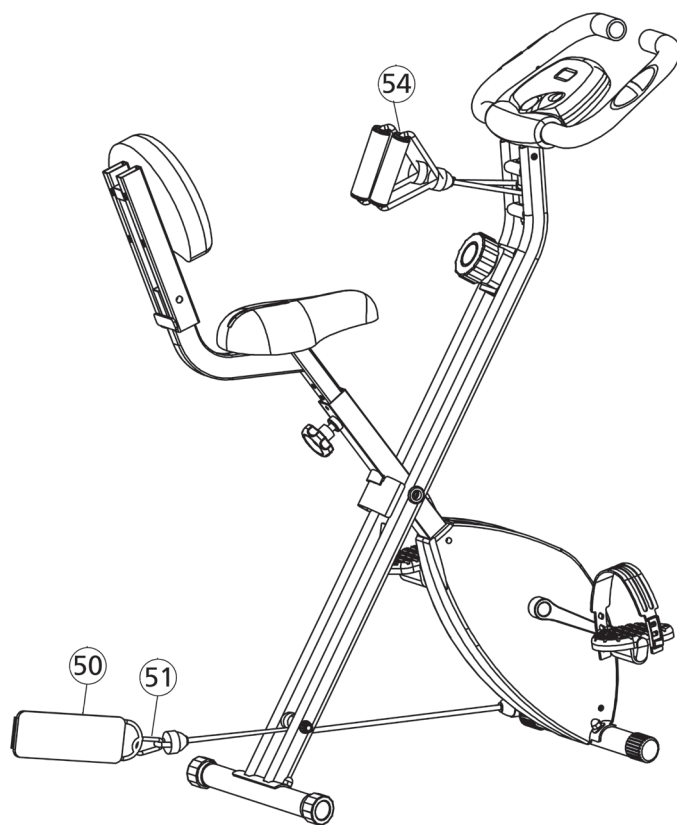
Пожалуйста, сохраняйте набор инструментов для последующих возможных ремонтов и инструкцию по монтажу для возможных заказов запасных частей.

Дополнительная тренировка с помощью ручек и петли для ног: велосипед X3 имеет 2 эластичных гусеницы, которые выполняются сверху с помощью ручек, а внизу - с помощью защелок для крепления ремня для ног.

1. Ручки позволяют дополнительную тренировку верхней части тела сидя и тренируясь на велосипеде X3. Либо как параллельная тренировка бицепса или как тренировка свободного веса с индивидуальным движением.
2. Используя петлю для ног, вы можете выполнять такие упражнения, как нога. Выполните скручивание, выпрямление ног и отведение ног. Это Положение велосипеда X3, удерживая сиденье от скольжения Обеспечить.

Внимание!

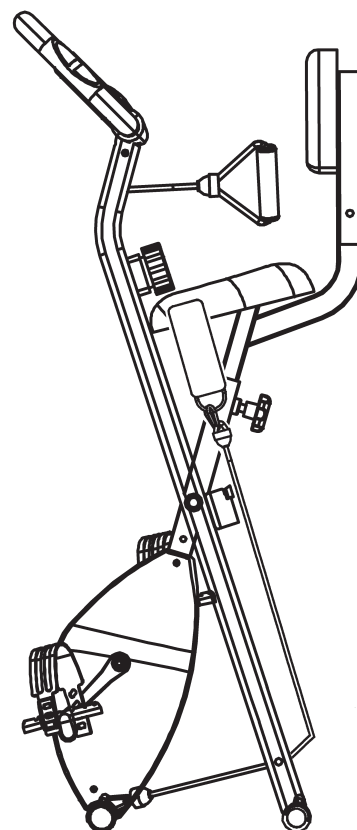
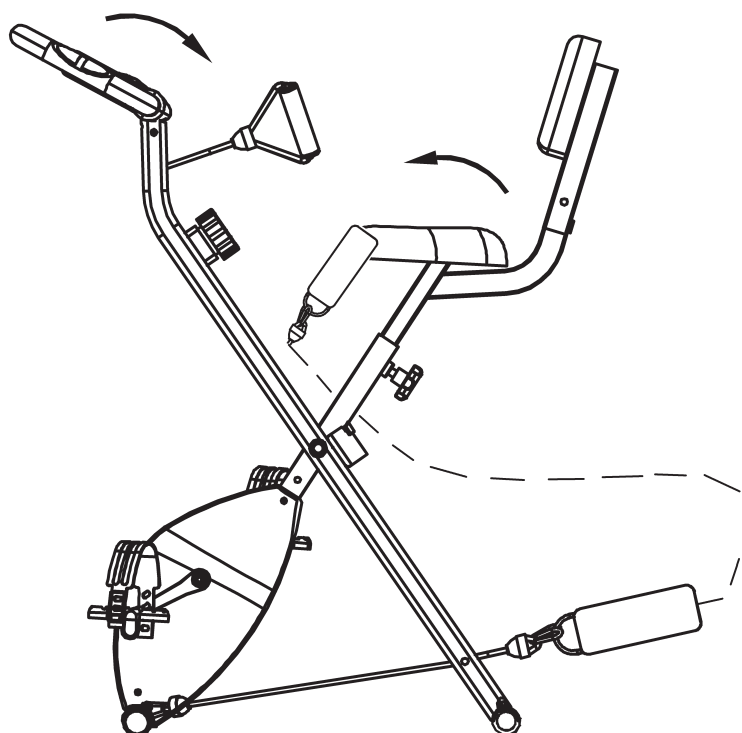
Перед использованием эластичных кабелей убедитесь, что они правильно подвешены и не повреждены, а велосипед X3 закреплен собственным весом или крепко удерживает его, чтобы он не опрокинулся. Должно быть достаточно места (около 2 м²) для бесплатной индивидуальной тренировки на эластичных поездках



Функция откидного механизма:

1. Чтобы сохранить устройство компактным способом, возьмитесь за сиденье и Руля и сложить велосипед X3 как можно дальше. Наденьте манжету на переднюю часть седла, чтобы закрепить положение.

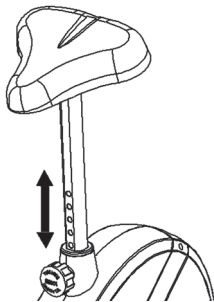
При разворачивании убедитесь, что оно завершено разворачивается и, таким образом, на надежной опоре особенности.



Пользование тренажером

Регулировка высоты седла:

Для принятия удобного положения на седле во время тренировки, необходимо установить правильную высоту седла. Правильным положением седла считается положение, когда колени в нижнем положении педали находятся в немного согнутом положении и не могут быть до конца выпрямлены. Для установления правильного положения седла ослабьте одной рукой быстродействующий затвор и вытяните грибок, другой рукой переставьте седло в желаемое положение. Отпустите грибок, чтобы он запал и крепко закрутите его.



Важно:

Удостоверьтесь в том, что быстродействующий затвор зафиксирован и крепко закручен. Не вытаскивайте опорную трубу седла до конца и не меняйте позиции седла во время тренировки.



Садиться и спускаться с тренажера:

Садиться на тренажер:

После установки правильной высоты седла возьмитесь за руль. Установите ближайшую педаль в нижнюю позицию и вдените ступню в фиксирующий ремешок так, чтобы она находилась в надежном положении на педали. Перекиньте другую ногу на противоположную сторону и сядьте на седло. При этом крепко держитесь двумя руками за руль. После этого вдените другую ступню в фиксирующий ремешок педали.

Пользование:

Держитесь двумя руками за руль и не вставайте с седла во время тренировки. Следите за тем, чтобы ступни на педалях все время тренировки были зафиксированы ремешками.

Спускаться с тренажера:

Прекратите тренировку, крепко держась за руль. Снимите сначала одну ступню с педали и поставьте ее надежном положении на пол и сойдите с седла. Снимите потом другую ступню с педали и поставьте ее на пол и сойдите с тренажера.

Этот тренажер – неподвижный домашний тренажер, имитирующий езду на велосипеде. Из-за тренировки при любой погоде, без внешних воздействий, а также без давления при езде в группе уменьшается вероятность падения и переутомления.

Из-за возможности изменения сопротивления, езда на велосипеде предоставляет возможность тренировки сердечно-сосудистой системы без чрезмерного напряжения. При этом возможна более или менее интенсивная тренировка. При этом тренируются нижние конечности, укрепляется сердечно-сосудистая система и способствуется поддержанию хорошей спортивной формы.

Руководство по использованию компьютера

Входящий в комплект оборудования снаряда компьютер обеспечит Вам максимальный комфорт во время тренировки. Любой важный для тренировочного процесса показатель отражается на дисплее.

С началом тренировки на дисплее высвечиваются необходимое время, фактическая скорость, примерный расход калорий, пройденное расстояние и пульс тренирующегося в момент снятия показаний. Отсчет всех значений начинается от 0 с установкой счета вперед.

Компьютер включается простым нажатием кнопки „F“ или просто с началом тренировки. Компьютер начинает отсчет всех показаний и отображать их на дисплее.

Чтобы остановить компьютер, необходимо просто завершить тренировку. Компьютер останавливает все измерения и демонстрирует конечные результаты. Самые последние результаты функций ВРЕМЯ, КАЛОРИИ и КИЛОМЕТРАЖ заносятся в память, и при возобновлении тренировки Вы можете начать с этих показателей.

Компьютер автоматически отключается примерно через 4 минуты после окончания тренировки. Все достигнутые до этого показатели.

Лисплей:

1. Лисплей „ZEIT“ (Время):

Показывает фактически затраченное время в минутах и секундах. Если Вы задали определенное время, то указывается время, оставшееся до заданного предела. Как только указанный предел достигнут, тут же раздается акустический сигнал.

Производится запись в память последних результатов в этой функции. (Максимальная граница показателя 99,59 минут.)

2. Лисплей „KM/H“ (Км в час):

Показывается фактически достигнутая скорость в километрах в час. Запись в память последних результатов в этой функции не производится.

(Максимальная граница показателя 99,9 км/час)

3. Лисплей „KALORIEN“ (Калории):

Указывается фактическое количество израсходованных калорий. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела калорий. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Запись в память последних результатов в этой функции производится.

(Максимальная граница показателя 9999 калорий)

4. Лисплей „KM“ (Километраж):

Показывается количество пройденных километров. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела километров. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Производится запись в память последних результатов в этой функции.

(Максимальная граница показателя 999,9 км)

5. Лисплей „PULS“ (ПУЛЬС):

Демонстрируется фактическое состояние пульса в ударах в минуту.

С помощью кнопки „F“ можно предварительно задать определенные показатели. Запись в память последних результатов в этой функции не производится.

(Максимальная граница показателя от 40 до 240 ударов в минуту)

6. Функция „KM/TOTAL“ (ОБЩИЙ КИЛОМЕТРАЖ):

Демонстрируется фактическое количество пройденных километров всех предыдущих тренировочных блоков, включая и последний тренировочный блок. Предварительно задать определенный показатель в этой функции нет возможности.

(Максимальная граница показателя 9999 км)

нимание:

Для измерения пульса необходимо одновременно взяться обеими руками за обе контактные поверхности на компьютере. При этом контактные поверхности должны находиться по середине внутренней стороны ладоней.

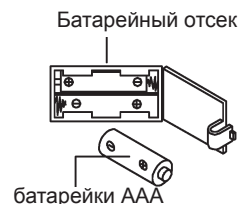
7. Функция „SCAN“ (Демонстрация всех показаний по очереди):

Если выбирается эта функция, то в интервале примерно 6 секунд, постоянно сменяя друг друга, демонстрируются по очереди достигнутые показатели всех функций.

Кнопки:

1. Кнопка „F“ (Функция):

Коротким однократным нажатием клавиши можно переходить от одной функции к другой, то есть выбирается соответствующая функция, в которую с помощью кнопки „F“ вводятся желаемые



Замена батарей:

1. Откройте крышку батарейного отсека и удалите использованный Батарейки. (Если батареи разрядились, удалите их под увеличением, учитывая, что кислотная батарея не находится в контакте с кожей приходят и тщательно очистите батарейный отсек.)
2. Вставьте новые батарейки (тип (AAA) 1.5V AA в правильном порядке и принимая во внимание полярность в аккумуляторном отсеке и подключение Крышка батарейного отсека так, чтобы она зафиксировалась со щелчком.
3. Если компьютер не об этой функции следует Батареи удаляются в течение 10 секунд и снова вставляется.
4. Утилизируйте разряженные батареи в соответствии с предписаниями должным образом и не дают остаточные отходы.

Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера

1. Чистка

Для чистки используйте чистую влажную салфетку. Внимание: Никогда не используйте для чистки бензин, разбавитель или другие агрессивные чистящие средства, которые могут повредить поверхность. Тренажер предназначен только для домашнего использования в помещении. Предохраняйте тренажер от сырости и пыли.

2. Хранение тренажера

При не использовании тренажера больше 4 недель, необходимо отключить его от сети. Установите салазки седла как можно ближе к рулю и опорную трубу седла опустите как можно ниже. Поставьте тренажер в сухое помещение и распылите немного масла на подшипники педалей справа и слева, а также на резьбу винта руля и быстродействующего затвора. Накройте тренажер, чтобы защитить его от солнечных лучей и пыли и этим предотвратить изменение окраски

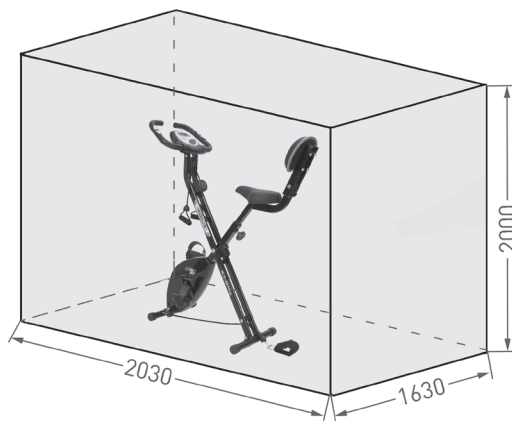
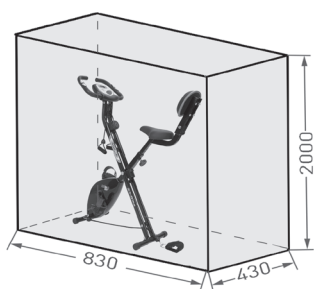
3. Техническое обслуживание

Мы рекомендуем после каждых 50 часов пользования проверять болтовые соединения и после каждых 100 часов пользования смазывать подшипники педалей слева и справа, резьбу винта руля и быстродействующего затвора маслом из распылителя

Исправление неполадок:

Если проблема не может быть решена с помощью нижестоящих указаний, пожалуйста, обратитесь в центр, где вы купили тренажер.

Проблема	Возможная причина	Решение
Компьютер не включается посредством нажатия на любую клавишу.	Батареи не вставлены или батареи пустой.	Проверьте батарейки в батарейный отсек установлены правильно или замените их.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения.	Проверьте штекерное соединение на компьютере и в опорной трубе.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Без датчика пульса, возникающего из-за неправильного положения датчика.	Винт левую крышку и проверьте будь крюка от датчика с маховиком вращается и кабель датчика не имеет повреждений.
Нет индикации пульса	Кабель пульса не подключен	Вставьте разъем кабеля пульса в соответствующее гнездо на компьютере
Нет индикации пульса	Датчик пульса неправильно подключен	Открутите датчики пульса и проверьте штекерные соединения, проверьте кабель на повреждение



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки. Вы можете предпринять следующее:
 А) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
 В) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

3. Планирование тренировок

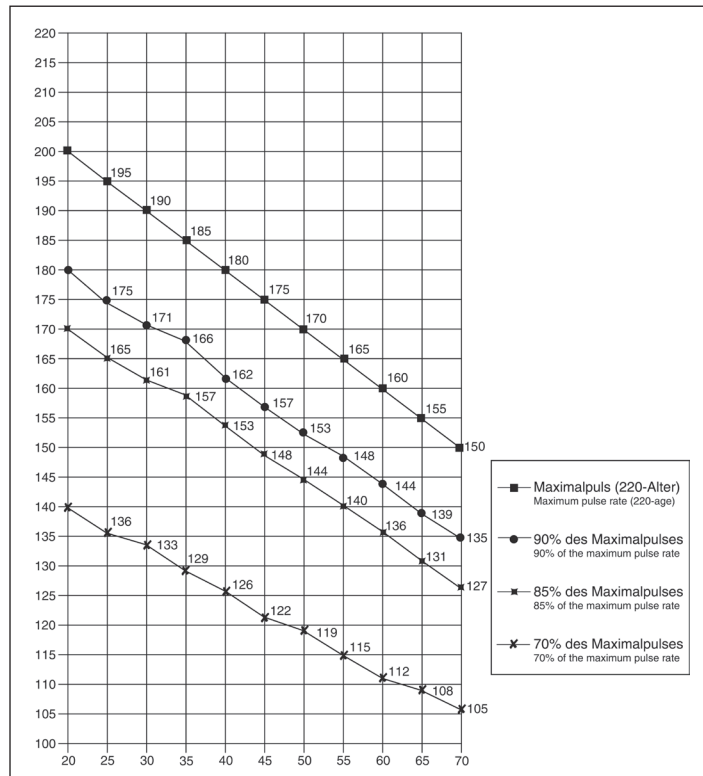
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

4. Мотивация

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.

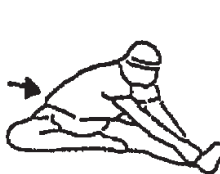
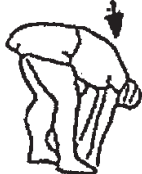


ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

$$\begin{aligned} \text{Макс. частота пульса} &= 220 - \text{возраст} \\ &= (220 - \text{Ваш возраст}) \\ 90\% \text{ от макс. частоты пульса} &= (220 - \text{возраст}) \times 0.9 \\ 85\% \text{ от макс. частоты пульса} &= (220 - \text{возраст}) \times 0.85 \\ 70\% \text{ от макс. частоты пульса} &= (220 - \text{возраст}) \times 0.7 \end{aligned}$$

Упражнения для разминки перед тренировкой

Начните разминку с ходьбы на месте в течение 3 минут. После этого выполните следующие упражнения, которые помогут вам оптимально подготовиться к тренировке. Во время выполнения упражнений вы не должны испытывать боль. Выполняйте упражнение до появления тянущего чувства в мышце.



<p>Встаньте ровно и заведите одну руку за голову. Вторую руку положите сверху, возьмитесь за локоть и потяните до ощущения растяжения трицепса. Оставайтесь в этом положении на 20 секунд, повторите другой рукой.</p>	<p>Наклонитесь вперед не сгибая ног и попытайтесь достать пальцами рук до пола. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.</p>	<p>Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.</p>	<p>В положении широкого выпада обопритесь руками в пол и потяните мышцы ног. Через 20 секунд поменяйте ногу.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

После разминки потрясите ногами и руками, чтобы расслабить мышцы. Не прекращайте тренировку внезапно. Сначала уменьшите темп тренировки, чтобы пульс опустился до обычного показателя (Cool down). Мы рекомендуем в конце тренировки снова выполнить комплекс упражнений для разминки.

Перечень деталей X3 Vike Артикул 1901

По состоянию на 01.04.2019

Велотренажер 3 в 1 (функция велотренажера и тренировки мышц рук, верхней части тела и ног)

- Магнитная система нагружения
- Иннерционная масса 5 кг
- 8 уровней нагрузки
- 2 упругих шнуравыше с ручками для целевой руки и верхней части тела Тренировка во время езды на велосипеде; внизу кабеля с манжетой для ног для начала тренировки ног
- Спинка для высокого комфорта сидения (спинка складная)
- Вертикальная регулировка седла
- Требуется мало место для хранения (складывается)
- Измерение пульса датчиками на рукоятках
- LCD дисплей с индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, общая дистанция, прилб. расход калорий, пульс и Scan

Максимальный вес пользователя: 100 кг

Парковка Размеры примерно: прилб Д 83 x Ш 43 x В 116 см

Парковка Размеры в сложенном виде: прилб Д 64 x Ш 43 x В 133 см

Вес тренажера: прилб 17 кг

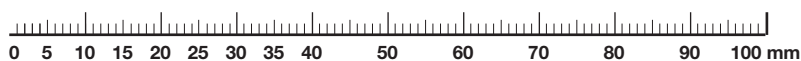
Обучение площадь: не менее 2,5м²

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

Интернет-сервис и запасные части портала:
www.christopeit-service.de

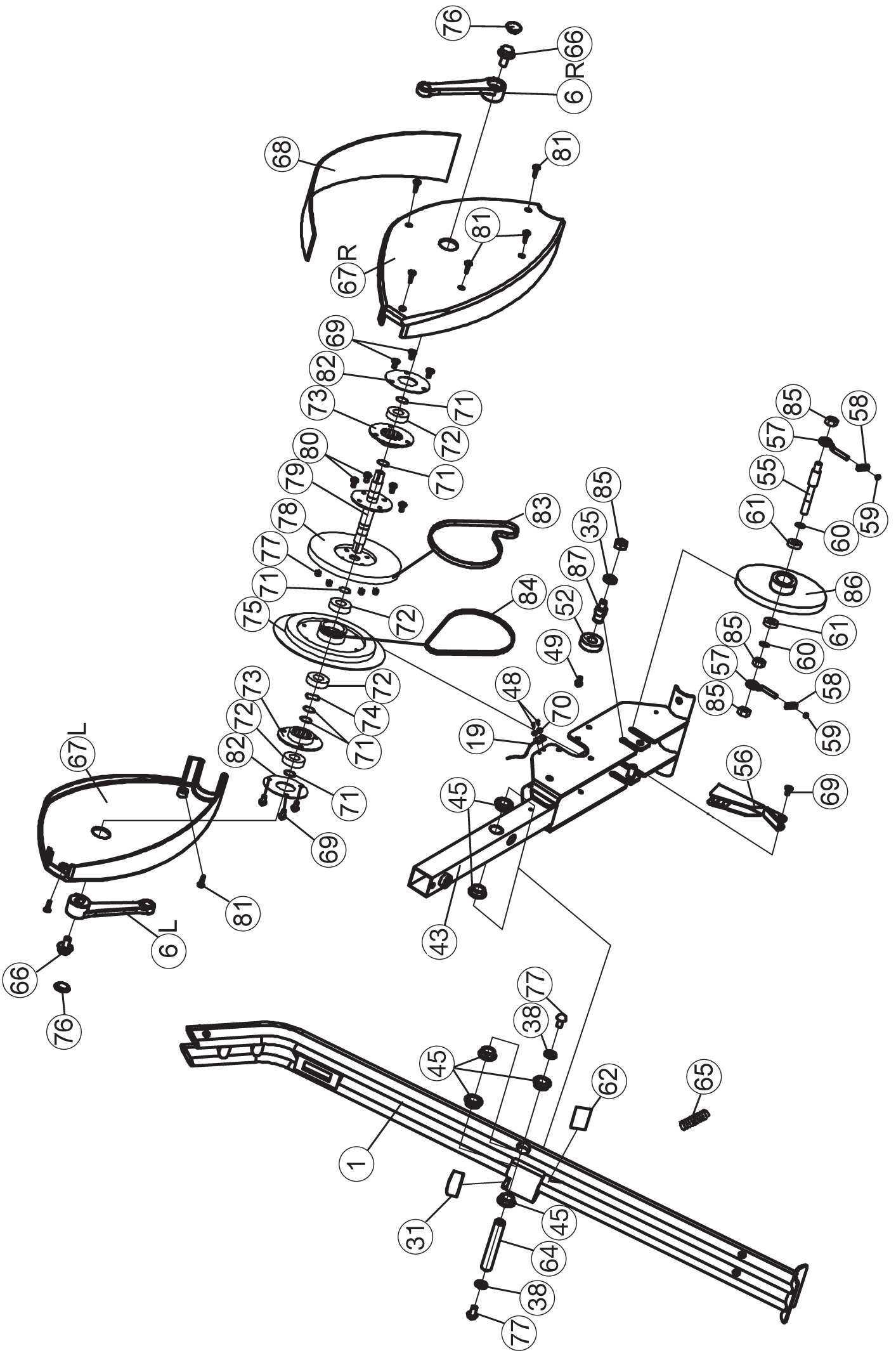
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Этот конвейер к только для частной области спорта дома кажется и не для промышленного или коммерческого использования подходящий. Использование спорта дома класс Н/С



№ картинки	Наименование	Размер, мм	К-во шт.	Монтируется на №	ET-№
1	Основная рама		1	43	33-1901-01-SW
2	Труба ножки впереди		1	43	33-1401-02-SW
3	Труба ножки сзади		1	1	33-1401-03-SW
4	Седло		1	16	36-1401-09-BT
5	Руль		1	1	33-1901-02-SW
6L	Шатун педали слева		1	79	33-1401-07-SW
6R	Шатун педали справа		1	79	33-1401-08-SW
7L	Педаль слева		1	6L	36-9110-04-BT
7R	Педаль справа		1	6R	36-9110-05-BT
8	Компьютер		1	5+8a	36-1901-03-BT
8a	Компьютер задний		1	5+8	36-1901-05-BT
9	Подкладная шайба	8//16	3	4	39-9962-CR
10	Колпачковая гайка	M8	3	4	39-9918-CR
11	Колпачки ножек впереди		2	2	36-1401-05-BT
12	Замковый болт	M8x55	4	1,2,3+43	39-9919-CR
13	Гнутая подкладная шайба	8//19	4	12	39-9966-CR
14	Колпачковая гайка		4	12	39-9900-CR
15	Грибковая Болт		1	43	36-1302-15-BT
16	Опорная труба седла		1	43	33-1901-03-SW
17	Пластмассовый ползун		1	43	36-1401-14-BT
18	Регулировка сопротивления		1	1	36-1901-06-BT
19	Кабель датчика		1	8+43	36-1401-07-BT
20	Подкладная шайба	5//10	1	21	39-10111-VC
21	Болт	M5x30	1	18	39-10450-CR
22	Подкладная шайба	6//12	2	23	39-10007-CR
23	Болт	M6x15	4	1+5	39-10120
24	Гнутая подкладная шайба	6//18	2	23	39-10178
25	Оболочка руля		2	5	36-1901-07-BT
26	Датчик измерения пульса		2	5+8	36-1302-11-BT
27	Концевые заглушки		2	5	36-9211-21-BT
28	Болт	4x10	4	8+8a	39-9909
29	Болт	M5x10	2	5+8a	39-9903
30	Пластмассовый подшипник 1		2	16	36-1901-08-BT
31	Резиновая заглушка для Сидение		1	1	36-1401-19-BT
32	Четырехугольная заглушка	20x40	4	39	39-9892
32a	Четырехугольная заглушка	25x40	1	16	36-9214-09-BT
33	Колпачок	M10	2	34+36	36-9214-34-BT
34	Болт с шестигранной головкой	M10x85	1	16+39	39-10122

№ картинки	Наименование	Размер, мм	К-во шт.	Монтируется на №	ET-№
35	Подкладная шайба	10//20	7	34,46+87	39-9989-CR
36	Колпачковая гайка	M10	3	34+46	39-9981
37	Болт с внутренним шестигранником	M8x50	4	39+40	39-9811-CR
38	Подкладная шайба	8//16	6	37+77	39-9962-CR
39	Крепление обивки		1	16	33-1901-04-SW
40	Мягкая спинка		1	39	36-1901-10-BT
41	Наконечник эксцентрика		2	3	36-1401-06-BT
42	Колпачковая гайка	M6	4	80	39-9816-VC
43	Передняя рама основания		1	1	33-1901-05-SW
44	Роль		2	46	36-1901-11-BT
45	Пластмассовый подшипник 2		6	1+43	36-1401-13-BT
46	Болт	M10x105	2	1	39-10501
47	Пружинная шайба	для M8	4	12	39-9864-CR
48	Болт	M3x10	2	19	39-10127-SW
49	Стопорное кольцо	17	1	87	36-9805-32-BT
50	Ремешёк для ног		1	51	36-1901-09-BT
51	Карабинный крюк		2	43+50	36-9862209-BT
52	Шарикоподшипник	6202Z	1	87	36-1401-12-BT
53	Упругих шнура для ног		1	44	36-1901-13-BT
54	Упругих шнура для рука		1	44	36-1901-12-BT
55	Привод ось		1	1	36-1401-17-BT
56	Хомут магнита		1	43	33-1401-15-SI
57	Рым-болт	M6x40	2	55	39-10172
58	И часть		2	57	36-9713-56-BT
59	Гайка	M6	2	57	39-9861-VZ
60	Подкладная шайба	10//16	3	55+87	39-10206-CR
61	Шарикоподшипник	61900RZ	2	55	36-1401-18-BT
62	Резиновая прокладка		1	1	36-1401-15-BT
63	Магнит		1	33	36-9613222-BT
64	Ось		1	1+43	33-1401-14-SI
65	Пружина		1	56	36-1401-20-BT
66	Осевая Болт		2	6+79	39-9821
67L	Обшивка слева		1	67R	36-1901-21-BT
67R	Обшивка справа		1	67L	36-1901-22-BT
68	Пластиковая втулка		1	67	36-1901-04-BT
69	Болт	M6x10	7	56,73+82	39-9964
70	Гайка	M3	2	48	39-10114
71	Подкладная шайба	17//20	6	79	36-9211-30-BT
72	Шарикоподшипник	6003Z	4	75	36-1260-36-BT
73	Крепление шарикоподшипника		2	72	33-1401-09-SI
74	Гнутая подкладная шайба	17//22	1	79	36-9918-22-BT
75	Маховик		1	79	33-1401-10-SI
76	Заглушки		2	6	36-9840-15-BT
77	Болт	M8x15	2	64	39-9886-CR
78	Колесо свободного хода		1	79	33-1401-11-SI
79	Ось шатуна		1	78	33-1401-12-SI
80	Болт	M6x12	4	78+79	39-10120
81	Болт	4x20	7	67L+67R	39-10187
82	Кольцо дистанции		2	73	36-1401-13-SI
83	Плоский ремень Приводной шкив		1	78+86	36-1401-10-BT
84	Плоский ремень Маховик		1	75+86	36-1401-11-BT
85	Гайка	M10x1	4	55+87	39-9820
86	Приводной шкив		1	55	36-1401-16-BT
87	Натяжной хомут		1	43	33-1401-13-SI
88	Набор инструментов		1		36-1401-21-BT
89	Инструкция по монтажу		1		36-1901-14-BT



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>

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



CHRISTOPEIT[®]
SPORT GERMANY
■■■