

# Heimsport-Trainingsgerät Crosstrainer-Ergometer **EL 5000 Pro**



**EL 5000 Pro „Silber“  
2121**



**EL 5000 Pro „Black Edition“  
2122**

**D**

**Montage- und Bedienungsanleitung für  
Bestell-Nr. 2121+2122**

**GB**

**Assembly and exercise instructions for  
Order No. 2121+2122**

**NL**

**Montage- en bedieningshandleiding voor  
Bestelnummer 2121+2122**

**F**

**Notice de montage et d'utilisation du  
No. de commande 2121+2122**

**RU**

**Инструкция по монтажу и эксплуатации  
№ заказа 2121+2122**

**CZ**

**Návod k montáži a použití pro  
objednací číslo 2121+2122**

|                                                                             |               |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise                            | Seite 2       |
| 2. Einzelteileübersicht                                                     | Seite 3 - 4   |
| 3. Stückliste-Ersatzteilliste                                               | Seite 5 - 7   |
| 4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen                             | Seite 8 - 11  |
| 5. Leistungstabelle                                                         | Seite 11      |
| 6. Computeranleitung-Störungsbeseitigung<br>Reinigung, Wartung und Lagerung | Seite 12 - 15 |
| 7. Trainingsanleitung-Aufwärmübungen                                        | Seite 16      |
| 8. Garantiebestimmungen                                                     | Seite 7       |
| 9. Konformitätserklärung                                                    | Seite 83      |

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.

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.

Mit freundlichen Grüßen Ihre Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert



## Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich TÜV-GS 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 beigelegten, 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 (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten 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!** Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich. 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 selbst aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden.

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. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 90 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 oder 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.

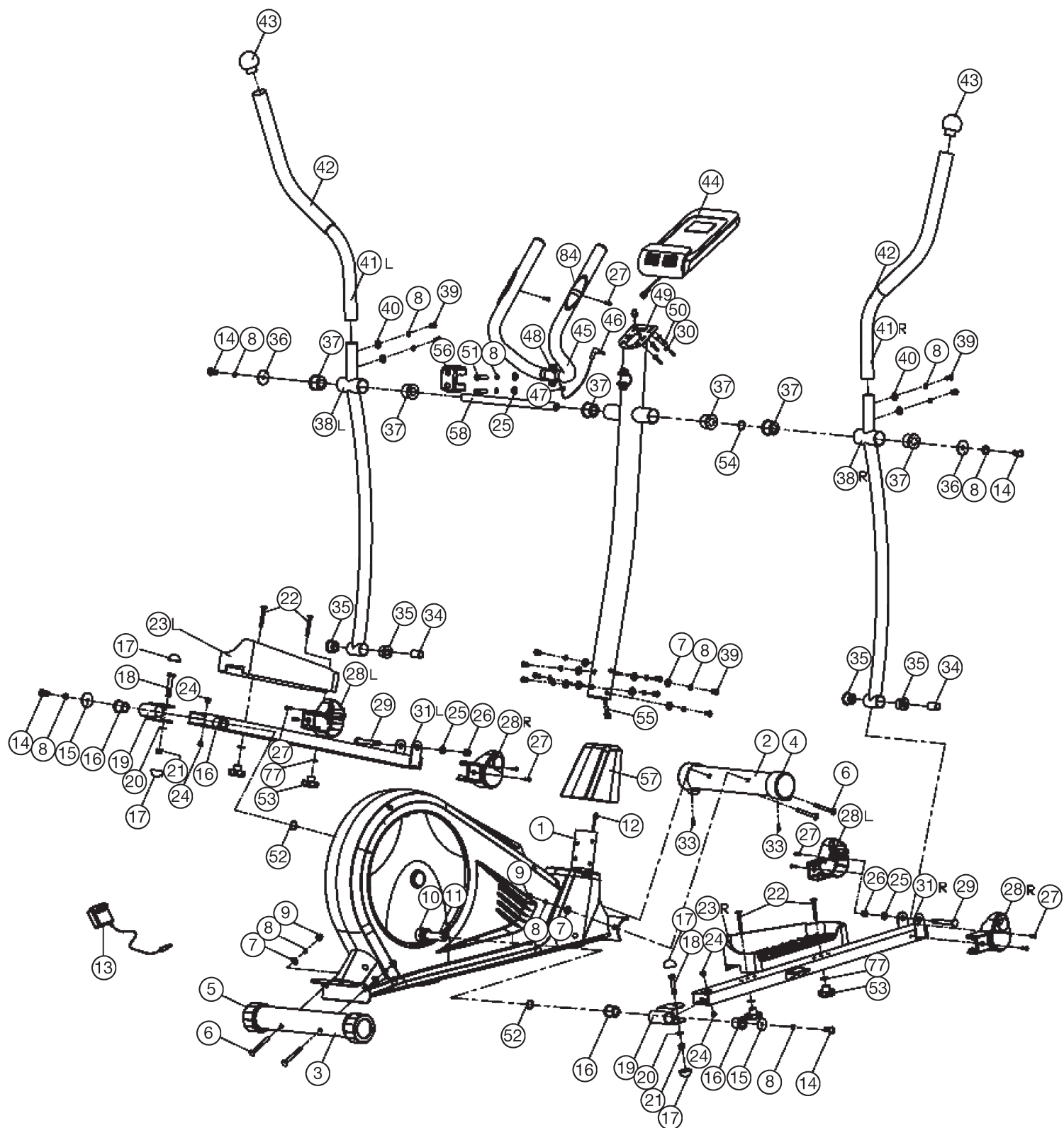
18. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Schrittgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben und somit ein drehzahlunabhängig Training bei gleicher Leistung durchführen. Das Bremssystem passt sich dabei automatisch mit dem Widerstand an die Schrittbewegung an, um die voreingestellte Wattleistung zu erzielen.

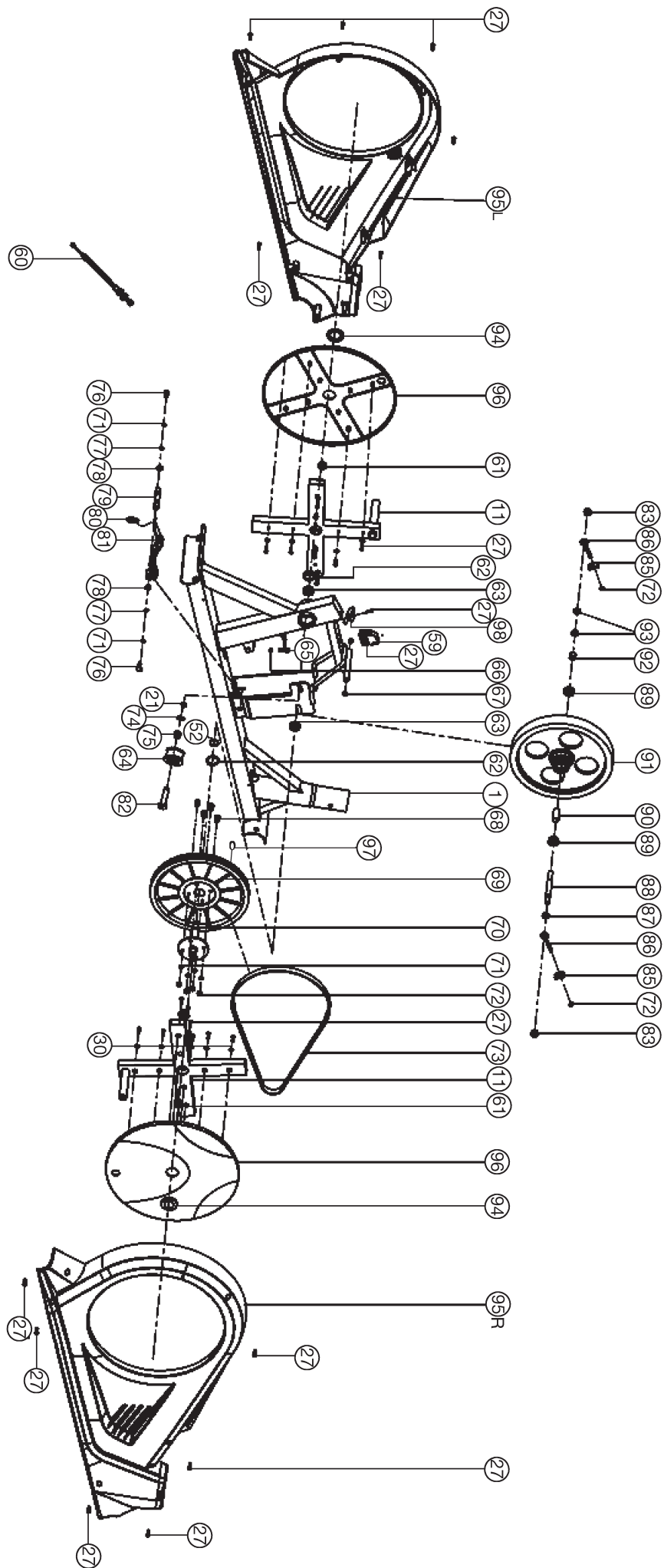
19. Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglicht eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken der Taste „-“ zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken der Taste „+“ führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Die Klassifizierung H/A sagt aus, dass dieses Gerät nur zum Heimgebrauch gedacht und gefertigt wurde, ausgestattet mit einem Computer mit hoher Anzeigegenauigkeit in der Watt Anzeige. Die Abweichungstoleranz liegt bei ±5W bis 50Watt and ±10% über 50Watt.

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

- D** Montageübersicht:
- GB** Assembly overview:
- F** Aperçu de l'Assemblée:
- NL** Montage overzicht:
- RU** Обзор Ассамблея:
- CZ** Přehled jednotlivých dílů





# Stückliste - Ersatzteilliste

## EL 5000 Pro Best.-Nr. 2121 (silber), 2122 (black edition)

Technische Daten: Stand: 19.08.2024

Ergometer mit hoher Anzeigegenauigkeit der Klasse H/A

- 24-stufige Motor- und computergesteuerte Widerstandseinstellung (Magnet-Brems-System)
- ca. 10 kg Schwungmasse
- 10 vorgegebene Trainingsprogramme
- 4 Herzfrequenzprogramme mit Vorgabe der maximalen Pulsfrequenz (Pulsgesteuert)
- 5 Benutzerprogramme individuell einstellbar
- 1 manuelles Programm
- 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm (Vorgabe der Wattleistung von 10 bis 300 Watt einstellbar in 5 - Watt Schritten)
- 1 Körperfettprogramm
- Handpulsmessung
- Fußschalen 3-fach in der Länge verstellbar
- Niveau Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Netzteil
- Blue Backlit LCD Display, 6 Anzeigefenster mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pedalumdrehung, Watt, Pulsfrequenz und ODO, Halterung für Smartphone /Tablet
- In den Benutzerprogrammen ist eine Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, Pulsfrequenz und Watt möglich
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt

- Fitness- Test Anzeige
- Empfänger für drahtlosen Pulsmessgurt im Computer enthalten
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

Gerätgewicht: 40 kg

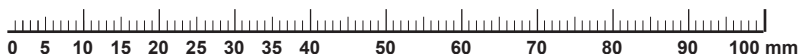
Trainingsplatzbedarf: mind. 3,5m²

Stellmaße: ca. L 140 x B 59 x H 161 cm

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

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

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



| Abb.-Nr. | Bezeichnung                        | Abmessung  | Menge | Montiert an    | ET-Nummer (2121 silber) | ET-Nummer (2122 black edition) |
|----------|------------------------------------|------------|-------|----------------|-------------------------|--------------------------------|
| 1        | Grundrahmen                        |            | 1     |                | 33-1721-01-SI           | 33-1720-01-SW                  |
| 2        | Fuß vorne                          |            | 1     | 1              | 33-9925452-SI           | 33-9925452-SW                  |
| 3        | Fuß hinten                         |            | 1     | 1              | 33-9925453-SI           | 33-9925453-SW                  |
| 4L       | Fußkappe mit Transportrolle links  |            | 1     | 2              | 36-9925459-BT           | 36-9925459-BT                  |
| 4R       | Fußkappe mit Transportrolle rechts |            | 1     | 2              | 36-9925460-BT           | 36-9925460-BT                  |
| 5        | Fußkappe Höhenverstellbar          |            | 2     | 3              | 36-9906310-BT           | 36-9906310-BT                  |
| 6        | Schlossschraube                    | M8x75      | 4     | 1,2+3          | 39-10019-CR             | 39-10019-CR                    |
| 7        | Unterlegscheibe gebogen            | 8//19      | 12    | 6+39           | 39-9966-CR              | 39-9966-CR                     |
| 8        | Federring                          | für M8     | 22    | 6,14,39+58     | 39-9864-VC              | 39-9864-VC                     |
| 9        | Hutmutter                          | M8         | 4     | 6              | 39-9900-CR              | 39-9900-CR                     |
| 10       | Kunststoff Distanzstück            | 32x19x26   | 2     | 11             | 36-1721-14-BT           | 36-1721-14-BT                  |
| 11       | Pedalarm                           |            | 2     | 70             | 33-9925454-SI           | 33-9925454-SW                  |
| 12       | Motorkabel                         |            | 1     | 55+59          | 36-1721-16-BT           | 36-1721-16-BT                  |
| 13       | Netzgerät                          | 9V=DC/1A   | 1     | 32             | 36-1420-17-BT           | 36-1420-17-BT                  |
| 14       | Innensechskantschraube             | M8x20      | 4     | 11+58          | 39-9886-CR              | 39-9886-CR                     |
| 15       | Unterlegscheibe                    | 8//25      | 2     | 14             | 39-10018-CR             | 39-10018-CR                    |
| 16       | Kunststofflager                    | 12x32x15   | 4     | 19             | 36-9217-36-BT           | 36-9217-36-BT                  |
| 17       | Schraubenkappe                     | M10        | 4     | 18+21          | 36-9214-34-BT           | 36-9214-34-BT                  |
| 18       | Sechskantschraube                  | M10x55     | 2     | 19+31          | 39-9976                 | 39-9976                        |
| 19       | Fußhebelhalter                     |            | 2     | 31             | 33-9217-10-SI           | 33-9217-10-SW                  |
| 20       | Unterlegscheibe                    | 10//20     | 2     | 18             | 39-9989-CR              | 39-9989-CR                     |
| 21       | Selbstsichernde Mutter             | M10        | 3     | 18+97          | 39-9981-VC              | 39-9981-VC                     |
| 22       | Schlossschraube                    | M6x50      | 4     | 23             | 39-10450                | 39-10450                       |
| 23L      | Fußschale Links                    |            | 1     | 31L            | 36-9925548-BT           | 36-9925548-BT                  |
| 23R      | Fußschale rechts                   |            | 1     | 31R            | 36-9925549-BT           | 36-9925549-BT                  |
| 24       | Stahllager                         | 14x12.5x10 | 4     | 31             | 36-9217-37-BT           | 36-9217-37-BT                  |
| 25       | Unterlegscheibe                    | 8//16      | 4     | 29+58          | 39-9962-CR              | 39-9962-CR                     |
| 26       | Selbstsichernde Mutter             | M8         | 2     | 29             | 39-9918-CR              | 39-9918-CR                     |
| 27       | Kreuzschlitzschraube               | 4.2x18     | 35    | 12,28,59,95+96 | 36-9825339-BT           | 36-9825339-BT                  |
| 28L      | Fußhebelabdeckung links            |            | 2     | 28R+31         | 36-9217-21-BT           | 36-9217-21-BT                  |
| 28R      | Fußhebelabdeckung rechts           |            | 2     | 28L+31         | 36-9217-22-BT           | 36-9217-22-BT                  |

| Abb.-Nr. | Bezeichnung             | Abmessung | Menge | Montiert an | ET-Nummer<br>(2121 silber) | ET-Nummer<br>(2122 black edition) |
|----------|-------------------------|-----------|-------|-------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 29       | Sechskantschraube       | M8x75     | 2     | 31+38       | 39-10272                   | 39-10272                          |
| 30       | Unterlegscheibe         | 5//10     | 20    | 27+50       | 39-10111-SW                | 39-10111-SW                       |
| 31L      | Fußhebel links          |           | 1     | 11+38L      | 33-9925458-SI              | 33-9925458-SW                     |
| 31R      | Fußhebel rechts         |           | 1     | 11+38R      | 33-9925459-SI              | 33-9925459-SW                     |
| 32       | Netzanschlusskabel      |           | 1     | 13          | 36-1721-07-BT              | 36-1721-07-BT                     |
| 33       | Kreuzschlitzschraube    | 3.5x10    | 2     | 4           | 39-10188                   | 39-10188                          |
| 34       | Distanzrohr             |           | 2     | 35          | 36-9217-25-BT              | 36-9217-25-BT                     |
| 35       | Kunststofflager         | 27x28     | 4     | 38          | 36-9217-07-BT              | 36-9217-07-BT                     |
| 36       | Unterlegscheibe         | 8x38x2    | 2     | 14          | 39-10166                   | 39-10166                          |
| 37       | Kunststofflager         | 38x19     | 6     | 38+49       | 36-9825328-BT              | 36-9825328-BT                     |
| 38       | Verbindungsrohr         |           | 2     | 31+41       | 33-9925461-SI              | 33-9925461-SW                     |
| 39       | Innensechskantschraube  | M8x16     | 12    | 38+49       | 39-9888                    | 39-9888                           |
| 40       | Unterlegscheibe gebogen | 8//20     | 4     | 39          | 39-9844-CR                 | 39-9844-CR                        |
| 41L      | Handgriff links         |           | 1     | 38L         | 33-9925456-SI              | 33-9925456-SW                     |
| 41R      | Handgriff rechts        |           | 1     | 38R         | 33-9925457-SI              | 33-9925457-SW                     |
| 42       | Griffüberzug            |           | 2     | 41          | 36-9825307-BT              | 36-9825307-BT                     |
| 43       | Griffknauf              |           | 2     | 41          | 36-9825315-BT              | 36-9825315-BT                     |
| 44       | Computer                |           | 1     | 49          | 36-2121-03-BT              | 36-2121-03-BT                     |
| 45       | Pulsgriffüberzug        |           | 2     | 48          | 36-1721-06-BT              | 36-1721-06-BT                     |
| 46       | Pulskabel               |           | 1     | 44          | 36-1721-08-BT              | 36-1721-08-BT                     |
| 47       | Kabelschutz             |           | 2     | 48          | 36-9821-13-BT              | 36-9821-13-BT                     |
| 48       | Pulsgriff               |           | 1     | 49          | 33-1721-03-SI              | 33-1720-03-SW                     |
| 49       | Stützrohr               |           | 1     | 1           | 33-1721-02-SI              | 33-1720-02-SW                     |
| 50       | Kreuzschlitzschraube    | M5x10     | 4     | 44          | 39-9903-SW                 | 39-9903-SW                        |
| 51       | Innensechskantschraube  | M8x25     | 2     | 48          | 39-9809                    | 39-9809                           |
| 52       | Wellscheibe             | 21//27    | 3     | 11+70       | 36-9925523-BT              | 36-9925523-BT                     |
| 53       | Sterngriffmutter        | M6        | 4     | 22          | 36-9925521-BT              | 36-9925521-BT                     |
| 54       | Wellscheibe             | 19//37    | 1     | 58          | 36-9925114-BT              | 36-9925114-BT                     |
| 55       | Verbindungskabel        |           | 1     | 12+44       | 36-1721-15-BT              | 36-1721-15-BT                     |
| 56       | Griffabdeckung          |           | 1     | 48          | 36-9110-13-BT              | 36-9110-13-BT                     |
| 57       | Stützrohrverkleidung    |           | 1     | 49          | 36-1721-05-BT              | 36-1722-05-BT                     |
| 58       | Griffachse              |           | 1     | 38+49       | 33-9925462-SI              | 33-9925462-SI                     |
| 59       | Stellmotor              |           | 1     | 1+12        | 36-1721-09-BT              | 36-1721-09-BT                     |
| 60       | Seilzug                 |           | 1     | 59+81       | 36-1721-10-BT              | 36-1721-10-BT                     |
| 61       | Achsmutter              | M10x1.25  | 2     | 70          | 39-9820-SW                 | 39-9820-SW                        |
| 62       | Sicherungsring          | C20       | 2     | 70          | 36-9925520-BT              | 36-9925520-BT                     |
| 63       | Kugellager              | 6904Z     | 2     | 1+70        | 36-9217-32-BT              | 36-9217-32-BT                     |
| 64       | Spannrolle              |           | 1     | 97          | 36-9211-28-BT              | 36-9211-28-BT                     |
| 65       | Schraube                | M5x60     | 1     | 1           | 39-10406                   | 39-10406                          |
| 66       | Mutter                  | M5        | 2     | 65          | 39-10012                   | 39-10012                          |
| 67       | Schutzstopfen           |           | 2     | 1           | 36-1721-11-BT              | 36-1721-11-BT                     |
| 68       | Schraube                | M6x15     | 4     | 69+70       | 39-10120                   | 39-10120                          |
| 69       | Tretkurbelscheibe       |           | 1     | 70          | 36-9825326-BT              | 36-9825326-BT                     |
| 70       | Tretkurbelachse         |           | 1     | 63+69       | 33-9925460-SI              | 33-9925460-SI                     |
| 71       | Federring               | für M6    | 6     | 68+76       | 39-9868                    | 39-9868                           |
| 72       | Selbstsichernde Mutter  | M6        | 4     | 68+86       | 39-9861-VZ                 | 39-9861-VZ                        |
| 73       | Flachriemen             | 440 PL6   | 1     | 69+91       | 36-9825329-BT              | 36-9825329-BT                     |
| 74       | Federring               | für M10   | 1     | 82          | 39-9995                    | 39-9995                           |
| 75       | Distanzstück            | 10x16x6   | 1     | 82          | 36-1211-15-BT              | 36-1211-15-BT                     |
| 76       | Schraube                | M6x12     | 2     | 81          | 39-10120-VC                | 39-10120-VC                       |
| 77       | Unterlegscheibe         | 6//14     | 6     | 22+76       | 39-9863                    | 39-9863                           |
| 78       | Sicherungsring          | C12       | 2     | 79          | 36-9111-39-BT              | 36-9111-39-BT                     |
| 79       | Magnetbügelachse        |           | 1     | 81          | 36-9211-26-BT              | 36-9211-26-BT                     |
| 80       | Feder                   |           | 1     | 81          | 36-9211-27-BT              | 36-9211-27-BT                     |
| 81       | Magnetbügel             |           | 1     | 79          | 33-9211-10-SI              | 33-9211-10-SI                     |



| Abb.-Nr. | Bezeichnung                      | Abmessung | Menge | Montiert an | ET-Nummer (2121 silber) | ET-Nummer (2122 black edition) |
|----------|----------------------------------|-----------|-------|-------------|-------------------------|--------------------------------|
| 82       | Schraube                         | M10x40    | 1     | 1+64        | 39-10400                | 39-10400                       |
| 83       | Achsmutter                       | M10x1     | 2     | 88          | 36-1721-12-BT           | 36-1721-12-BT                  |
| 84       | Pulssensor                       |           | 2     | 48          | 36-1127-07-BT           | 36-1127-07-BT                  |
| 85       | U-Teil                           |           | 2     | 86          | 36-9713-56-BT           | 36-9713-56-BT                  |
| 86       | Augenschraube                    | M6x50     | 2     | 88          | 39-10000                | 39-10000                       |
| 87       | Mutter                           | M10x1     | 1     | 88          | 39-9820                 | 39-9820                        |
| 88       | Schwungradachse                  |           | 1     | 91          | 36-9925456-BT           | 36-9925456-BT                  |
| 89       | Kugellager                       | 6001Z     | 2     | 88+91       | 36-9516-27-BT           | 36-9516-27-BT                  |
| 90       | Distanzstück                     |           | 1     | 88          | 36-9214-31-BT           | 36-9214-31-BT                  |
| 91       | Schwungrad                       |           | 1     | 88          | 36-9925458-BT           | 36-9925458-BT                  |
| 92       | Distanzstück                     | 10x16x6   | 1     | 88          | 36-1211-15-BT           | 36-1211-15-BT                  |
| 93       | Achsmutter schmal                | M10x1     | 2     | 88          | 39-9820                 | 39-9820                        |
| 94       | Rundstopfen                      |           | 2     | 96          | 36-9925546-BT           | 36-9925546-BT                  |
| 95L      | Verkleidung links                |           | 1     | 1+95R       | 36-2121-01-BT           | 36-2122-01-BT                  |
| 95R      | Verkleidung rechts               |           | 1     | 1+95L       | 36-2121-02-BT           | 36-2122-02-BT                  |
| 96       | Rundverkleidung                  |           | 2     | 11          | 36-1721-20-BT           | 36-1721-20-BT                  |
| 97       | Magnet                           |           | 1     | 69          | 36-1122-23-BT           | 36-1122-23-BT                  |
| 98       | Sensorkabel                      |           | 1     | 1           | 36-1721-13-BT           | 36-1721-13-BT                  |
| 99       | Werkzeug Set                     |           | 1     |             | 36-9217-38-BT           | 36-9217-38-BT                  |
| 100      | Montage- und Bedienungsanleitung |           | 1     |             | 36-2121-04-BT           | 36-2121-04-BT                  |

## 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 Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimспортgeräte 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 unsachge-

mäße 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

## Montageanleitung

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Das Gerät wurde größtmöglich vormontiert, sodass der Zusammenbau des Gerätes leicht und schnell durchführbar ist. Montagezeit ca. 50Min.

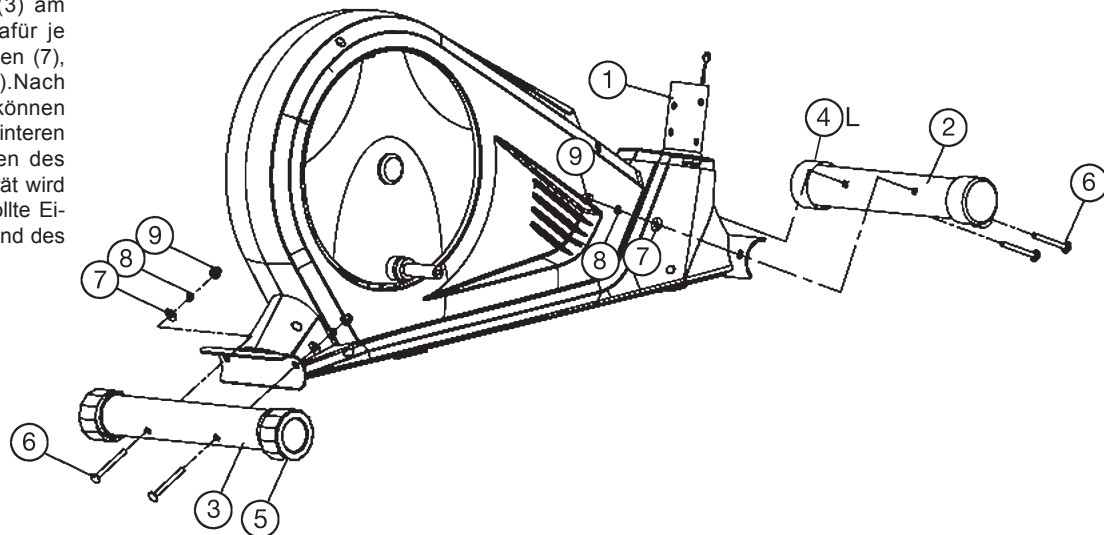
### Schritt 1:

#### Montage der Fußrohre (2+3) am Grundrahmen (1).

1. Montieren Sie den vorderen Fuß (2) mit den vormontierten Transportrollen (4) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schlossschrauben M8x75 (6), gebogene Unterlegscheiben 8//19 (7), Federringe für M8 (8) und Hutmuttern M8 (9).

**Hinweis:** Das Grundgerät darf nach Fußrohrmontage nicht auf den Transportrollen aufstehen. Achten Sie auf den Pfeil am vorderen Fußrohr. Diese muss nach oben zeigen.

2. Montieren Sie den hinteren Fuß (3) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (6), Unterlegscheiben (7), Federringe (8) und Hutmuttern (9). Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden hinteren Fußkappen (5) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.



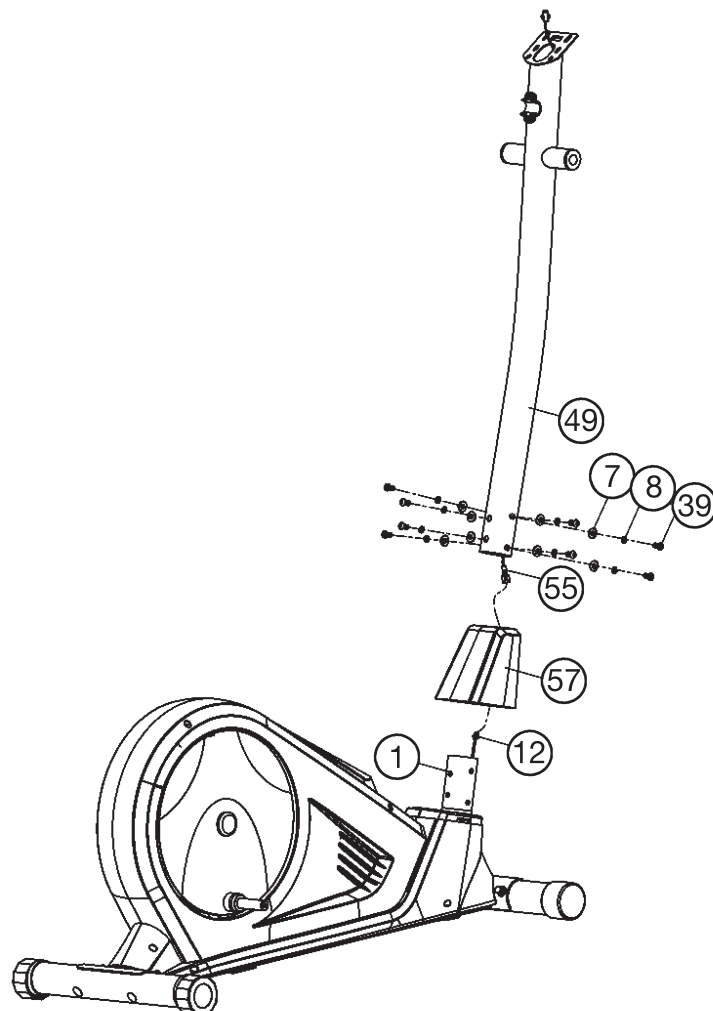
### Schritt 2:

#### Montage des Stützrohres (49) am Grundrahmen (1) und Verbindung des Stellmotorkabels (12) mit dem Verbindungskabel (55).

1. Die 8 Schrauben M8x16 (39) mit gebogenen Unterlegscheiben 8//19 (7) und Federringen für M8 (8) griffbereit neben den vorderen Teil des Grundrahmens (1) legen.
2. Auf das untere Ende des Stützrohres (49) die Stützrohrverkleidung (57) aufstecken und dann zum Grundrahmen führen. Die beiden Enden der Computerkabelstränge (12+55), die aus (1+49) herausragen zusammenstecken und das Stützrohr auf die Aufnahme am Grundrahmen (1) vorsichtig aufstecken.

**(Achtung!)** Das oben aus dem Stützrohr (49) ragende Ende des Computerkabelstrangs (55) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird.) Ebenso darauf achten, dass beim Zusammenstecken der Rohre die Kabelverbindung nicht eingequetscht wird.

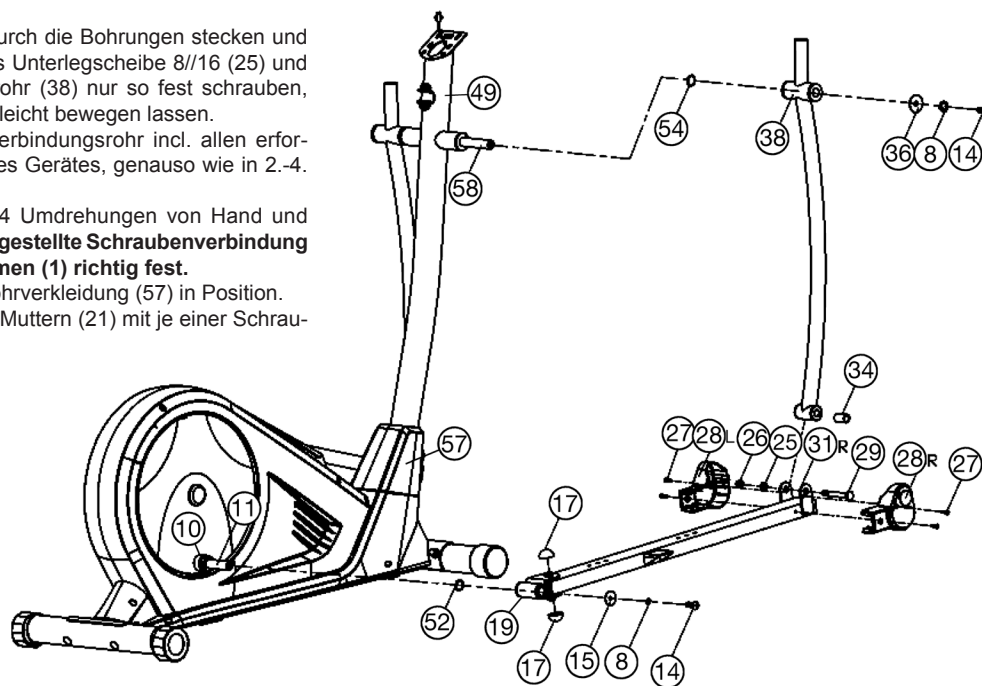
3. Auf die Schrauben (39) je einen Federring (8) und eine gebogene Unterlegscheibe (7) stecken und durch die Bohrungen stecken und nur leicht in die Gewindelöcher eindrehen. **(Achtung diese Schraubenverbindung wird erst in Schritt 3 richtig fest verschraubt.)**



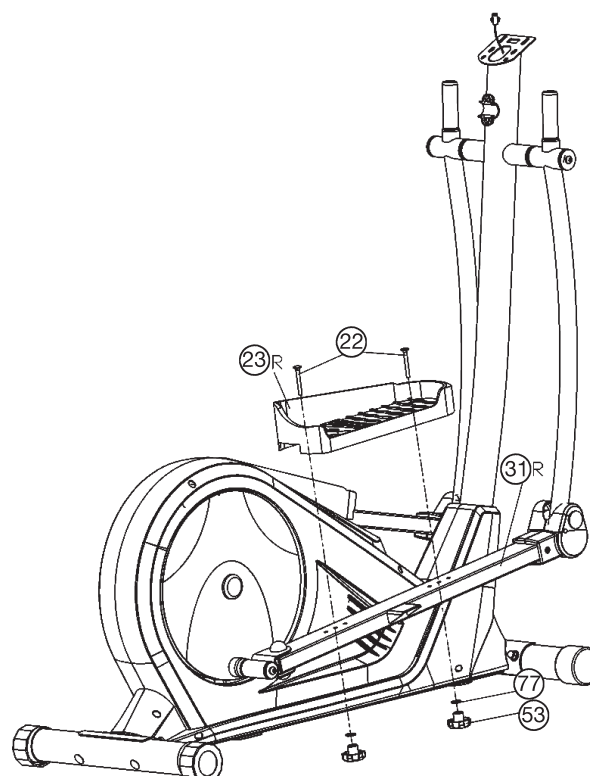


**Schritt 3:****Montage der Fußhebel (31) und der Verbindungsrohre (38) an der Pedalkurbel (11) und am Stützrohr (49).**

1. Schieben Sie die Griffachse (58) in das Stützrohr (49) mittig ein und stecken Sie eine Welscheibe (54) und beide Verbindungsrohre (38) auf die Achse (58) auf. Auf die Schrauben M8x20 (14) einen Federring für M8 (8) und eine Unterlegscheibe 8//38 (36) aufstecken und in die Achse (58) des Stützrohres eindrehen und fest anziehen.
2. Eine Welscheibe (52) und den Fußhebel rechts (31R) mit dem Fußhebelhalter (19) auf den rechten Pedalarm (11) stecken und mit der Unterlegscheibe 8//25 (15), Federring für M8 (8) und Schraube M8x20 (14) verschrauben.
3. Die Fußschalenaufnahme (31R) an das Verbindungsrohr (38) stecken und die Bohrungen in den Rohren so ausrichten, dass diese übereinander liegen. (**Achtung!** Rechts ist aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät steht und trainiert.)
4. Die Sechskantschraube M8x75 (29) durch die Bohrungen stecken und die Fußschalenaufnahme (31R) mittels Unterlegscheibe 8//16 (25) und Mutter M8 (26) an dem Verbindungsrohr (38) nur so fest schrauben, sodass sich diese Verbindungen noch leicht bewegen lassen.
5. Den Fußhebel links (31L) mit dem Verbindungsrohr incl. allen erforderlichen Teilen auf der linken Seite des Gerätes, genauso wie in 2.-4. beschrieben, montieren.
6. Drehen Sie vorsichtig den Antrieb 3-4 Umdrehungen von Hand und **schrauben Sie nun die in Schritt 2 hergestellte Schraubenverbindung des Stützrohres (49) zum Grundrahmen (1) richtig fest.**
7. Schieben Sie anschließend die Stützrohrverkleidung (57) in Position.
8. Anschließend die Schrauben (18) und Muttern (21) mit je einer Schraubenkappe für M10 (17) abdecken.

**Schritt 4:****Montage der Fußschalen (23) an den Fußhebeln (31).**

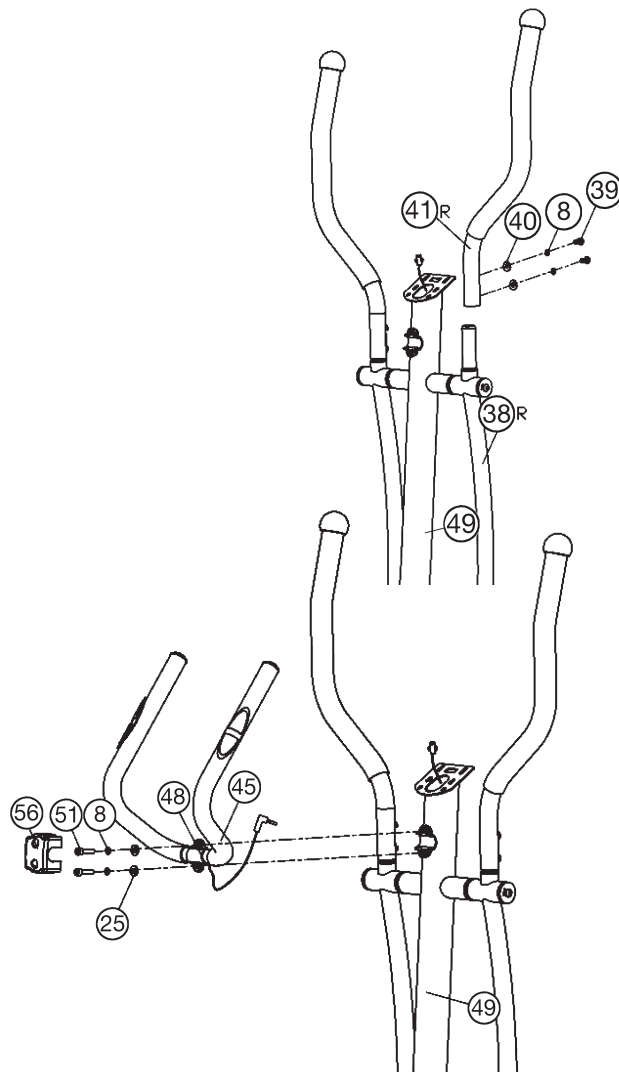
1. Die rechte Fußschale (23R) auf den rechten Fußhebel (31R) auflegen und die Bohrungen in den Teilen so ausrichten, dass sie übereinander liegen.
2. Die Schlossschrauben M6x50 (22) von oben durch die Bohrungen stecken. Von der gegenüber liegender Seite je eine Unterlegscheibe 6//14 (77) aufstecken und eine Sterngrifmutter (53) aufdrehen und moderat anziehen.
3. Die linke Fußschale (23L), wie in 1.-2. beschrieben, an dem Fußhebel (31L) montieren. (**Achtung!** Die Unterscheidung der Fußschalen in rechts und links ist anhand der Ränder an den Längsseiten der Fußschalen möglich. Die hohen Ränder der Fußschalen (23L+23R) müssen jeweils nach innen (zum Grundrahmen hin) ausgerichtet sein. Die eingestellte Position sollte auf beiden Seiten immer gleich sein. Die Positionen können jederzeit durch herausnehmen der Schlossschrauben (22) und verschieben der Fußschalen auf den Fußhebeln beliebig verändert werden, so dass eine angenehme Trainingsposition in einer optimalen Entfernung zu den Griffen und zum Computer gegeben ist. Je weiter die Fußschalen nach hinten positioniert sind, desto gewaltiger ist der Bewegungsablauf.)



#### Schritt 5:

##### Montage der Griffrohre (41) an den Verbindungsrohren (38).

1. Die Griffrohre (41L+41R) auf die Verbindungsrohre (38) stecken und die Bohrungen in den Rohren so ausrichten, dass sie übereinander liegen. (Achtung! Die Griffrohre müssen nach der Montage so ausgerichtet sein, dass die oberen Enden nach außen (vom Stützrohr (49) weg) gebogen sind.)
2. Die Schrauben M8x16 (39) mit den gebogenen Unterlegscheiben 8//20 (40) und Federringen für M8 (8) durch die Bohrungen stecken und die Griffrohre (41) fest verschrauben.



#### Schritt 6:

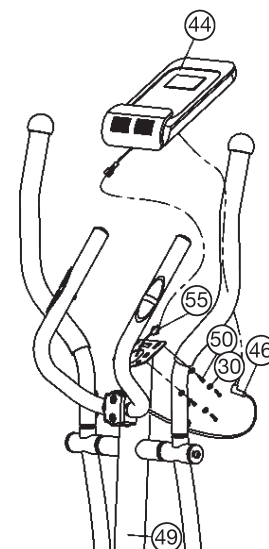
##### Montage des Haltegriffes (48) am Stützrohr (49).

1. Den Haltegriff (48) zur Aufnahme am Stützrohr (49) führen, und so ausrichten, dass das Lochbild des Haltegriffes (48) und des Stützrohres (49) übereinstimmen. Auf die Schrauben M8x25 (51) jeweils einen Federring für M8 (8) und eine Unterlegscheibe 8//16 (25) aufstecken und damit den Haltegriff (48) am Stützrohr (49) festschrauben.
2. Anschließend die Verschraubung mit der Haltegriffverkleidung (56) abdecken.

#### Schritt 7:

##### Montage des Computers (44) am Stützrohr (49).

1. Nehmen Sie den Computer (44) und stecken Sie das Verbindungskabel (55) in den Anschlussstecker des Computers (44) ein.
2. Stecken Sie die Puls kabel (46) in die entsprechende Anschlussbuchse des Computers (44) ein und legen Sie den Computer (44) auf die Computeraufnahme oben am Stützrohr (49) auf, sodass die Gewindebohrungen fluchten. Befestigen Sie den Computer (44) mittels der Schrauben M5x10 (50) und Unterlegscheiben 5//10 (30). (Bitte achten Sie darauf, dass die Kabel beim Auflegen des Computers nicht eingeklemmt werden. Die Befestigungsschrauben für den Computer befinden sich auf der Computerrückseite)



#### Schritt 8:

##### Anschluss des Netzgerätes (13).

1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (13) in die entsprechende Anschlussbuchse (32) am hinteren Ende der Verkleidung (95).
2. Stecken Sie danach das Netzgerät (13) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).

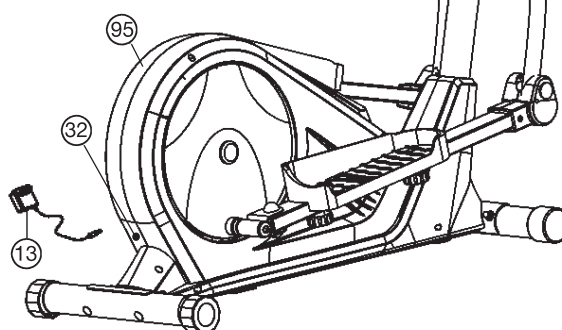
#### Schritt 9:

##### 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 und Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



## Benutzung des Gerätes

### Transport des Gerätes:

Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß. Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen sie den Haltegriff und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

### Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:

#### Aufsteigen:

Stellen Sie sich neben das Gerät und halten sie sich am feststehendem Griff fest. Führen Sie die naheliegende Fußschale zur untersten Position und setzen Sie den Fuß darauf, sodass sie einen sicheren Stand auf der Fußschale haben. Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Fußschalenseite und stellen Sie ihn auf die Fußschale auf. Dabei mit den Händen am Haltegriff festhalten.

#### Benutzung:

Halten Sie sich mit beiden Händen zuerst am Haltegriff in gewünschter Position fest und treten Sie bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf die Fußschalen Rechts und Links sodass nur die Ferse von der Fußschale kurz abhebt und ein gleichmäßiger Trainingslauf erfolgt. Um den Oberkörper mit zu trainieren fassen sie an die mitlaufenden Armhebel Rechts und Links in gewünschter Position. Mit Steigerung oder Verminderung der Geschwindigkeit und des Bremswiderstandes lässt sich die Intensität des Trainings steuern. Stets am Haltegriff oder an den Armhebeln festhalten beim Training.

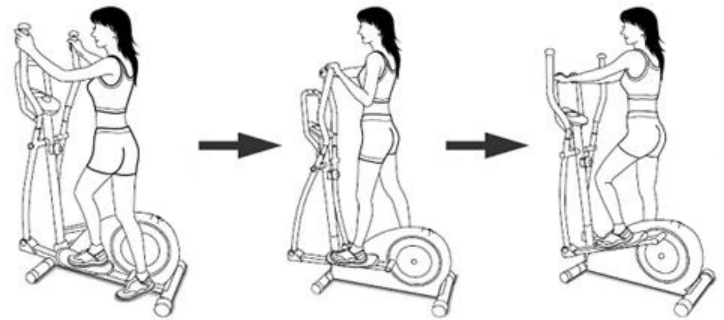
#### Absteigen:

Stoppen sie das Training und halten Sie sich am feststehenden Haltegriff gut fest. Stellen sie zuerst einen Fuß von der Fußschale für einen sicheren Stand auf den Boden und danach den zweiten Fuß und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert eine Kombination aus Radfahren, Steppen und Laufen.

Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

Die Kombination aus Radfahren, Steppen und Laufen 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 und oberen Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.



### U/min und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 24 für EL 5000 Pro Art.-Nr. 2121 / 2122

| Stufe/U/min →<br>↓ | 20 | 30 | 40 | 50  | 60  | 70  | 80  | 90  | 100 | 110 | 120 |
|--------------------|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1                  | 2  | 5  | 8  | 12  | 19  | 22  | 28  | 34  | 41  | 49  | 57  |
| 2                  | 3  | 7  | 11 | 17  | 25  | 29  | 37  | 46  | 55  | 64  | 74  |
| 3                  | 3  | 9  | 15 | 22  | 32  | 39  | 49  | 59  | 71  | 83  | 95  |
| 4                  | 4  | 11 | 19 | 27  | 39  | 48  | 60  | 74  | 88  | 103 | 118 |
| 5                  | 5  | 13 | 23 | 33  | 47  | 59  | 72  | 87  | 105 | 123 | 142 |
| 6                  | 5  | 15 | 26 | 39  | 54  | 69  | 84  | 102 | 124 | 145 | 167 |
| 7                  | 6  | 17 | 30 | 44  | 62  | 79  | 98  | 117 | 141 | 165 | 190 |
| 8                  | 7  | 19 | 33 | 49  | 69  | 88  | 108 | 131 | 159 | 186 | 215 |
| 9                  | 8  | 21 | 37 | 54  | 76  | 97  | 119 | 145 | 176 | 206 | 238 |
| 10                 | 9  | 23 | 40 | 59  | 82  | 104 | 130 | 162 | 193 | 226 | 262 |
| 11                 | 10 | 25 | 43 | 64  | 89  | 116 | 142 | 173 | 210 | 246 | 285 |
| 12                 | 11 | 27 | 47 | 69  | 96  | 123 | 154 | 187 | 228 | 268 | 311 |
| 13                 | 11 | 29 | 49 | 73  | 103 | 134 | 164 | 200 | 244 | 287 | 333 |
| 14                 | 12 | 31 | 53 | 79  | 110 | 144 | 179 | 215 | 261 | 307 | 356 |
| 15                 | 12 | 33 | 57 | 84  | 117 | 153 | 186 | 227 | 276 | 324 | 375 |
| 16                 | 13 | 35 | 60 | 89  | 124 | 162 | 198 | 242 | 294 | 345 | 401 |
| 17                 | 15 | 37 | 63 | 93  | 129 | 170 | 208 | 255 | 310 | 365 | 424 |
| 18                 | 15 | 39 | 67 | 99  | 137 | 179 | 219 | 268 | 326 | 383 | 444 |
| 19                 | 17 | 43 | 73 | 107 | 147 | 192 | 233 | 283 | 342 | 400 | 462 |
| 20                 | 17 | 44 | 75 | 111 | 153 | 200 | 245 | 298 | 363 | 426 | 493 |
| 21                 | 18 | 45 | 76 | 113 | 156 | 206 | 252 | 309 | 376 | 443 | 515 |
| 22                 | 20 | 46 | 78 | 116 | 161 | 212 | 261 | 322 | 391 | 462 | 538 |
| 23                 | 20 | 48 | 82 | 121 | 167 | 219 | 268 | 328 | 399 | 469 | 545 |
| 24                 | 20 | 50 | 86 | 126 | 174 | 228 | 280 | 348 | 415 | 488 | 566 |

### Anmerkung:

1. Die Leistungsanzeige in Watt wurde anhand der Umdrehungszahl der Tretachse pro Minute (UPM) und des Bremsmomentes (Nm) kalibriert.
2. Das Gerät wurde vor Auslieferung werksseitig geeicht und erfüllt somit den Anforderungen der Klassifizierung "Mit hohen Anzeigegenauigkeit". Wenn Sie Zweifel an der Anzeige des Gerätes haben wenden Sie sich an Ihren Verkäufer oder Hersteller zwecks Überprüfung/Einstellung des Gerätes.

## COMPUTER ANLEITUNG



Der Computer Ihres ERGOMETER ist sehr bedienungsfreundlich. Durch gleichzeitiges Anzeigen aller Funktionen entfällt ein umständliches Hin- und Herwechseln zwischen den einzelnen Funktionen und Sie sind immer mit einem Blick umfassend über Ihren Trainingsablauf informiert. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlunabhängiges Gerät. Um eine von Ihnen gewünschte Leistung zu erbringen, regelt der Computer die Bremse unabhängig von der Trittfrequenz im Wattprogramm (P16).

### Einschalten:

1) Stecken Sie den Anschluss-Stecker in die Adapteranschlussbuchse am Gerät. Ein Signalton ertönt – alle LCD-Anzeige-Segmente erscheinen für 2 Sekunden und werden auf 00 gestellt.

oder

2) Der Netzstecker ist bereits in der Steckdose / Gerät hat automatisch abgeschaltet.

Durch Betätigung einer beliebigen Taste – oder bei mindestens einer Pedalumdrehung – schaltet sich der Computer selbstständig ein.

### Ausschalten:

Sobald das Gerät länger als ca. 4 Min. nicht mehr betätigt wird, schaltet der Computer selbstständig ab. Nach Beendigung des Trainings, Netzstecker ziehen.

### TASTEN

Insgesamt 5 Tasten: START/STOP, FUNKTION (F), AUF (+), AB (-), und Fitness-Test (TEST).

#### „START/STOP“ :

Trainingsstart oder Trainingsunterbrechung im gewählten Programm. Der Computer fängt erst zu zählen an, wenn vorher die „START/STOP“ Taste gedrückt wurde. Wird die „START/STOP“ –Taste länger als 3 Sek. gedrückt, so werden alle Werte auf 00:00 in die Ausgangsposition zurückgesetzt.

„F“ : Mit der Eingabe - und Bestätigungstaste (F) wechselt man von einem Eingabefeld zum nächsten. Die jeweils angewählte Funktion blinkt. Mit der +/- Taste geben Sie die Werte ein und durch erneutes Drücken der „F“ –Taste werden diese bestätigt. Gleichzeitig springt die Blinkanzeige in das nächste Eingabefeld. Während des Trainings können durch Drücken der F-Taste die Funktionen UPM und Kalorien, sowie Geschwindigkeit und Entfernung dauerhaft oder im Wechsel angezeigt werden.

„+“ und „-“ : Mit den +/- Tasten ändern Sie die Werte - nur blinkende Angaben können im Wert geändert werden.

„Test“ : Mit dieser Taste können Sie nach dem Training Ihre Fitness-Note ermitteln.

## ANZEIGEN

### PROGRAMM:

Anzeige von eingestelltem Programm 1-21. Manual, Progr. 1 – 10 = Fitness Programme; Progr. 11-15 = individuelle Benutzerprogramme; Progr. 16 = Wattprogramm; Progr. 17-20 = Pulsprogramme; Progr. 21 = Körperfettprogramm

### LEVEL (Widerstandsstufe):

Anzeige des gewählten Tretwiderstandes von Stufe 1 – 24. Je höher die Zahl desto größer der Widerstand. Die dazugehörige Balkenanzeige hat 12 Balken zur Verfügung. Jeder Balken beinhaltet zwei Werte (z.B.: 3 Balken sind Stufe 5 oder 6) Den genauen Wert können Sie der Anzeige LEVEL entnehmen. Dieser Tretwiderstand lässt sich jederzeit, in allen Programmen, mit den Tasten + und – verändern, außer im Watt Programm P16.

### TIME (Zeit) / WATT:

Zur Einstellung / Anzeige der Zeit in Minuten und Sekunden bis max. 99:00 Minuten. Vorwahl in Minutenschritten / Zählung Auf + Ab in Sekundenschritten. In den Programmen 1 - 20 Mindestvorgabezeit 5 Minuten. Einstellbereich 5-99 Min. Der Computer misst exakt die beim Training erbrachte Leistung. Die Anzeige erfolgt in Watt. Einstellbereich 10-300 Watt. Im Programm 16 erfolgt hier die Anzeige des Ziel-Wertes. Anzeige von Zeit und Watt im automatischen Wechsel. Oder dauerhaft durch Drücken der F-Taste.

### RPM (U/min) / SPEED/ (km/h):

Anzeige von Pedalumdrehungen pro Minute und Geschwindigkeit in km/h im automatischen Wechsel. Oder dauerhaft durch Drücken der F-Taste.

### DIST (Entfernung Km) / CAL (Kalorien kcal) :

Anzeige und Vorgabe für die Entfernung und Kalorienverbrauch. Die Entfernung kann von 1 - 999 km eingegeben werden. Mittels der Durchschnittswerte errechnet der Computer die Kalorien, die in KCal angezeigt werden. Zum Umrechnen der verbindlichen Maßeinheit für Energie „Joule“ in die allgemein gebräuchlichen Angabe „Kalorien“ verwenden Sie die folgende Formel: 1Joule = 0,239 cal, bzw. 1cal = 4,186J. Der Kalorienverbrauch kann von 10 - 990 kcal eingegeben werden. Die Zählung Auf/Ab erfolgt in 0,1-Schritten. Anzeige von Entfernung und ca. Kalorien im automatischen Wechsel. Oder dauerhaft durch Drücken der F-Taste.

### KM Total (ODO)

Es wird die Entfernung in Km aller Trainingseinheiten angezeigt. Eine Vorgabe ist nicht möglich. Die ODO Anzeige kann jederzeit auf Null zurückgesetzt werden. Dafür drücken Sie die F-Taste und Start/Stop-Taste gleichzeitig für 2 Sekunden.

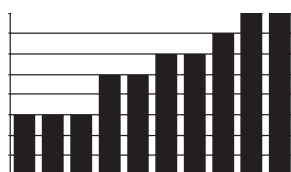
### PULSE (Pulsanzeige):

Hier wird der aktuell gemessene Puls angezeigt. Bei Vorgabe einer Pulsobergrenze blinkt die Anzeige bei Erreichen des Vorgabewertes.

### PULSOBERGRENZE/ALTER: Verfügbar in den Programmen 17- 20.

Im Programm 17 - 19: Trainingsprogramm mit 55% / 75% oder 95% Ihrer max. Herzfrequenz. Sobald Sie Ihr Alter eingeben, errechnet der Computer einen Warn-Puls, den Sie keinesfalls überschreiten sollten (Formel:  $(220 - \text{Alter}) \times 0,80$ ). Bei Erreichen dieses Wertes beginnt die Anzeige Puls zu blinken – Sie sollten dann sofort die Geschwindigkeit oder die Belastungsstufe reduzieren. Einstellbereich Alter: 10-100. Im Programm 20: Anzeige des von Ihnen vorgegebenen individuellen Zielpulses Einstellbereich Puls: 60-240

**Widerstandsprofil:** Die gewünschte Trainingsdauer kann im Bereich ZEIT voreingestellt werden. Diese voreingestellte Zeit wird vom System in 10 Teilintervalle unterteilt. Jeder Balken auf der Zeitachse (horizontal) = 1/10 der vorgegebenen Zeit, z.B.: Trainingszeit = 5 min = jeder Balken ist 30 Sek., Trainingszeit = 10 min = jeder Balken = 1 min. Jeder der 10 Balken entspricht einem solchen Zeitintervall. Der jeweils aktuelle Zeitbalken wird durch **BLINKEN** gekennzeichnet. Wird keine Zeit vorgegeben, so bedeutet jeder Zeitbalken 3 min Training, d.h. nach 3 Minuten springt die Blink-Anzeige von Balken 1 auf Balken 2 usw. bis gesamt 30 min. Wird das Programm zwischenzeitlich mit der Start/Stop-Taste gestoppt, bleibt die Zeit stehen, um von dort aus nach erneuten Drücken der Start/Stop- Taste wieder weiterzuzählen.



hoher Balken = hoher Tretwiderstand  
niedriger Balken = kleiner Tretwiderstand  
jedes Balkensegment beinhaltet 3 Stufen

jeder der 10 Zeitbalken entspricht  
1/10 der vorgegebenen Trainingszeit

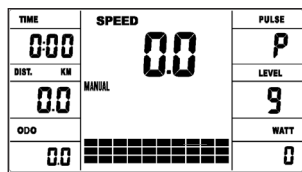


**Tretwiderstand :** Mittels der + / - Taste können Sie jederzeit - in allen Programmen - den Tretwiderstand anpassen außer im Wattprogramm P16. Die Veränderung können Sie an der Balkenhöhe sowie in der Anzeige LEVEL ablesen - je höher die Balken, desto höher der Widerstand und umgekehrt. Jedes Balkensegment steht für 3 Stufen (z.B. 3 Segmente stehen für Stufen 7, 8 + 9 oder 7 Segmente stehen für Stufen 19, 20 + 21). Der gewählte Wert wird von der Anzeige LEVEL angezeigt. Die Veränderung wirkt sich auf die momentane und folgende Zeit-Position aus. Die Höhe der Balken zeigt die Belastung an, nicht ein Geländeprofil.

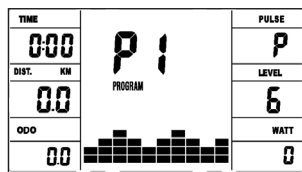
Programmabläufe werden im Display grafisch dargestellt. Der Ablauf der einzelnen Programme erfolgt gemäß Darstellung des Balkendiagramms im Anzeigefeld, z.B. Programm 5 = Berg / Programm 2 = Tal usw.(dabei ist die Balkenhöhe = Widerstand, die Zeit wird auf die Balkenbreite verteilt)

• **Nach Programmeinstellung unbedingt „START/STOP“-Taste drücken, wenn mit dem Training gestartet werden soll. Grundsätzlich sind alle ermittelten und angezeigten Werte nicht für medizinische Auswertungen geeignet.**

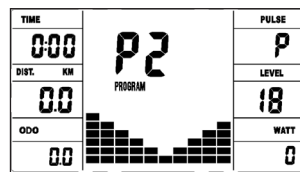
Manuelles Programm



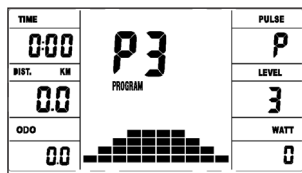
Programm 1 Wellen



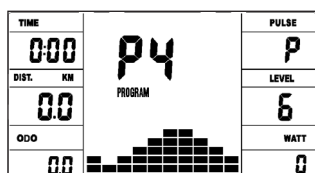
Programm 2 Tal



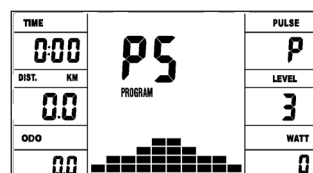
Programm 3 Fettabbau



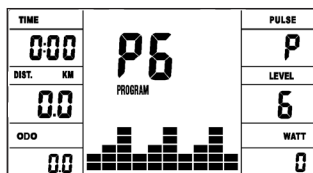
Programm 4 Rampe



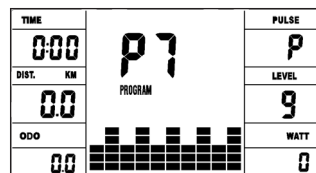
Programm 5 Berg



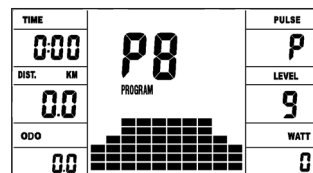
Programm 6 Intervall



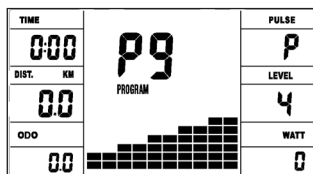
Programm 7 Cardio



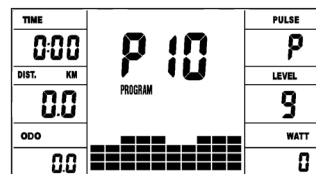
Programm 8 Plateau



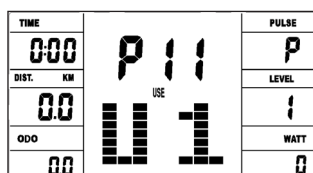
Programm 9 Treppe



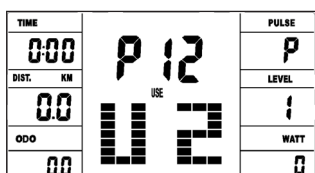
Programm 10 Rally



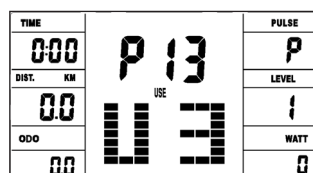
User Setting Programm 11 (U1)



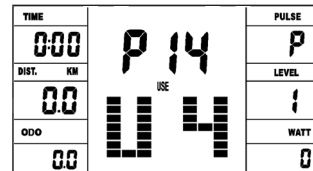
User Setting Programm 12 (U2)



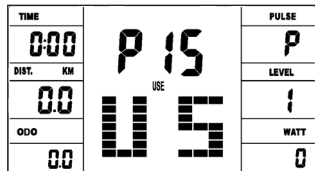
User Setting Programm 13 (U3)



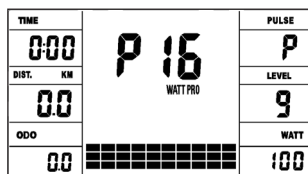
User Setting Programm 14 (U4)



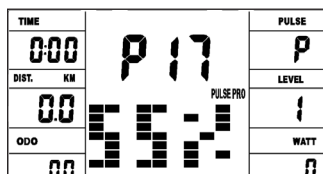
User Setting Programm 15 (U5)



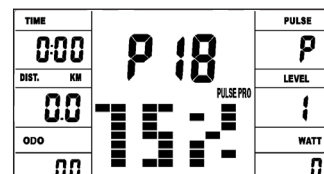
Programm 16 Watt Control



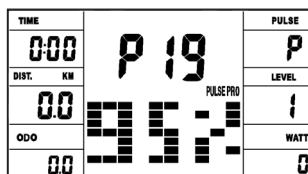
Programm 17 HRC (55%)



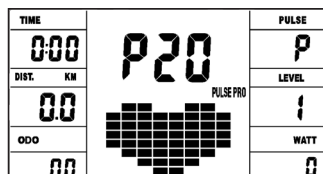
Programm 18 HRC (75%)



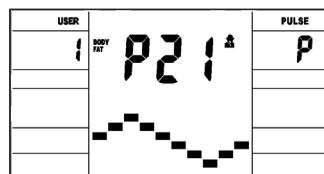
Programm 19 HRC (95%)



Programm 20 HRC



Programm 21 Body Fat



## Programm Manual:

dieses Programm entspricht den Funktionen eines normalen Heimtrainers. So werden hier die Zeit, die Geschwindigkeit, die U/min, die Entfernung, die Wattleistung, die Kcal und der aktuelle Puls permanent im Display angezeigt. Mittels der + und - Tasten kann der Tretwiderstand manuell eingestellt werden. Alle Werte sind manuell zu bedienen - es erfolgt keine automatische Regulierung. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.

### Programme 1 - 10: Fitness

Hier sind verschiedene Trainingsprogramme vorgegeben. Bei Wahl eines dieser Programme erfolgt ein automatischer Programmablauf, der verschiedene Intervalle beinhaltet. Die Aufteilung erfolgt in Schwierigkeitsstufen und in Zeitintervallen. Sie können aber jederzeit in das Programm eingreifen, um Tretwiderstand oder Zeitlauf zu verändern. Außerdem erfolgt eine entsprechende Balkenanzeige im Anzeigefeld. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.

### Programm 11 - 15: indiv. Trainingsprogramme

Hier können Sie Ihre verschiedenen Widerstandsprofile (U1-U5) eingeben und trainieren. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.

### Programm 16: Watt-Programm

Hier können Sie Ihre individuelle Watt-Vorgabe eingeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch – unabhängig von der Trittfrequenz vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Zone befinden. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/Entfernung/Kalorien/Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der F-Taste.

### Programm 17 - 19: Puls-Programm

Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihres Alters selbstständig Ihre max. Herzfrequenz und je nach Programm die entsprechende - auf 55% / 75% oder 95% - angepasste Trainings-Zielfrequenz. Dieser Soll-Wert wird angezeigt. Der Tretwiderstand wird automatisch vom Computer nachgeregelt, um in dieser Zielfrequenz zu bleiben.

|          |     |    |       |     |
|----------|-----|----|-------|-----|
| TIME     | 000 | 35 | PULSE | 138 |
| DIST. KM | 0.0 |    | LEVEL | 1   |
| ODO      | 0.0 |    | WATT  | 0   |

### Programm 20: Ziel - Trainingsherzfrequenz THF

Hier können Sie Ihre persönliche - optimale Trainingspulsfrequenz THF vorgeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Pulszone befinden.

### Programm 21: Körperfettprogramm

Hier können Sie eine Körperfettanalyse durchführen und einen individuellen Trainingsvorschlag erhalten.

Wählen Sie mittels der F- Taste die persönlichen Daten (Benutzer-Nr.(User) = 1-8, Größe (height)= 120-250cm, Geschlecht = männlich/weiblich, Alter (Age) = 10-99Jahre, Gewicht (weight) =20-200kg) nacheinander an und stellen Sie diese mittels der +/- Tasten auf Ihre Daten ein.

Drücken Sie anschließend die Start/Stop-Taste und greifen Sie an die Handpulssensoren um die Körperfettmessung durchzuführen.

Nach ca. 10 Sekunden wird das Ergebnis Körperfett in %, BMI und BMR angezeigt sowie ein Trainingsprogramm vorschlag. Um das Körperfettprogramm zu verlassen drücken Sie einmal die Start/Stop-Taste und um das Trainingsprogramm zu starten erneut die Start/Stop-Taste.

## Körperfett Tabelle

| Geschlecht/Alter | Untergewicht | Gesund  | Leichtes Übergewicht | Übergewicht | Adipös |
|------------------|--------------|---------|----------------------|-------------|--------|
| Männlich/ ≤ 30   | < 14%        | 14%~20% | 20.1%~25%            | 25.1%~35%   | > 35%  |
| Männlich/ > 30   | < 17%        | 17%~23% | 23.1%~28%            | 28.1%~38%   | > 38%  |
| Weiblich/ ≤ 30   | < 17%        | 17%~24% | 24.1%~30%            | 30.1%~40%   | > 40%  |
| Weiblich/ > 30   | < 20%        | 20%~27% | 27.1%~33%            | 33.1%~43%   | > 43%  |

## Hinweis:

1. Es erscheint eine Fehlermeldung Err2 wenn die Handpulssensoren nicht umgehend bei der Analyse angefasst werden.
2. Die Programmvorschläge sind lediglich orientiert an den ermittelten Körperfettwerten und stellen eine Hilfe für ein gezieltes Training dar.

|          |       |       |     |       |   |
|----------|-------|-------|-----|-------|---|
| TIME     | 40:00 | SPEED | 0.0 | PULSE | P |
| DIST. KM | 0.0   |       |     | LEVEL | 6 |
| ODO      | 0.0   |       |     | WATT  | 0 |

|          |       |       |     |       |   |
|----------|-------|-------|-----|-------|---|
| TIME     | 20:00 | SPEED | 0.0 | PULSE | P |
| DIST. KM | 0.0   |       |     | LEVEL | 6 |
| ODO      | 0.0   |       |     | WATT  | 0 |

|          |       |       |     |       |   |
|----------|-------|-------|-----|-------|---|
| TIME     | 40:00 | SPEED | 0.0 | PULSE | P |
| DIST. KM | 0.0   |       |     | LEVEL | 6 |
| ODO      | 0.0   |       |     | WATT  | 0 |

|          |       |       |     |       |   |
|----------|-------|-------|-----|-------|---|
| TIME     | 40:00 | SPEED | 0.0 | PULSE | P |
| DIST. KM | 0.0   |       |     | LEVEL | 6 |
| ODO      | 0.0   |       |     | WATT  | 0 |

|          |       |       |     |       |   |
|----------|-------|-------|-----|-------|---|
| TIME     | 20:00 | SPEED | 0.0 | PULSE | P |
| DIST. KM | 0.0   |       |     | LEVEL | 6 |
| ODO      | 0.0   |       |     | WATT  | 0 |

## FEHLERMELDUNGEN:

Bei jedem Neustart führt der Computer einen Schnelltest auf Funktionsfähigkeit durch. Sollte einmal nicht alles in Ordnung sein, gibt er Fehlermöglichkeiten an:

**E 1** Dieses Zeichen und ein Warnton erscheinen, wenn die Verkabelung fehlerhaft angeschlossen ist oder es eine Störung in der Widerstandseinstellung gibt. Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen, besonders an den Steckern. Nach Behebung des Fehlers die „Start/Stop“-Taste 3 Sek. gedrückt halten, um das System auf 0 zurückzusetzen.

## FITNESS-NOTE / ERHOLUNGSPULSFUNKTION

Ihr Ergometer bietet die Möglichkeit, eine Bewertung Ihrer individuellen Fitness in Form einer „Fitness-Note“ durchzuführen. Das Messprinzip beruht auf der Tatsache, dass bei gesunden, gut trainierten Personen die Pulsfrequenz innerhalb einer gewissen Zeitspanne nach dem Training schneller absinkt als bei gesunden, weniger gut trainierten Personen. Zur Ermittlung des Fitnesszustand wird daher die Differenz der Pulsfrequenz am Ende des Trainings (Anfangspuls) und der Pulsfrequenz eine Minute nach dem Ende des Trainings (Endpuls) herangezogen. Starten Sie diese Funktion erst, wenn Sie einige Zeit trainiert haben. Vor Beginn der Erholungspulsfunktion müssen Sie sich Ihre aktuelle Pulsfrequenz anzeigen lassen, indem Sie die Hände an die Handpuls-Sensoren legen.

1. Drücken Sie die „Test“-Taste und legen Sie danach beide Hände zur Pulsmessung an die Sensoren an.
2. Der Computer geht in den STOP-Modus, in der Mitte des Displays wird ein großes Herzsymbol angezeigt und die automatische Erholungspulsmessung wird eingeleitet.
3. Die Zeit im Display beginnt wird 0:60 an zurückgezählt
4. Im Display wird der Anfangspuls zu Beginn der Messung angezeigt. Hierbei wird der Durchschnitt der vier höchsten Pulswerte in den letzten 20 sek. vor Drücken der Fitness-Taste herangezogen.
5. im Feld „Puls“ wird der aktuell gemessene Pulswert angezeigt.
6. nach Ablauf einer Minute ist die Zeit auf 0:00 zurückgefahren und es ertönt ein akustischer Signalton. Im Feld „Puls“ wird Endpuls zum Zeitpunkt 0:00 angezeigt. Sie können nun die Hände von den Puls-Sensoren nehmen. Nach einigen Sekunden erscheint in der Mitte der Anzeige Ihre Fitness-Note von F 1,0 - F 6,0 (Schulnotensystem).

|      |      |       |   |
|------|------|-------|---|
| TIME | 0:60 | PULSE | P |
|      |      |       |   |
|      |      |       |   |
|      |      |       |   |
|      |      |       |   |



**PULSMESSUNG:****1. Handpuls-messung:**

Im linken und rechten Lenkergriffteil ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herz neben der Pulsanzeige.

(Die Handpuls-messung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpuls-messung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpuls-messung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines externen Pulsmessers mit Cardio-Brustgurt)

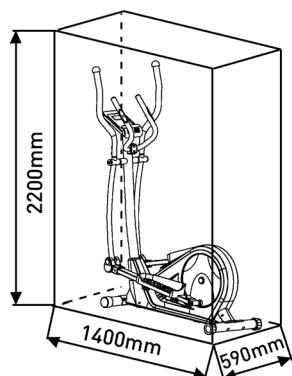
„**WARNUNG**“ Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden.

**2. Cardio - Puls-messung:**

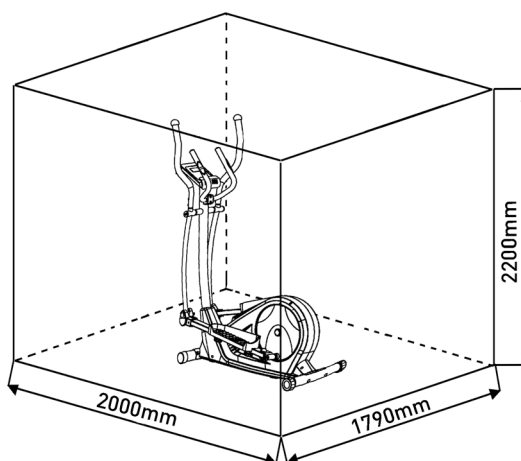
Im Handel sind so genannte Cardio- Pulsmesser erhältlich, die aus einem Senderbrustgurt und einem Armbanduhr-Empfänger bestehen. Der Computer Ihres ERGOMETER ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für vorhandene Cardio- Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der Computeranzeige abgelesen werden. Dies funktioniert mit allen uncodierten Brustgurten, deren Sendefrequenz zwischen 5,0 und 5,5 KHz liegt. Die Reichweite der Sender beträgt je nach Modell 1 bis 2 m. (Christopeit-Sport Pulsgurt: 9309)

**ACHTUNG:** Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet so hat die Handpuls-messung Vorrang.

Trainingsfläche in mm  
(für Gerät und Benutzer)



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

**Reinigung, Wartung und Lagerung des Ergometers:****1. Reinigung**

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung.

**Achtung:** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünner 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**

Stecken Sie das Netzgerät aus bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die hinteren und vorderen Fußhebelverbindungen und an die Handhebelachse. 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 hinteren und vorderen Fußhebelverbindungen und an die Handhebelachse 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.                  | Kein Netzteil eingesteckt oder die Steckdose führt keine Spannung.                   | Überprüfen Sie ob das Netzgerät ordnungsgemäß eingesteckt wurde, ggf. mit einem anderen Verbraucher ob die Steckdose Spannung führt.                                                                           |
| Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein. | Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung. | Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.                                                                                                  |
| Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein. | Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.          | Schrauben Sie die 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                                                                | Pulsstecker nicht eingesteckt.                                                       | Stecken Sie den separaten Stecker vom Puls-kabel in die entsprechende Buchse am Computer ein.                                                                                                                  |
| Keine Pulsanzeige                                                                | Pulssensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen                                         | Schrauben Sie die Handpuls-sensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen.                                                               |

# Trainingsanleitung Allgemein

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

## 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 kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte man die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

## TRAININGSPULS

Um den Trainingspuls zu bestimmen können Sie wie folgt vorgehen. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um die Richtwerte handelt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder Fitnesstrainer.

### 01 Maximalpuls-Berechnen

Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel (Maximalpuls =  $220 - \text{Lebensalter}$ ). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsportprodukten verwendet, um den Maximalpuls zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen die Sally Edwards-Formel. Diese Formel berechnet den Maximalpuls genauer und berücksichtigt das Geschlecht, Alter und Körpergewicht.

#### Sally Edwards-Formel

##### Männer:

Maximalpuls =  $214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

##### Frauen:

Maximalpuls =  $210 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

### 02 Trainingspuls-Berechnen

Der optimale Trainingspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt. Dafür wurden Trainingszonen definiert.

**Gesundheits - Zone:** REKOM - Regeneration und Kompensation.

**Geeignet für:** Anfänger

**Trainingsart:** sehr leichtes Ausdauertraining

**Ziel:** Erholung und Förderung der Gesundheit. Aufbau der Grundkondition.

**Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls**

**Fettstoffwechsel - Zone:** GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

**Geeignet für:** Anfänger und Fortgeschrittene

**Trainingsart:** leichtes Ausdauertraining

**Ziel:** Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung). Verbesserung der Ausdauerleistung.

**Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls**

**Aerobe - Zone:** GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2.

**Geeignet für:** Anfänger und Vorgeschrittelte

**Trainingsart:** moderates Ausdauertraining.

**Ziel:** Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung), Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.

**Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls**

**Anaerobe - Zone:** GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

**Geeignet für:** Fortgeschrittene und Leistungssportler

**Trainingsart:** moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

**Ziel:** Verbesserung der Laktattoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

**Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls**

**Wettkampf - Zone:** WSA - Leistung / Wettkampftraining

**Geeignet für:** Athleten und Hoch-Leistungssportler

**Trainingsart:** intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

**Ziel:** Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

**Achtung!** Das Training in dem Bereich kann zu der Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems und gesundheitliche Schäden führen.

**Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls**

### Beispielrechnung

Männlich, 30 Jahre alt und wiege 80 Kg. Ich bin Anfänger und möchte etwas Abnehmen und meine Ausdauerleistung steigern.

#### 01: Maximal Puls - Berechnung

Maximalpuls =  $214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

Maximalpuls =  $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

### 02: Trainingspuls-Berechnen

Durch meine Ziele und Trainingsgrad passt für mich die Fettstoffwechsel-Zone am besten.

Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls

Trainingspuls =  $190 \times 0,6$  [60%]

**Trainingspuls = 114 Schläge/ Min**

Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurk kompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. 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:

**a.** Puls-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlags z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

**b.** Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

**c.** Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

### HÄUFIGKEIT

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche 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 Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

### 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 nach dem Trainingspuls gestaltet werden. 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.

#### Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm/- und Abkühl-Phasen

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



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.

### 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.

|                                                     |              |
|-----------------------------------------------------|--------------|
| 1. Summary of Parts                                 | Page 3 - 4   |
| 2. Important Recommendations and Safety Information | Page 17      |
| 3. Parts List-List of spare parts-tec. Data         | Page 18 - 20 |
| 4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams     | Page 21 - 24 |
| Mount, use and dismount                             |              |
| 5. Watt table                                       | Page 24      |
| 6. Computer instructions-trouble shooting           | Page 25 - 28 |
| Cleaning, Check and Storage                         |              |
| 7. Training Instructions-Warm-up                    | Page 29      |
| 8. Declaration of conformity                        | Page 83      |

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.

Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert



## Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all TÜV-GS tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

**1.** Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

**2.** Before the first use and at regular intervals (approximately every 50 Operating hours) check the tightness of all screws, nuts and other connections and the access shafts and joints with some lubricant so that the safe operating condition of the equipment is ensured.

**3.** Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

**4.** Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

**5.** Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

**6.** Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

**7. WARNING!** Your health can be impaired by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

**8.** Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING:** Replace the worn parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

**9.** When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

**10.** Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 90 min./daily.

**11.** Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training

due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

**12. WARNING!** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

**13.** Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

**14.** People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

**15.** Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

**16.**  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.

The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

**17.** To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

**18.** For speed dependent operation mode, the braking resistance level can be adjustable manually and the variations of power will depend on the pedaling speed. For speed independent operation mode, the user can set the wanted power consumption level in Watt, constant power level will be kept by various braking resistance levels, that will be determined automatically by system. That is independent on the pedaling speed.

**19.** The unit has a resistance device with 24 levels. This makes it possible to increase or reduce the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button „-“ reduces the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button „+“ increases the braking resistance and thus the amount of effort required in the training.

**20.** The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. The classification of HA means this exercise bike is designed for home use only and with good accuracy class, the variations of power consuming are within  $\pm 5W$  up to 50W and  $\pm 10\%$  over 50W. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30/EU.

**21.** The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

Parts list – List of spare parts  
EL 5000 Pro order No. 2121 (silver), 2122 (black edition)

Technical data: Issue: 19.08.2024

Ergometer of Class H/A with high accuracy

- 24- stepped Motor- and Computer- controlled magnetic resistance
- Approx. 10 kg flywheel mass
- 10 stored training programs
- 4 heart rate programs
- 5 individual programs
- 1 manual program
- 1 speed independent program (10 - 300 Watt, resistance adjustable in 5 Watt steps)
- 1 Body Fat program
- Hand pulse measurement
- Pedals 3-times adjustable in length
- Floor level compensation
- Transport rollers
- Power plug (Adapter)
- Blue Backlit LCD Display, 6 window display shows simultaneously:  
Time, Speed,  
Distance, approx. Calorie consumption, RPM, Watt, Pulse frequency and ODO,  
Holder for smartphone / tablet
- Inputs of limits: Time, Distance, Pulse frequency and Watt
- Announcement when limits are exceeded

- Fitness- Test
- Incl. receiver for wireless pulse belt
- Load max. 150 kg (Body weight)

Items weight: 40kg  
Exercise space approx: min. 3,5m²  
Space requirement approx: L 140 x W 59 x H 161 cm

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

Top-Sports Gilles GmbH  
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

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



| Illustr. No. | Designation             | Dimensions mm | Quantity | Attached to illustration No. | ET number (2121 silver) | ET number (2122 black edition) |
|--------------|-------------------------|---------------|----------|------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 1            | Main frame              |               | 1        |                              | 33-1721-01-SI           | 33-1720-01-SW                  |
| 2            | Front foot tube         |               | 1        | 1                            | 33-9925452-SI           | 33-9925452-SW                  |
| 3            | Rear foot tube          |               | 1        | 1                            | 33-9925453-SI           | 33-9925453-SW                  |
| 4L           | Front end cap left      |               | 1        | 2                            | 36-9925459-BT           | 36-9925459-BT                  |
| 4R           | Front end cap right     |               | 1        | 2                            | 36-9925460-BT           | 36-9925460-BT                  |
| 5            | Rear eccentric cap      |               | 2        | 3                            | 36-9906310-BT           | 36-9906310-BT                  |
| 6            | Bolt                    | M8x75         | 4        | 1,2+3                        | 39-10019-CR             | 39-10019-CR                    |
| 7            | Curved washer           | 8//19         | 12       | 6+39                         | 39-9966-CR              | 39-9966-CR                     |
| 8            | Spring washer           | for M8        | 22       | 6,14,39+58                   | 39-9864-VC              | 39-9864-VC                     |
| 9            | Cap nut                 | M8            | 4        | 6                            | 39-9900-CR              | 39-9900-CR                     |
| 10           | Bushing                 | 32x19x26      | 2        | 11                           | 36-1721-14-BT           | 36-1721-14-BT                  |
| 11           | Crank                   |               | 2        | 70                           | 33-9925454-SI           | 33-9925454-SW                  |
| 12           | Motor cable             |               | 1        | 55+59                        | 36-1721-16-BT           | 36-1721-16-BT                  |
| 13           | Adapter                 | 9V=DC/1A      | 1        | 32                           | 36-1420-17-BT           | 36-1420-17-BT                  |
| 14           | Bolt                    | M8x20         | 4        | 11+58                        | 39-9886-CR              | 39-9886-CR                     |
| 15           | Washer                  | 8//25         | 2        | 14                           | 39-10018-CR             | 39-10018-CR                    |
| 16           | Bushing                 | 12x32x15      | 4        | 19                           | 36-9217-36-BT           | 36-9217-36-BT                  |
| 17           | Screw cap               | M10           | 4        | 18+21                        | 36-9214-34-BT           | 36-9214-34-BT                  |
| 18           | Allen screw             | M10x55        | 2        | 19+31                        | 39-9976                 | 39-9976                        |
| 19           | Pedal tube bracket      |               | 2        | 31                           | 33-9217-10-SI           | 33-9217-10-SW                  |
| 20           | Washer                  | 10//20        | 2        | 18                           | 39-9989-CR              | 39-9989-CR                     |
| 21           | Nylon nut               | M10           | 3        | 18+97                        | 39-9981-VC              | 39-9981-VC                     |
| 22           | Carriage bolt           | M6x50         | 4        | 23                           | 39-10450                | 39-10450                       |
| 23L          | Pedal left              |               | 1        | 31L                          | 36-9925548-BT           | 36-9925548-BT                  |
| 23R          | Pedal right             |               | 1        | 31R                          | 36-9925549-BT           | 36-9925549-BT                  |
| 24           | Alloy bushing           | 14x12.5x10    | 4        | 31                           | 36-9217-37-BT           | 36- 9217-37-BT                 |
| 25           | Washer                  | 8//16         | 4        | 29+58                        | 39-9962-CR              | 39-9962-CR                     |
| 26           | Nylon nut               | M8            | 2        | 29                           | 39-9918-CR              | 39-9918-CR                     |
| 27           | Phillips pan head screw | 4.2x18        | 35       | 12,28,59,95+96               | 36-9825339-BT           | 36-9825339-BT                  |
| 28L          | Protective guard left   |               | 2        | 28R+31                       | 36-9217-21-BT           | 36-9217-21-BT                  |
| 28R          | Protective guard right  |               | 2        | 28L+31                       | 36-9217-22-BT           | 36-9217-22-BT                  |



| Illustr.<br>No. | Designation             | Dimensions<br>mm | Quantity | Attached to il-<br>lustration No. | ET number<br>(2121 silver) | ET number<br>(2122 black edition) |
|-----------------|-------------------------|------------------|----------|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 29              | Allen hex bolt          | M8x75            | 2        | 31+38                             | 39-10272                   | 39-10272                          |
| 30              | Washer                  | 5//10            | 20       | 27+50                             | 39-10111-SW                | 39-10111-SW                       |
| 31L             | Pedal support left      |                  | 1        | 11+38L                            | 33-9925458-SI              | 33-9925458-SW                     |
| 31R             | Pedal support right     |                  | 1        | 11+38R                            | 33-9925459-SI              | 33-9925459-SW                     |
| 32              | DC connection cable     |                  | 1        | 13                                | 36-1721-07-BT              | 36-1721-07-BT                     |
| 33              | Phillips pan head screw | 3.5x10           | 2        | 4                                 | 39-10188                   | 39-10188                          |
| 34              | Spacer                  |                  | 2        | 35                                | 36-9217-25-BT              | 36-9217-25-BT                     |
| 35              | Spacer                  | 27x28            | 4        | 38                                | 36-9217-07-BT              | 36-9217-07-BT                     |
| 36              | Washer                  | 8x38x2           | 2        | 14                                | 39-10166                   | 39-10166                          |
| 37              | Bushing                 | 38x19            | 6        | 38+49                             | 36-9825328-BT              | 36-9825328-BT                     |
| 38              | Swing tube left         |                  | 2        | 31+41                             | 33-9925461-SI              | 33-9925461-SW                     |
| 39              | Allen head bolt         | M8x16            | 12       | 38+49                             | 39-9888                    | 39-9888                           |
| 40              | Arc washer              | 8//20            | 4        | 39                                | 39-9844-CR                 | 39-9844-CR                        |
| 41L             | Handlebar left          |                  | 1        | 38L                               | 33-9925456-SI              | 33-9925456-SW                     |
| 41R             | Handlebar right         |                  | 1        | 38R                               | 33-9925457-SI              | 33-9925457-SW                     |
| 42              | Foam grip               |                  | 2        | 41                                | 36-9825307-BT              | 36-9825307-BT                     |
| 43              | Mushroom cap            |                  | 2        | 41                                | 36-9825315-BT              | 36-9825315-BT                     |
| 44              | Computer                |                  | 1        | 49                                | 36-2121-03-BT              | 36-2121-03-BT                     |
| 45              | Foam pulse grip         |                  | 2        | 48                                | 36-1721-06-BT              | 36-1721-06-BT                     |
| 46              | Pulse wire              |                  | 1        | 44                                | 36-1721-08-BT              | 36-1721-08-BT                     |
| 47              | Cable plug              |                  | 2        | 48                                | 36-9821-13-BT              | 36-9821-13-BT                     |
| 48              | Pulse grip              |                  | 1        | 49                                | 33-1721-03-SI              | 33-1720-03-SW                     |
| 49              | Handle bar tube         |                  | 1        | 1                                 | 33-1721-02-SI              | 33-1720-02-SW                     |
| 50              | Phillips pan head screw | M5x10            | 4        | 44                                | 39-9903-SW                 | 39-9903-SW                        |
| 51              | Allen head screw        | M8x25            | 2        | 48                                | 39-9809                    | 39-9809                           |
| 52              | Wave washer             | 21//27           | 3        | 11+70                             | 36-9925523-BT              | 36-9925523-BT                     |
| 53              | Hand grip nut           | M6               | 4        | 22                                | 36-9925521-BT              | 36-9925521-BT                     |
| 54              | Wave washer             | 19//37           | 1        | 58                                | 36-9925114-BT              | 36-9925114-BT                     |
| 55              | Connection cable        |                  | 1        | 12+44                             | 36-1721-15-BT              | 36-1721-15-BT                     |
| 56              | Handlebar cover         |                  | 1        | 48                                | 36-9110-13-BT              | 36-9110-13-BT                     |
| 57              | Handlebar post cover    |                  | 1        | 49                                | 36-1721-05-BT              | 36-1722-05-BT                     |
| 58              | Grip axle               |                  | 1        | 38+49                             | 33-9925462-SI              | 33-9925462-SI                     |
| 59              | Serve motor             |                  | 1        | 1+12                              | 36-1721-09-BT              | 36-1721-09-BT                     |
| 60              | Tension wire            |                  | 1        | 59+81                             | 36-1721-10-BT              | 36-1721-10-BT                     |
| 61              | Axle nut                | M10x1.25         | 2        | 70                                | 39-9820-SW                 | 39-9820-SW                        |
| 62              | C-clip                  | C20              | 2        | 70                                | 36-9925520-BT              | 36-9925520-BT                     |
| 63              | Bearing                 | 6904Z            | 2        | 1+70                              | 36-9217-32-BT              | 36-9217-32-BT                     |
| 64              | Idler wheel             |                  | 1        | 97                                | 36-9211-28-BT              | 36-9211-28-BT                     |
| 65              | Bolt                    | M5x60            | 1        | 1                                 | 39-10406                   | 39-10406                          |
| 66              | Nut                     | M5               | 2        | 65                                | 39-10012                   | 39-10012                          |
| 67              | End cap                 |                  | 2        | 1                                 | 36-1721-11-BT              | 36-1721-11-BT                     |
| 68              | Bolt                    | M6x15            | 4        | 69+70                             | 39-10120                   | 39-10120                          |
| 69              | Belt wheel              |                  | 1        | 70                                | 36-9825326-BT              | 36-9825326-BT                     |
| 70              | Axle                    |                  | 1        | 63+69                             | 33-9925460-SI              | 33-9925460-SI                     |
| 71              | Spring washer           | for M6           | 6        | 68+76                             | 39-9868                    | 39-9868                           |
| 72              | Nylon nut               | M6               | 4        | 68+86                             | 39-9861-VZ                 | 39-9861-VZ                        |
| 73              | Belt                    | 440 PL6          | 1        | 69+91                             | 36-9825329-BT              | 36-9825329-BT                     |
| 74              | Spring washer           | for M10          | 1        | 82                                | 39-9995                    | 39-9995                           |
| 75              | Bushing                 | 10x16x6          | 1        | 82                                | 36-1211-15-BT              | 36-1211-15-BT                     |
| 76              | Screw                   | M6x12            | 2        | 81                                | 39-10120-VC                | 39-10120-VC                       |
| 77              | Washer                  | 6//14            | 6        | 22+76                             | 39-9863                    | 39-9863                           |
| 78              | C-clip                  | C12              | 2        | 79                                | 36-9111-39-BT              | 36-9111-39-BT                     |
| 79              | Magnetic board axle     |                  | 1        | 81                                | 36-9211-26-BT              | 36-9211-26-BT                     |
| 80              | Spring                  |                  | 1        | 81                                | 36-9211-27-BT              | 36-9211-27-BT                     |
| 81              | Magnetic board          |                  | 1        | 79                                | 33-9211-10-SI              | 33-9211-10-SI                     |



| Illustr.<br>No. | Designation                       | Dimensions<br>mm | Quantity | Attached to il-<br>lustration No. | ET number<br>(2121 silver) | ET number<br>(2122 black edition) |
|-----------------|-----------------------------------|------------------|----------|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 82              | Screw                             | M10x40           | 1        | 1+64                              | 39-10400                   | 39-10400                          |
| 83              | Axle nut                          | M10x1            | 2        | 88                                | 36-1721-12-BT              | 36-1721-12-BT                     |
| 84              | Pulse sensor                      |                  | 2        | 48                                | 36-1127-07-BT              | 36-1127-07-BT                     |
| 85              | U-bracket                         |                  | 2        | 86                                | 36-9713-56-BT              | 36-9713-56-BT                     |
| 86              | Eye bolt                          | M6x50            | 2        | 88                                | 39-10000                   | 39-10000                          |
| 87              | Nut                               | M10x1            | 1        | 88                                | 39-9820                    | 39-9820                           |
| 88              | Flywheel axle                     |                  | 1        | 91                                | 36-9925456-BT              | 36-9925456-BT                     |
| 89              | Bearing                           | 6001Z            | 2        | 88+91                             | 36-9516-27-BT              | 36-9516-27-BT                     |
| 90              | Bushing                           |                  | 1        | 88                                | 36-9214-31-BT              | 36-9214-31-BT                     |
| 91              | Flywheel                          |                  | 1        | 88                                | 36-9925458-BT              | 36-9925458-BT                     |
| 92              | Bushing                           | 10x16x6          | 1        | 88                                | 36-1211-15-BT              | 36-1211-15-BT                     |
| 93              | Axle nut flat                     | M10x1            | 2        | 88                                | 39-9820                    | 39-9820                           |
| 94              | Rubber cap                        |                  | 2        | 96                                | 36-9925546-BT              | 36-9925546-BT                     |
| 95L             | Chain cover left                  |                  | 1        | 1+95R                             | 36-2121-01-BT              | 36-2122-01-BT                     |
| 95R             | Chain cover right                 |                  | 1        | 1+95L                             | 36-2121-02-BT              | 36-2122-02-BT                     |
| 96              | Turn plate                        |                  | 2        | 11                                | 36-1721-20-BT              | 36-1721-20-BT                     |
| 97              | Magnet                            |                  | 1        | 69                                | 36-1122-23-BT              | 36-1122-23-BT                     |
| 98              | Sensor wire                       |                  | 1        | 1                                 | 36-1721-13-BT              | 36-1721-13-BT                     |
| 99              | Tool set                          |                  | 1        |                                   | 36-9217-38-BT              | 36-9217-38-BT                     |
| 100             | Assembly and exercise Instruction |                  | 1        |                                   | 36-2121-04-BT              | 36-2121-04-BT                     |

# Installation instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the assembling steps. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment. Assembly time approx. 50min.

## Step 1:

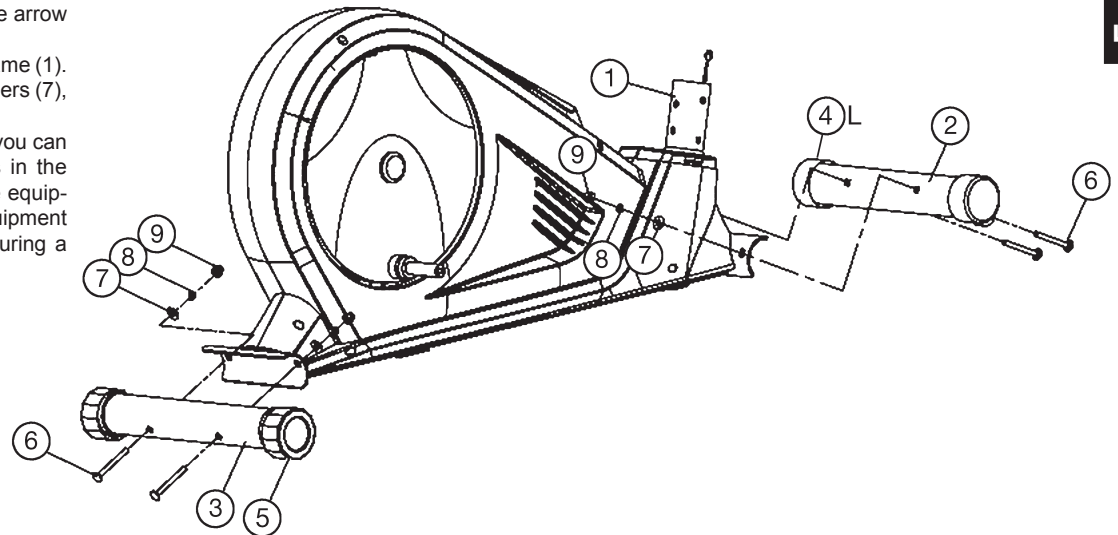
### Attach the stabilizer (2+3) at main frame (1).

1. Attach the front foot (2) with the preassembled transport rollers (4) to the main frame (1). Do this with the two carriage bolts M8x75 (6), curved washers 8//19 (7), spring washers for M8 (8) and cap nuts M8 (9).

**Attention:** Mount the front foot into right direction, so that the transport rollers don't touch the floor during exercising. The arrow show top side.

2. Attach the rear foot (3) to the main frame (1). Do this with the two screws (6), washers (7), spring washers (8) and cap nuts (9).

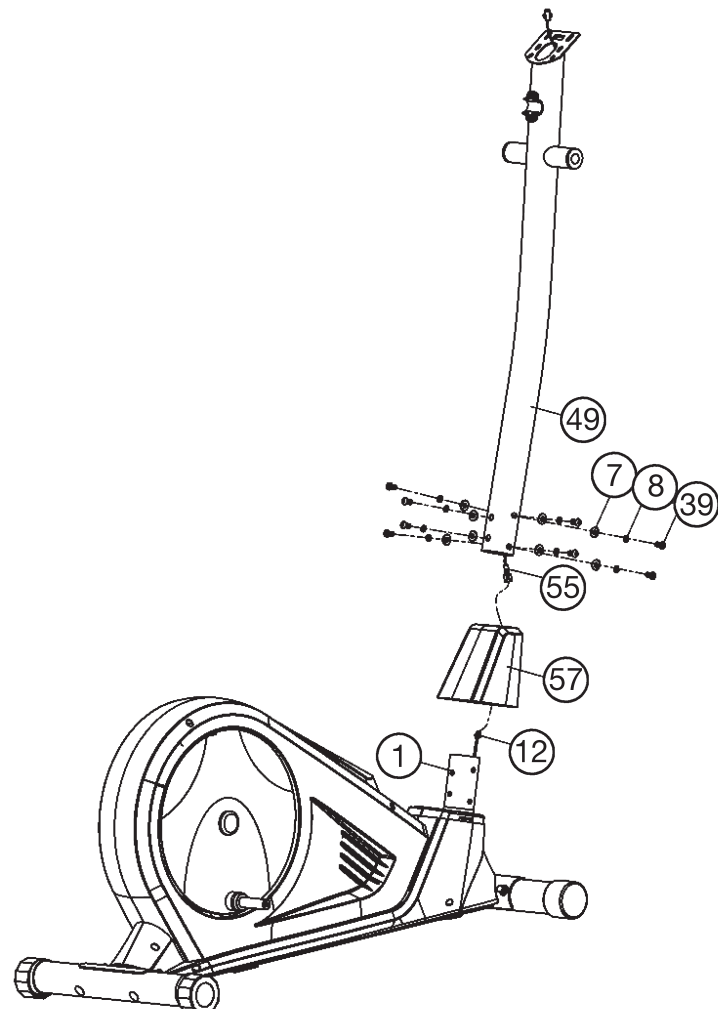
After assembly has been complete, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the end cap (5). The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session.



## Step 2:

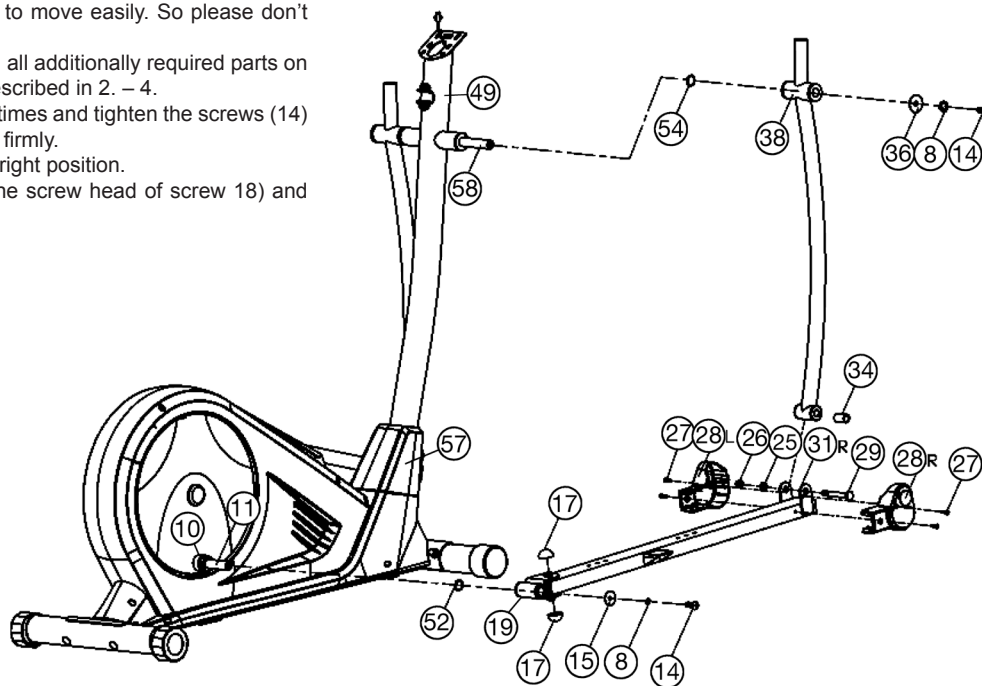
### Assembling of the connection cable (55) to the motor cable (12) and installation of support (49) at the main frame (1).

1. Place 8 screws M8x16 (39) with curved washers 8//19 (7) and spring washers for M8 (8) accessibly beside the front part of the main frame (1).
2. Place the lower end of the support (49) against the main frame (1) and slide first the handlebar tube cover (57) onto the support (49). Plug the ends of the two computer cables (12+55) projecting from (1+49) together. (**Note:** The connection cable (55) projecting from the support (49) must not slide into the tube, as it is required for later steps of installation.) When joining the tubes, ensure that the cable connection will not be trapped.
3. Put one spring washer (8) and one curved washer (7) on each screw (39). Push the screws (39) through the holes in the support (1), screw into the threaded holes of the main frame (1) and tighten lightly. (This screw connection point will screw firmly at least in Step 3.)



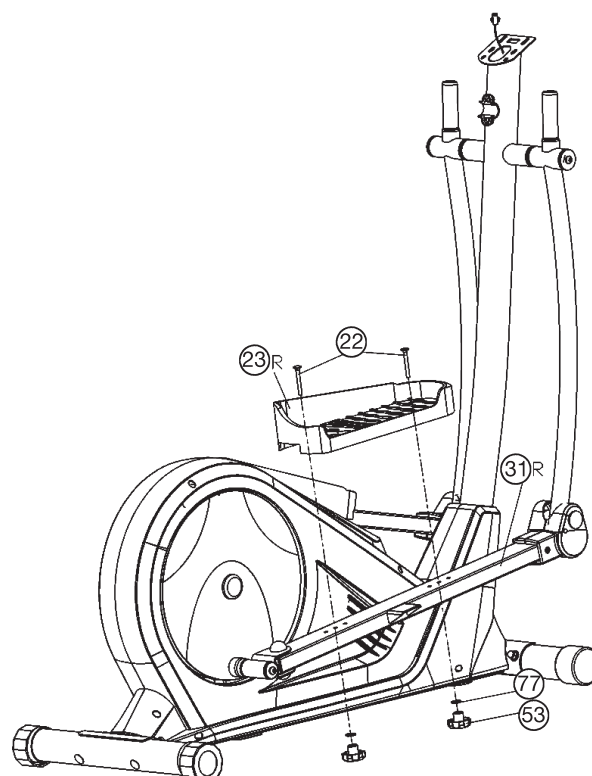
**Step 3:**  
**Installation of the footrest holder (31) and connecting tubes (38) to the pedal crank (1) and support (49).**

1. Push the grip axle (58) into the middle position at handlebar support (49) and put one wave washer (54) and then both connecting tubes (38) onto the axles' end (58). Put on the screws M8x20 (14), a spring washer for M8 (8) and a washer 8//38 (36) and tighten it firmly.
2. Put one wave washer (52) and the right footrest holder (31R) with pedal tube bracket (19) at the pedal crank (11) and tighten them with washer 8//25 (15), spring washer for M8 (8) and screw M8x20 (14) firmly.
3. Push the footrest holder (31R) at the connecting tube (38) and adjust the holes in the tubes so that they are aligned. (Note: Right is specified as viewed standing on the machine during training.)
4. Push the hex bolt M8x75 (29) through the holes and tighten the footrest holder (31R) at connection tube (38) with washers 8//16 (25) and nut M8 (26) firmly. (This connection point has to move easily. So please don't tighten the screw too much.)
5. Install the left footrest holder (31L) incl. all additionally required parts on the left hand side of the machine as described in 2. – 4.
6. Now turn the construction by hand 3-4 times and tighten the screws (14) of support (49) as mentioned in Step 2 firmly.
7. Put the handlebar tube cover (57) into right position.
8. Push the screw caps M10 (17) onto the screw head of screw 18) and nuts (21).



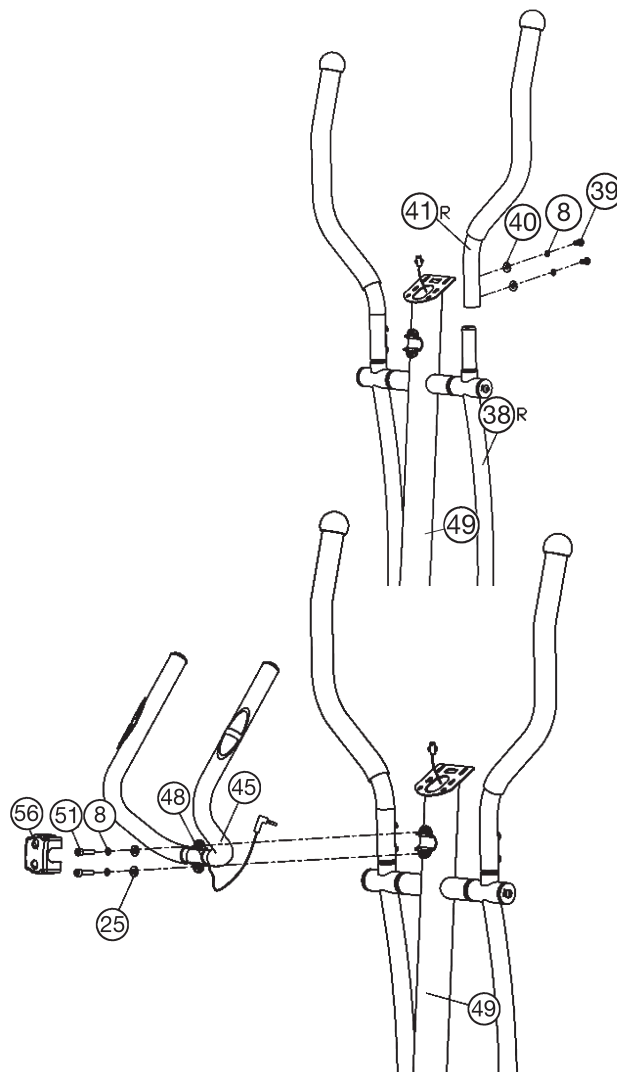
**Step 4:**  
**Installation of the footrests (23) at footrest holder (31).**

1. Push the right footrest (23R) onto the right footrest holder (31R). Adjust the holes in the parts so that they are aligned.
2. Push the carriage bolts M6x50 (22) from above through the holes. Push on a washer 6//14 (77) from the opposite side, screw on a handgrip nut (53) and tighten firmly.
3. Install the left footrest (23L) on the left footrest holder (31L) as described in 1. – 2. (**Note:** The position adjusted in this way should always be equal at both sides. The right and left footrests (23) can be discerned by the edges of the longitudinal sides of the footrests. The high edges of the footrests (23) must point inwards (towards the main frame.) The positions can change as desired at all times by removing the carriage bolts (22) and sliding the footrests on the footrest brackets to get a comfortable exercise position close to the hand grip.)

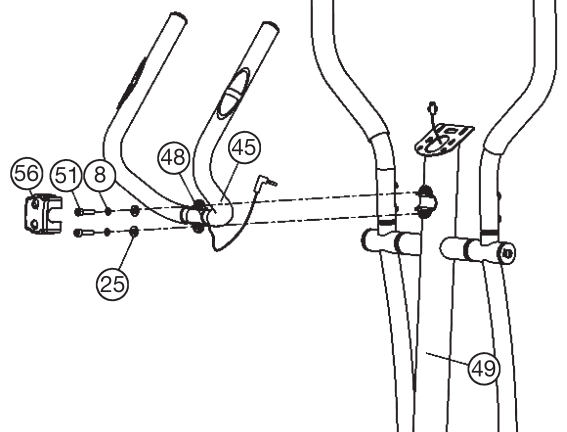


**Step 5:****Installation of handgrips (41) at connecting tubes (38).**

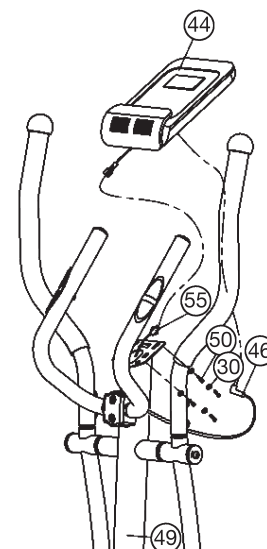
1. Push the handgrip bars (41L+41R) onto the connecting tubes (38) and adjust the holes in the tubes so that they are aligned.  
(**Note:** the handgrip bars must be aligned after assembly so that the upper ends are inclined outwards (away from the support (49)).)
2. Push the bolt M8x16 (39) with curved washers 8//20 (40) and spring washer for M8 (8) through the holes and tighten the handgrip bars (41) firmly.

**Step 6:****Attach the handle grip (48) at support (49).**

1. Push a washer 8//16 (25) and a spring washer for M8 (8) onto each screw M8x25 (51). Place the handle grip (48) against the holder at support (49) and tighten the handle grip (48) at handlebar support (49) firmly.
2. Cover the connectionpoint of handlegrip (48) with handlebarcover (56).

**Step 7:****Attach the computer (44) at support (49).**

1. Put the plug of connection cable (55) into the plug from computer (44) backside.
2. Insert the plug of pulse cable (46) to the jack of the computer (44) and attach the computer (44) to top monitor bracket of front post (49) with screws M5x10 (50) and washers 5//10 (30). (Attention: Ensure that the cables are not crunched or pinched during installation. The screws for computer you find on backside of computer)

**Step 8:****Attach the AC adaptor (13).**

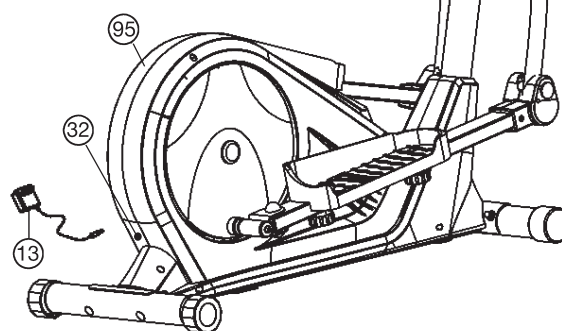
1. Please insert the plug of adaptor (13) to the DC socket (32) at end of chain guard (95).
2. Please insert the plug of adaptor (13) to the jack of wall power (230V~50Hz).

**Step 9:****Checks**

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

**Note:**

Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.



## Mount, Use & Dismount

### Transportation of Equipment:

There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.

### Mount, Use & Dismount

#### Mount:

- Stand beside the item, put the nearest footrest into deepest position and hold the fixed handlebar tightly.
- Put your foot onto the footrest, try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over with your another foot on the other side footrest and place there on the footrest too.
- Now you are in the position to start your training.

#### Use:

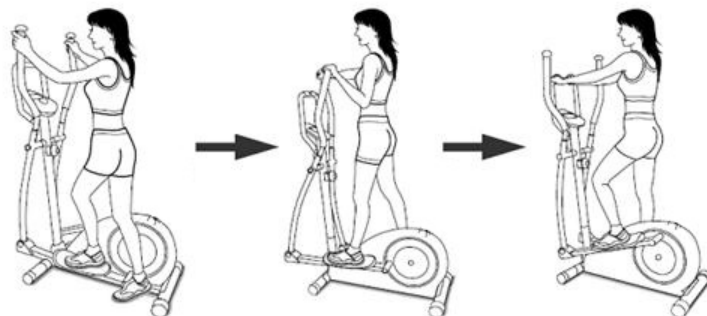
- Keep your hands in desired position on the fixed handlebar.
- Pedal your exercise item by step your feet on footrests and balance the body weight to left and right side of footrest.
- If you like to exercise the upper body too, you can place the hands from fixed handle bar to the left and right handle grips.
- Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.
- Keep always your hands on fixed handle bar or hand grips left and right.

#### Dismount:

- Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
- Keep the hands grabbing the fixed handlebar tightly, put one foot cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate a combination of biking, stepping and walking without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.

Exercise this item offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of upper and lower body and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.



### RPM and Power in Watt of Level 1- Level 24 for EL 5000 Pro Art.-No. 2121 / 2122

| Level/RPM →<br>↓ | 20 | 30 | 40 | 50  | 60  | 70  | 80  | 90  | 100 | 110 | 120 |
|------------------|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1                | 2  | 5  | 8  | 12  | 19  | 22  | 28  | 34  | 41  | 49  | 57  |
| 2                | 3  | 7  | 11 | 17  | 25  | 29  | 37  | 46  | 55  | 64  | 74  |
| 3                | 3  | 9  | 15 | 22  | 32  | 39  | 49  | 59  | 71  | 83  | 95  |
| 4                | 4  | 11 | 19 | 27  | 39  | 48  | 60  | 74  | 88  | 103 | 118 |
| 5                | 5  | 13 | 23 | 33  | 47  | 59  | 72  | 87  | 105 | 123 | 142 |
| 6                | 5  | 15 | 26 | 39  | 54  | 69  | 84  | 102 | 124 | 145 | 167 |
| 7                | 6  | 17 | 30 | 44  | 62  | 79  | 98  | 117 | 141 | 165 | 190 |
| 8                | 7  | 19 | 33 | 49  | 69  | 88  | 108 | 131 | 159 | 186 | 215 |
| 9                | 8  | 21 | 37 | 54  | 76  | 97  | 119 | 145 | 176 | 206 | 238 |
| 10               | 9  | 23 | 40 | 59  | 82  | 104 | 130 | 162 | 193 | 226 | 262 |
| 11               | 10 | 25 | 43 | 64  | 89  | 116 | 142 | 173 | 210 | 246 | 285 |
| 12               | 11 | 27 | 47 | 69  | 96  | 123 | 154 | 187 | 228 | 268 | 311 |
| 13               | 11 | 29 | 49 | 73  | 103 | 134 | 164 | 200 | 244 | 287 | 333 |
| 14               | 12 | 31 | 53 | 79  | 110 | 144 | 179 | 215 | 261 | 307 | 356 |
| 15               | 12 | 33 | 57 | 84  | 117 | 153 | 186 | 227 | 276 | 324 | 375 |
| 16               | 13 | 35 | 60 | 89  | 124 | 162 | 198 | 242 | 294 | 345 | 401 |
| 17               | 15 | 37 | 63 | 93  | 129 | 170 | 208 | 255 | 310 | 365 | 424 |
| 18               | 15 | 39 | 67 | 99  | 137 | 179 | 219 | 268 | 326 | 383 | 444 |
| 19               | 17 | 43 | 73 | 107 | 147 | 192 | 233 | 283 | 342 | 400 | 462 |
| 20               | 17 | 44 | 75 | 111 | 153 | 200 | 245 | 298 | 363 | 426 | 493 |
| 21               | 18 | 45 | 76 | 113 | 156 | 206 | 252 | 309 | 376 | 443 | 515 |
| 22               | 20 | 46 | 78 | 116 | 161 | 212 | 261 | 322 | 391 | 462 | 538 |
| 23               | 20 | 48 | 82 | 121 | 167 | 219 | 268 | 328 | 399 | 469 | 545 |
| 24               | 20 | 50 | 86 | 126 | 174 | 228 | 280 | 348 | 415 | 488 | 566 |

#### Remarks:

- The power consumptions (Watt) are calibrated by measuring the driving speed (min-1) of axle and the braking torque (Nm).
- Your equipment was calibrated to fulfill the requirements of its accuracy classification before shipment, If you have doubts about the accuracy, please contact with your local retailer or send it to accredited test laboratory to ensure or calibrate it.



# Computer Instructions



The computer on your ERGOMETER is very easy to use. By displaying all functions at the same time, there is no need to switch back and between the individual functions and you are always fully informed about your training process at a glance. This device is a speed-independent device. In order to achieve the performance you want, the computer regulates the resistance independently of the cadence in the watt program (P16).

## Turn on:

1) Insert the connection plug into the adapter connection socket on the device. An acoustic signal sounds - all LCD display segments appear for 2 seconds and are set to 00.

or

2) The power plug is already in the socket / device has automatically switched off.

By pressing any key - or with at least one turn of the pedal - the computer switches itself on.

## Turn off:

As soon as the device is not used for more than approx. 4 minutes, the computer switches off automatically. After finishing the training, pull out the mains plug.

## KEYS

A total of 5 buttons: START / STOP, FUNCTION (F), UP (+), AB (-), and fitness test (TEST).

### „START / STOP“:

Training start or interruption in the selected program. The computer only starts counting when the „START / STOP“ button has been pressed before. If the „START / STOP“ button is pressed for more than 3 seconds, all values are reset to 00:00 in the starting position.

„F“: You can switch from one input field to the next with the input and confirmation key (F). The selected function flashes. Enter the values with the +/- key and confirm them by pressing the „F“ key again. At the same time, the flashing display jumps to the next input field. During training, the functions UPM and calories, as well as speed and distance can be displayed permanently or alternately by pressing the F key.

„+“ And „-“: Use the +/- buttons to change the values - only flashing values. Information can be changed in value.

„Test“: With this button you can determine your fitness grade.

## DISPLAY

### Program:

Display of set program 1-21. (Manual, Progr. 1 - 10 = fitness program; Progr. 11-15 = individual user program; Program 16 = watt program; Progr. 17-20 = pulse program; Progr. 21 = body fat program)

### Resistance level:

Display of the resistance from level 1 - 24. The higher the number, the higher the resistance. The bar graph has 12 bars available. Each bar shows two

values (e.g. : 3 bars are level 5 or 6) You can see the exact value on the LEVEL display. The resistance can be changed in every program (except WATT program P16) by pressing the + and - keys.

### TIME / WATT:

For setting / displaying the time in minutes and seconds up to a maximum of 99:00 minutes.

Preselection in minute steps / counting up + down in second steps. In the programs 1 - 20 min. default time is set to 5 minutes. Setting range 5-99 min. The computer precisely measures the performance achieved during training. The performance displayed in watts. Setting range 10-300 watt. In program 16 consider the display of the target value. Display of time and watt alternating automatically. Or permanent by pressing the F key.

### RPM / SPEED (km/h):

Display of pedal revolutions per minute and speed in km / h in automatic change. Or permanent by pressing the F key.

### DIST (distance KM) / CAL (calories kcal):

Display and default for distance and restrictions. The distance can be from 1 - 999 km. Using the average values, the computer calculates the calories that are displayed in KCal. To convert the binding unit of measurement for energy „Joule“ in the general target specification use this formulas:

1Joule = 0.239 cal, or 1cal = 4.186J.

The loss calories consumption can be set from 10 - 990 kcal. The up / down counting takes place in 0.1 steps. Display of distance and approx. calories alternating automatically. Or permanent by pressing the F key.

### KM Total (ODO):

The distance in km of all training units is displayed. It is not possible to specify. The ODO display can be reset to zero at any time. To do this, press the F-key and the Start / Stop-key at once for 2 seconds.

### PULSE (pulse display):

The currently measured pulse is displayed here. If an upper heart rate limit is set, the display flashes when the set value is reached.

### PULSE LIMIT / AGE: Available in programs 17-20.

Program 17 - 19 are training programs with calculated max heart rate of 55% / 75% or 95%. As soon as you enter your age, the computer will calculate your max. pulse value that you should never exceed (formula:  $(220 - \text{age}) \times 0.80$ ). When this value is reached, the pulse display starts to flash and you should then immediately reduce the speed or the load level.

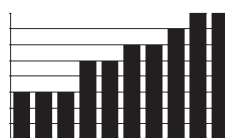
Age setting range: 10-100.

In program 20: Display of the individual target heart rate you have specified.

Pulse setting range: 60-240

### RESISTANCE PROFILE:

The desired training duration can be preset in the TIME area. The system divides this preset time into 10 sub-intervals. Each bar on the time axis (horizontal) = 1/10 of the specified time, e.g. : training time = 5 min = each bar is 30 seconds, training time = 10 min = each bar = 1 min. Each of the 10 bars corresponds to such a time interval. The current time bar is indicated by FLASHING. If no time is specified, each time bar means 3 minutes of training, ie after 3 minutes the flashing display jumps from bar 1 to bar 2, etc. up to a total of 30 minutes. If the program is stopped in the meantime with the start / stop button, the Time to continue counting from there after pressing the Start / Stop button again.



### PEDAL RESISTANCE:

You can use the + / - button to adjust the pedal resistance at any time - in all programs, except in the watt program P16. You can see the change in the height of the bar and in the LEVEL display - the higher the bar, the higher the resistance and contrariwise. Each bar segment stands for 3 levels (e.g. 3 segments stand for levels 7, 8 + 9 or 7 segments stand for levels 19, 20 + 21). The selected value is shown on the LEVEL display.

The change affects the current and subsequent time position. The height of the bars indicates the load, not a terrain profile. Program sequences are shown graphically on the display. The individual programs run as shown in the bar diagram in the display field, e.g. program 5 = mountain / program 2 = valley etc. (where the bar height = resistance, the time is distributed over the bar width)

• After setting the program, it is essential to press the „START / STOP“ button if you want to start training. In principle, all determined and displayed values are not suitable for medical evaluations.

Manual Program

|     |        |       |
|-----|--------|-------|
| ME  | SPEED  | PULSE |
| 000 | 0.0    | P     |
| 00  | MANUAL | 9     |
| 00  |        | WATT  |
| 00  |        | 0     |

Program 1 Rolling

|          |         |       |
|----------|---------|-------|
| TIME     | P1      | PULSE |
| 000      | PROGRAM | P     |
| DIST. KM |         | LEVEL |
| 00       |         | 6     |
| ODO      |         | WATT  |
| 00       |         | 0     |

Program 2 Valley

|          |         |       |
|----------|---------|-------|
| TIME     | P2      | PULSE |
| 000      | PROGRAM | P     |
| DIST. KM |         | LEVEL |
| 00       |         | 18    |
| ODO      |         | WATT  |
| 00       |         | 0     |

Program 3 Fatburn

|          |         |       |
|----------|---------|-------|
| TIME     | P3      | PULSE |
| 000      | PROGRAM | P     |
| DIST. KM |         | LEVEL |
| 00       |         | 3     |
| ODO      |         | WATT  |
| 00       |         | 0     |

Program 4 Ramp

|          |         |       |
|----------|---------|-------|
| TIME     | P4      | PULSE |
| 000      | PROGRAM | P     |
| DIST. KM |         | LEVEL |
| 00       |         | 6     |
| ODO      |         | WATT  |
| 00       |         | 0     |

Program 5 Mountain

|          |         |       |
|----------|---------|-------|
| TIME     | P5      | PULSE |
| 000      | PROGRAM | P     |
| DIST. KM |         | LEVEL |
| 00       |         | 3     |
| ODO      |         | WATT  |
| 00       |         | 0     |

Program 6 Interval

|          |         |       |
|----------|---------|-------|
| TIME     | P6      | PULSE |
| 000      | PROGRAM | P     |
| DIST. KM |         | LEVEL |
| 00       |         | 6     |
| ODO      |         | WATT  |
| 00       |         | 0     |

Program 7 Cardio

|          |         |       |
|----------|---------|-------|
| TIME     | P7      | PULSE |
| 000      | PROGRAM | P     |
| DIST. KM |         | LEVEL |
| 00       |         | 9     |
| ODO      |         | WATT  |
| 00       |         | 0     |

Program 8 Endurance

|          |         |       |
|----------|---------|-------|
| TIME     | P8      | PULSE |
| 000      | PROGRAM | P     |
| DIST. KM |         | LEVEL |
| 00       |         | 9     |
| ODO      |         | WATT  |
| 00       |         | 0     |

Program 9 Slope

|          |         |       |
|----------|---------|-------|
| TIME     | P9      | PULSE |
| 000      | PROGRAM | P     |
| DIST. KM |         | LEVEL |
| 00       |         | 4     |
| ODO      |         | WATT  |
| 00       |         | 0     |

Program 10 Rally

|          |         |       |
|----------|---------|-------|
| TIME     | P10     | PULSE |
| 000      | PROGRAM | P     |
| DIST. KM |         | LEVEL |
| 00       |         | 9     |
| ODO      |         | WATT  |
| 00       |         | 0     |

User Setting Program 11 (U1)

|          |     |       |
|----------|-----|-------|
| TIME     | P11 | PULSE |
| 000      | USE | P     |
| DIST. KM | U1  | LEVEL |
| 00       |     | 1     |
| ODO      |     | WATT  |
| 00       |     | 0     |

User Setting Program 12 (U2)

|          |     |       |
|----------|-----|-------|
| TIME     | P12 | PULSE |
| 000      | USE | P     |
| DIST. KM | U2  | LEVEL |
| 00       |     | 1     |
| ODO      |     | WATT  |
| 00       |     | 0     |

User Setting Program 13 (U3)

|          |     |       |
|----------|-----|-------|
| TIME     | P13 | PULSE |
| 000      | USE | P     |
| DIST. KM | U3  | LEVEL |
| 00       |     | 1     |
| ODO      |     | WATT  |
| 00       |     | 0     |

User Setting Program 14 (U4)

|          |     |       |
|----------|-----|-------|
| TIME     | P14 | PULSE |
| 000      | USE | P     |
| DIST. KM | U4  | LEVEL |
| 00       |     | 1     |
| ODO      |     | WATT  |
| 00       |     | 0     |

User Setting Program 15 (U5)

|          |     |       |
|----------|-----|-------|
| TIME     | P15 | PULSE |
| 000      | USE | P     |
| DIST. KM | U5  | LEVEL |
| 00       |     | 1     |
| ODO      |     | WATT  |
| 00       |     | 0     |

Program 16 Watt Control

|          |          |       |
|----------|----------|-------|
| TIME     | P16      | PULSE |
| 000      | WATT PRO | P     |
| DIST. KM |          | LEVEL |
| 00       |          | 9     |
| ODO      |          | WATT  |
| 00       |          | 100   |

Program 17 HRC (55%)

|          |           |       |
|----------|-----------|-------|
| TIME     | P17       | PULSE |
| 000      | PULSE PRO | P     |
| DIST. KM | 55%       | LEVEL |
| 00       |           | 1     |
| ODO      |           | WATT  |
| 00       |           | 0     |

Program 18 HRC (75%)

|          |           |       |
|----------|-----------|-------|
| TIME     | P18       | PULSE |
| 000      | PULSE PRO | P     |
| DIST. KM | 75%       | LEVEL |
| 00       |           | 1     |
| ODO      |           | WATT  |
| 00       |           | 0     |

Program 19 HRC (95%)

|          |           |       |
|----------|-----------|-------|
| TIME     | P19       | PULSE |
| 000      | PULSE PRO | P     |
| DIST. KM | 95%       | LEVEL |
| 00       |           | 1     |
| ODO      |           | WATT  |
| 00       |           | 0     |

Program 20 HRC

|          |           |       |
|----------|-----------|-------|
| TIME     | P20       | PULSE |
| 000      | PULSE PRO | P     |
| DIST. KM |           | LEVEL |
| 00       |           | 1     |
| ODO      |           | WATT  |
| 00       |           | 0     |

Program 21 Body Fat

|      |          |       |
|------|----------|-------|
| USER | P21      | PULSE |
| 1    | BODY FAT | P     |
|      |          |       |
|      |          |       |
|      |          |       |
|      |          |       |

## Manual program:

this program corresponds to the functions of a normal exercise bike. The time, the speed, the rpm, the distance, the wattage, the Kcal and the current pulse are shown permanently in the display. The pedal resistance can be set manually using the + and - keys. All values are to be operated manually - there is none automatic regulation. Setting of the training parameters time / distance / calories / upper pulse limit by pressing the F key.

## Programs 1 - 10: Fitness

Various training programs are given here. If one of these programs is selected, the program runs automatically and includes various intervals. The division is made in difficulty levels and in time intervals. However, you can intervene in the program at any time to change the pedaling resistance or the duration. In addition, there is a corresponding bar display in the display field. Setting of the training parameters time / distance / calories / upper pulse limit by pressing the F key.

## Program 11-15: individual training programs

Here you can enter and train your various resistance profiles (U1-U5). Setting of the training parameters time / distance / calories / upper pulse limit by pressing the F key.

## Program 16: Watt program

Here you can enter your individual watt specification. The pedaling resistance is automatically adjusted within a certain tolerance range by the computer, regardless of the pedaling frequency, so that you are always in the specified zone. Setting of the training parameters time / distance / calories / upper pulse limit by pressing the F key.

## Program 17 - 19:

Here the computer automatically calculates your maximum heart rate after entering your age and, depending on the program, the corresponding training target heart rate will be adjusted to 55% / 75% or 95%. This target value is displayed. The pedaling resistance is automatically adjusted by the computer in order to stay at this target frequency.

|          |      |       |     |
|----------|------|-------|-----|
| TIME     | 0:00 | PULSE | 138 |
| DIST. KM | 0.0  | LEVEL | 1   |
| ODO      | 0.0  | WATT  | 0   |
| 35       |      |       |     |
| PULSE PM |      |       |     |

## Program 20: Target training heart rate THF

Here you can specify your optimal training pulse rate THF. The pedal resistance is within a certain tolerance range automatically readjusted by the computer so that you are always in the specified pulse zone.

## Program 21: Body Fat Program

Here you can get a body fat analysis and get exercise suggestion. Use the F key to access the different data (user no.) = 1-8, height = 120-250 cm, gender = male / female, age = 10-99 years, weight = 20 -200kg) one after the other and set them to your data using the +/- buttons. Then press the Start / Stop key and grab the hand pulse sensors to measure your body fat.

After about 10 seconds, the display show body your fat in%, BMI and BMR as well as a suggested exercise program. Press start/stop key to exit body fat test and press again to start exercising this program.

## Body fat table

| Gender/Age   | Underweight | Healthy | Slightly Overweight | Overweight | Obese |
|--------------|-------------|---------|---------------------|------------|-------|
| Male/ ≤ 30   | < 14%       | 14%~20% | 20.1%~25%           | 25.1%~35%  | > 35% |
| Male/ > 30   | < 17%       | 17%~23% | 23.1%~28%           | 28.1%~38%  | > 38% |
| Female/≤ 30  | < 17%       | 17%~24% | 24.1%~30%           | 30.1%~40%  | > 40% |
| Female/ > 30 | < 20%       | 20%~27% | 27.1%~33%           | 33.1%~43%  | > 43% |

## Remark:

- During body fat test, it will display Err2 if hand pulse sensors get no input.
- According to test result, 10 seconds have no operation or operation arbitrarily key, will get into system recommendation to toughen program.

|          |       |       |     |       |   |
|----------|-------|-------|-----|-------|---|
| TIME     | 40:00 | SPEED | 0.0 | PULSE | P |
| DIST. KM | 0.0   | LEVEL | 6   | WATT  | 0 |
| ODO      | 0.0   |       |     |       |   |

|          |       |       |     |       |   |
|----------|-------|-------|-----|-------|---|
| TIME     | 20:00 | SPEED | 0.0 | PULSE | P |
| DIST. KM | 0.0   | LEVEL | 6   | WATT  | 0 |
| ODO      | 0.0   |       |     |       |   |

|          |       |       |     |       |   |
|----------|-------|-------|-----|-------|---|
| TIME     | 40:00 | SPEED | 0.0 | PULSE | P |
| DIST. KM | 0.0   | LEVEL | 6   | WATT  | 0 |
| ODO      | 0.0   |       |     |       |   |

|          |       |       |     |       |   |
|----------|-------|-------|-----|-------|---|
| TIME     | 40:00 | SPEED | 0.0 | PULSE | P |
| DIST. KM | 0.0   | LEVEL | 6   | WATT  | 0 |
| ODO      | 0.0   |       |     |       |   |

|          |       |       |     |       |   |
|----------|-------|-------|-----|-------|---|
| TIME     | 20:00 | SPEED | 0.0 | PULSE | P |
| DIST. KM | 0.0   | LEVEL | 6   | WATT  | 0 |
| ODO      | 0.0   |       |     |       |   |

## ERROR MESSAGES:

Each time the computer is restarted, it will run a quick test for functionality. If something is not in order, it indicates possible errors:

E 1 This symbol and a warning tone appear if the wiring is incorrectly connected or there is a fault in the resistance setting. Check all cable connections, especially at the connectors. After eliminating the error, press and hold the „Start / Stop“ button for 3 seconds to reset the system.

## FITNESS NOTE / RECOVERY PULSE FUNCTION

Your ergometer offers the option of evaluating your individual fitness in the form of a „fitness grade“. The measuring principle is based on the fact that in healthy, well-trained people, the pulse rate drops faster within a certain period of time after training than in healthy, less well-trained people. To determine the fitness level, the difference between the pulse rate at the end of the training (start pulse) and the pulse rate one minute after the end of the training (end pulse) is used. Do not start this function until you have trained for some time. Before starting the recovery pulse function, you must have your current pulse rate displayed by placing your hands on the hand pulse sensors.

- Press the „Test“ button and then place both hands on the sensors to measure your heart rate.
- The computer goes into STOP mode, a large heart symbol is shown in the middle of the display and the automatic recovery pulse measurement is initiated.
- The time in the display starts counting down at 0:60
- The start pulse at the beginning of the measurement is shown in the display. It is the average of the four highest heart rate values in the last 20 sec. before pressing the fitness button.
- The currently measured pulse value is displayed in the „Pulse“ field.
- After one minute has elapsed, the time is reduced to 0:00 and an acoustic signal sounds. The end pulse at the time 0:00 is displayed in the „Pulse“ field. You can now take your hands off the heart rate sensors. After a few seconds, your fitness grade from F 1.0 - F 6.0 (school grade system) appears in the middle of the display.

|      |      |       |   |
|------|------|-------|---|
| TIME | 0:60 | PULSE | P |
|      |      |       |   |
|      |      |       |   |
|      |      |       |   |
|      |      |       |   |

## PULSE MEASUREMENT:

### 1. Hand pulse measurement:

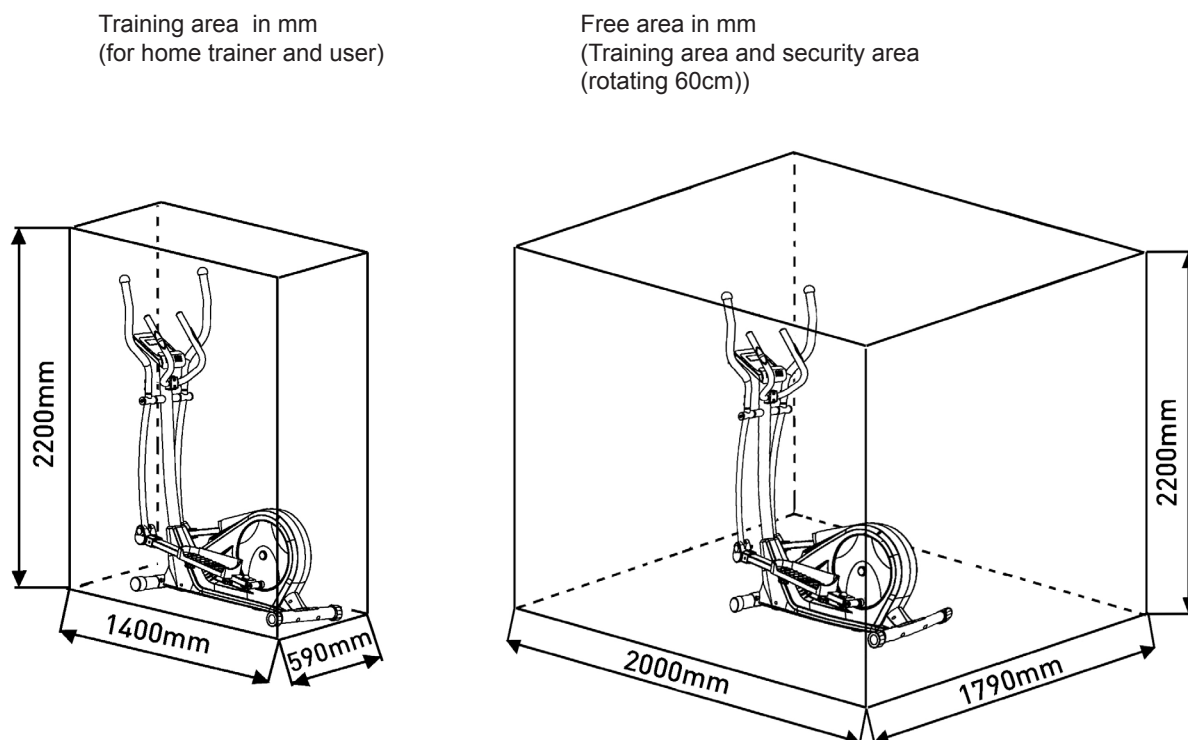
A metal contact plate, the sensors, is embedded in the left and right handlebar grips. Please make sure that both palms are always resting on the sensors with normal force. As soon as a pulse is taken, a heart flashes next to the pulse display.

(The hand pulse measurement is only for orientation, as movement, friction, sweat, etc. can lead to deviations from the actual pulse. A few people may experience malfunctions in the hand pulse measurement. If you have difficulties with the hand pulse measurement, we recommend you the use of an external heart rate monitor with a cardio chest strap)

### 2. Cardio - pulse measurement:

So-called cardio pulse monitors are commercially available, which consist of a transmitter chest strap and a wristwatch receiver. The computer of your ERGOMETER is equipped with a receiver (without transmitter) for existing cardio pulse measuring devices. If you are in possession of such a device, the pulses transmitted by your transmitter (chest strap) can be read on the computer display. This works with all uncoded chest straps with a transmission frequency between 5.0 and 5.5 KHz. The range of the transmitter is 1 to 2 m depending on the model. (Christopeit-Sport Pulsebelt: 9309)

**ATTENTION:** If both pulse measurement methods are used at the same time, hand pulse measurement has priority.



## Cleaning, Checks and Storage of the Ergometer bike:

### 1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning. **Caution:** Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused.

The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

### 2. Storage

Plug out the power supply unit while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Choose a dry storage in-house and put some spray oil at front & rear foot tube connection point and hand grip axle. Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

### 3. Checks

We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should put some spray oil at front & rear foot tube connection point and hand grip axle.

## Troubleshooting

If you cannot solve the problem with the following information, please contact the authorized service center.

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



## General training instructions

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits.

### INTENSITY

The level of physical exertion during training must exceed the point of normal exertion, without going beyond the point of breathlessness and/or exhaustion. A suitable reference value can be the pulse. With each training session, the condition increases and therefore the training requirements should be adjusted. This is possible by extending the duration of the training, increasing the level of difficulty or changing the type of training.

### TRAINING HEART RATE

To determine the training heart rate, you can proceed as follows. Please note that these are guide values. If you have health problems or are unsure, consult a doctor or fitness trainer.

#### 01 Maximum heart rate calculation

The maximum pulse value can be determined in many different ways, since the maximum pulse depends on many factors. You can use the main-formula for the calculation (maximum heart rate =  $220 - \text{age}$ ). This formula is very general. It is used in many home sport products to determine the maximum heart rate. We recommend the Sally-Edwards-formula. This formula calculates the maximum heart rate more precisely and takes gender, age and body weight into account.

##### Sally-Edwards-formula:

###### Men:

Maximum heart rate =  $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

###### Women:

Maximum heart rate =  $210 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

#### 02 Training heart rate calculation

The optimal training heart rate is determined by the goal of the training. Training zones were defined for this.

**Health - Zone:** Regeneration and Compensation

**Suitable for:** Beginners

**Type of training:** very light cardio training

**Goal:** recovery and health promotion. Building the basic condition.

**Training heart rate = 50 to 60% of the maximum heart rate**

**Fat-Metabolism - Zone:** Basics endurance training 1

**Suitable for:** beginners and advanced users

**Type of training:** light cardio training

**Goal:** activation of fat metabolism (calorie burning). improvement in endurance performance.

**Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate**

**Aerobic - Zone:** Basics endurance training 1 to 2

**Suitable for:** beginners and advanced

**Type of training:** moderate cardio training.

**Goal:** Activation of the fat metabolism (calorie burning), improving aerobic performance, Increase in endurance performance.

**Training heart rate = 70 to 80% of the maximum heart rate**

**Anaerobic - Zone:** Basics endurance training 2

**Suitable for:** advanced and competitive athletes

**Type of training:** moderate endurance training or interval training

**Goal:** improvement of lactate tolerance, maximum increase in performance.

**Training heart rate = 80 to 90% of the maximum heart rate**

**Competition - Zone:** Performance / Competition Training

**Suitable for:** athletes and high-performance athletes

**Type of training:** intensive interval training and competition training /

**Goal:** improvement of maximum speed and power.

**Attention!** Training in this area can lead to overloading of the cardiovascular system and damage to health.

**Training heart rate = 90 to 100% of the maximum heart rate**

### Sample calculation

Male, 30 years old and weighs 80 kg. I am a beginner and would like to lose some weight and increase my endurance.

#### 01: Maximum pulse - calculation

Maximum heart rate =  $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Maximum heart rate =  $214 - (0.5 \times 30) - (0.11 \times 80)$

**Maximum pulse = approx. 190 beats/min**

#### 02: Training heart rate calculation

Due to my goals and training level, the fat metabolism zone suits me best.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Training heart rate =  $190 \times 0.6$  [60%]

**Training heart rate = approx. 114 beats/min**

After you have set your training heart rate for your training condition or Once you have identified goals, you can start training. Most of our endurance training equipment have heart rate sensors or are heart rate belt compatible. So you can check your heart rate on the monitor during the workouts. If the pulse rate is not shown on the computer display or you want to be on the safe side and want to check your pulse rate, which could be incorrectly displayed due to possible application errors or similar, you can use the following tools:

a. Pulse measurement in the conventional way (sensing the pulse beat, e.g. on the wrist and counting the beats within a minute).

b. Heart rate measurement with suitable and calibrated heart rate measuring devices (available from medical supply stores).

c. Heart rate measurement with other products such as heart rate monitors, smartphones....

### FREQUENCY

Most experts recommend the combination of a health-conscious diet, which must be adjusted according to the training goal, and physical exercise three to five times a week. A normal adult needs twice a week exercise to maintain its current condition. To improve his condition and change his body weight, he needs at least three training sessions per week. Ideal of course is a frequency of five training sessions per week.

### TRAINING PLAN

Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After that you start with actual training „training phase“. The training load should be adapted according to the training heart rate. In order to support the circulation after the training phase and to preventaching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

#### Example - stretching exercises for the warm-up and cool-down phases

Start your warm up by walking on the spot for at least 3 minutes and then perform the following gymnastic exercises to the body for the training phase to prepare accordingly. The exercises do not overdo it and only as far run until a slight drag felt. This position will hold a while.



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.

### 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.



|                                                                                                      |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. Aperçu des pièces                                                                                 | Page 3 - 4   |
| 2. Recommandations importantes et règles de sécurité                                                 | Page 30      |
| 3. Nomenclature-Caractéristiques techniques<br>Liste des pièces de rechange                          | Page 31 - 33 |
| 4. Notice de montage avec écorchés<br>Monter, utiliser & descendre                                   | Page 34 - 37 |
| 5. Wette tableau                                                                                     | Page 37      |
| 6. Manuel d'utilisation du calculateur électronique,<br>Corrections-Nettoyage, Entretien et stockage | Page 38 - 41 |
| 7. Recommandations pour l'entraînement<br>exercices d'échauffement                                   | Page 42      |
| 8. Déclaration de conformité                                                                         | Page 83      |

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

Respect!  
Avant utilisation  
Lisez les instructions  
d'utilisation!



## Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle TÜV-GS 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 (environ tous les 50 les heures d'ouverture), le serrage de toutes les vis, écrous et autres vérifiez les connexions et les puits d'accès et les joints avec une certaine traiter lubrifiant afin que le bon état de fonctionnement de l'équipement est assurée.

**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 90 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 choi-

sies 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 livre 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.** Dans les modes d'opération qui dépendent de la vitesse, la résistance peut être réglée manuellement et les variations de puissance dépendent de la vitesse. Dans les modes d'opération indépendant de la vitesse, l'utilisateur peut régler la consommation de puissance en Watt désirée. La machine maintiendra automatiquement le même niveau de puissance, modifiant si nécessaire le niveau de résistance. Ce réglage ne dépend pas de la vitesse.

**19.** L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 24 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 16, 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 150 kg. La classification HA implique que ce vélo d'exercice a été conçu uniquement pour l'usage domestique. Cette classification garantit que l'anomalie dans la consommation énergétique d'un appareil jusqu'à 50W ne dépasse pas  $\pm 5W$  et celle d'un appareil supérieur à 50 W ne dépasse pas  $\pm 10\%$ .

**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.

# Liste des pièces- Liste des pièces de rechange EL 5000 Pro N° de commande 2121 (silver), 2122 (black edition)

Poids du produit : 40kg  
Espace de formation : au moins 3,5m²  
Dimensions : L 140 x l 59 x H 161 cm.

Caractéristiques techniques : Version du : 19.08.2024

## Ergomètre classe H/A avec une représentation exacte des données

- Masse tournante : environ 10 kg
- Réglage automatisé de 24 niveaux de résistance
- 10 programmes de résistance prévus
- 4 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
- 5 programmes personnalisables
- 1 programme de manuellement
- 1 programme indépendant de la vitesse de rotation (réglable de 10 à 300 watts en incréments de 5 watts)
- 1 Programme pour les lipides
- Coquille de pied 3 positions de réglage
- Mesure des pulsations à la poignée maintien
- Alimentation au réseau
- Pied bouchons avec réglage en hauteur, roues de transport
- L'écran de l'ordinateur dispose de l'affichage digital des six types de données suivantes : Durée, vitesse, distance, qui correspond plus ou moins à la dépense de calories, les pulsations, les watts et la récupération, et ODO. Support pour Smartphone / Tablet
- Fonction de test de récupération
- L'ordinateur est équipé d'un récepteur des données en provenance de l'émetteur de fréquence cardiaque
- Adapté pour des poids jusqu'à environ 150 kg.

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 :

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



| Schéma n° | Désignation                                       | Dimensions en mm | Quantité Unités | Monté sur schéma n° | Numéro ET (2121 silver) | Numéro ET (2122 black edition) |
|-----------|---------------------------------------------------|------------------|-----------------|---------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 1         | Cadre de base                                     |                  | 1               |                     | 33-1721-01-SI           | 33-1720-01-SW                  |
| 2         | Tube du pied avant                                |                  | 1               | 1                   | 33-9925452-SI           | 33-9925452-SW                  |
| 3         | Tube du pied arrière                              |                  | 1               | 1                   | 33-9925453-SI           | 33-9925453-SW                  |
| 4L        | Chapeaux finaux avec roulette de transport gauche |                  | 1               | 2                   | 36-9925459-BT           | 36-9925459-BT                  |
| 4R        | Chapeaux finaux avec roulette de transport droit  |                  | 1               | 2                   | 36-9925460-BT           | 36-9925460-BT                  |
| 5         | Capuchons de tube de pied arrière                 |                  | 2               | 3                   | 36-9906310-BT           | 36-9906310-BT                  |
| 6         | Boulon brut à tête bombée et collet carré         | M8x75            | 4               | 1,2+3               | 39-10019-CR             | 39-10019-CR                    |
| 7         | Rondelle intercalaire                             | 8//19            | 12              | 6+39                | 39-9966-CR              | 39-9966-CR                     |
| 8         | Rondelle élastique bombée                         | pour M8          | 22              | 6,14,39+58          | 39-9864-VC              | 39-9864-VC                     |
| 9         | Ecrou chapeau                                     | M8               | 4               | 6                   | 39-9900-CR              | 39-9900-CR                     |
| 10        | Camp du plastique                                 | 32x19x26         | 2               | 11                  | 36-1721-14-BT           | 36-1721-14-BT                  |
| 11        | Bras de pédale                                    |                  | 2               | 70                  | 33-9925454-SI           | 33-9925454-SW                  |
| 12        | Câble de servo moteur                             |                  | 1               | 55+59               | 36-1721-16-BT           | 36-1721-16-BT                  |
| 13        | Appareil d'alimentation électrique                | 9V=DC/1A         | 1               | 32                  | 36-1420-17-BT           | 36-1420-17-BT                  |
| 14        | Vis                                               | M8x20            | 4               | 11+58               | 39-9886-CR              | 39-9886-CR                     |
| 15        | Rondelle                                          | 8//25            | 2               | 14                  | 39-10018-CR             | 39-10018-CR                    |
| 16        | Camp du plastique                                 | 12x32x15         | 4               | 19                  | 36-9217-36-BT           | 36-9217-36-BT                  |
| 17        | Coiffe de vis                                     | M10              | 4               | 18+21               | 36-9214-34-BT           | 36-9214-34-BT                  |
| 18        | Vis hexagonal                                     | M10x55           | 2               | 19+31               | 39-9976                 | 39-9976                        |
| 19        | Pièce de logement de pied                         |                  | 2               | 31                  | 33-9217-10-SI           | 33-9217-10-SW                  |
| 20        | Rondelle                                          | 10//20           | 2               | 18                  | 39-9989-CR              | 39-9989-CR                     |
| 21        | Ecrou borgne automatique                          | M10              | 3               | 18+97               | 39-9981-VC              | 39-9981-VC                     |
| 22        | Boulon brut à tête bombée et collet carré         | M6x50            | 4               | 23                  | 39-10450                | 39-10450                       |
| 23L       | Logement de pied gauche                           |                  | 1               | 31L                 | 36-9925548-BT           | 36-9925548-BT                  |
| 23R       | Logement de pied droit                            |                  | 1               | 31R                 | 36-9925549-BT           | 36-9925549-BT                  |
| 24        | Campo de l'acier                                  | 14x12.5x10       | 4               | 31                  | 36-9217-37-BT           | 36-9217-37-BT                  |
| 25        | Rondelle                                          | 8//16            | 4               | 29+58               | 39-9962-CR              | 39-9962-CR                     |
| 26        | Ecrou borgne automatique                          | M8               | 2               | 29                  | 39-9918-CR              | 39-9918-CR                     |
| 27        | Vis                                               | 4.2x18           | 35              | 12,28,59,95+96      | 36-9825339-BT           | 36-9825339-BT                  |
| 28L       | Revêtement de logement de pied gauche             |                  | 2               | 28R+31              | 36-9217-21-BT           | 36-9217-21-BT                  |
| 28R       | Revêtement de logement de pied droit              |                  | 2               | 28L+31              | 36-9217-22-BT           | 36-9217-22-BT                  |

| Schéma<br>n° | Désignation                                       | Dimensions<br>en mm | Quantité<br>Unités | Monté sur<br>schéma n° | Numéro ET<br>(2121 silver) | Numéro ET<br>(2122 black edition) |
|--------------|---------------------------------------------------|---------------------|--------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 29           | Vis hexagonal                                     | M8x75               | 2                  | 31+38                  | 39-10272                   | 39-10272                          |
| 30           | Rondelle                                          | 5//10               | 20                 | 27+50                  | 39-10111-SW                | 39-10111-SW                       |
| 31L          | Coup de pied gauche                               |                     | 1                  | 11+38L                 | 33-9925458-SI              | 33-9925458-SW                     |
| 31R          | Coup de pied droit                                |                     | 1                  | 11+38R                 | 33-9925459-SI              | 33-9925459-SW                     |
| 32           | Câbles y compris douille pour bloc d'alimentation |                     | 1                  | 13                     | 36-1721-07-BT              | 36-1721-07-BT                     |
| 33           | Vis                                               | 3.5x10              | 2                  | 4                      | 39-10188                   | 39-10188                          |
| 34           | Pièce d'écartement                                |                     | 2                  | 35                     | 36-9217-25-BT              | 36-9217-25-BT                     |
| 35           | Camp du plastique                                 | 27x28               | 4                  | 38                     | 36-9217-07-BT              | 36-9217-07-BT                     |
| 36           | Rondelle                                          | 8x38x2              | 2                  | 14                     | 39-10166                   | 39-10166                          |
| 37           | Camp du plastique                                 | 38x19               | 6                  | 38+49                  | 36-9825328-BT              | 36-9825328-BT                     |
| 38           | Tube de jonction                                  |                     | 2                  | 31+41                  | 33-9925461-SI              | 33-9925461-SW                     |
| 39           | Vis                                               | M8x16               | 12                 | 38+49                  | 39-9888                    | 39-9888                           |
| 40           | Rondelle intercalaire                             | 8//20               | 4                  | 39                     | 39-9844-CR                 | 39-9844-CR                        |
| 41L          | Poignée de maintien gauche                        |                     | 1                  | 38L                    | 33-9925456-SI              | 33-9925456-SW                     |
| 41R          | Poignée de maintien droite                        |                     | 1                  | 38R                    | 33-9925457-SI              | 33-9925457-SW                     |
| 42           | Revêtement de manche                              |                     | 2                  | 41                     | 36-9825307-BT              | 36-9825307-BT                     |
| 43           | Coiffe                                            |                     | 2                  | 41                     | 36-9825315-BT              | 36-9825315-BT                     |
| 44           | Ordinateur                                        |                     | 1                  | 49                     | 36-2121-03-BT              | 36-2121-03-BT                     |
| 45           | Revêtement de poignée de maintien                 |                     | 2                  | 48                     | 36-1721-06-BT              | 36-1721-06-BT                     |
| 46           | Câble de poulx                                    |                     | 1                  | 44                     | 36-1721-08-BT              | 36-1721-08-BT                     |
| 47           | Bouchon de sécurité                               |                     | 2                  | 48                     | 36-9821-13-BT              | 36-9821-13-BT                     |
| 48           | Poignée de maintien                               |                     | 1                  | 49                     | 33-1721-03-SI              | 33-1720-03-SW                     |
| 49           | Tube support                                      |                     | 1                  | 1                      | 33-1721-02-SI              | 33-1720-02-SW                     |
| 50           | Vis                                               | M5x10               | 4                  | 44                     | 39-9903-SW                 | 39-9903-SW                        |
| 51           | Vis                                               | M8x25               | 2                  | 48                     | 39-9809                    | 39-9809                           |
| 52           | Rondelle intercalaire                             | 21//27              | 3                  | 11+70                  | 36-9925523-BT              | 36-9925523-BT                     |
| 53           | Ecrou à poignée étoile                            | M6                  | 4                  | 22                     | 36-9925521-BT              | 36-9925521-BT                     |
| 54           | Rondelle intercalaire                             | 19//37              | 1                  | 58                     | 36-9925114-BT              | 36-9925114-BT                     |
| 55           | Câble de connexion                                |                     | 1                  | 12+44                  | 36-1721-15-BT              | 36-1721-15-BT                     |
| 56           | Coiffe de poignée                                 |                     | 1                  | 48                     | 36-9110-13-BT              | 36-9110-13-BT                     |
| 57           | Revêtement de tube support                        |                     | 1                  | 49                     | 36-1721-05-BT              | 36-1722-05-BT                     |
| 58           | Axe de poignée                                    |                     | 1                  | 38+49                  | 33-9925462-SI              | 33-9925462-SI                     |
| 59           | Servomoteur                                       |                     | 1                  | 1+12                   | 36-1721-09-BT              | 36-1721-09-BT                     |
| 60           | Câble de transmission                             |                     | 1                  | 59+81                  | 36-1721-10-BT              | 36-1721-10-BT                     |
| 61           | Ecrou d'axe                                       | M10x1.25            | 2                  | 70                     | 39-9820-SW                 | 39-9820-SW                        |
| 62           | Bague de sécurité                                 | C20                 | 2                  | 70                     | 36-9925520-BT              | 36-9925520-BT                     |
| 63           | Roulement à billes                                | 6904Z               | 2                  | 1+70                   | 36-9217-32-BT              | 36-9217-32-BT                     |
| 64           | Roulement de serrage                              |                     | 1                  | 97                     | 36-9211-28-BT              | 36-9211-28-BT                     |
| 65           | Vis                                               | M5x60               | 1                  | 1                      | 39-10406                   | 39-10406                          |
| 66           | Ecrou                                             | M5                  | 2                  | 65                     | 39-10012                   | 39-10012                          |
| 67           | Bouchon ronde                                     |                     | 2                  | 1                      | 36-1721-11-BT              | 36-1721-11-BT                     |
| 68           | Vis                                               | M6x15               | 4                  | 69+70                  | 39-10120                   | 39-10120                          |
| 69           | Plateau-manivelle de pédalier                     |                     | 1                  | 70                     | 36-9825326-BT              | 36-9825326-BT                     |
| 70           | Axe de pédalier                                   |                     | 1                  | 63+69                  | 33-9925460-SI              | 33-9925460-SI                     |
| 71           | Rondelle élastique bombée                         | pour M6             | 6                  | 68+76                  | 39-9868                    | 39-9868                           |
| 72           | Ecrou borgne automatique                          | M6                  | 4                  | 68+86                  | 39-9861-VZ                 | 39-9861-VZ                        |
| 73           | Câble plat                                        | 440 PL6             | 1                  | 69+91                  | 36-9825329-BT              | 36-9825329-BT                     |
| 74           | Rondelle élastique bombée                         | pour M10            | 1                  | 82                     | 39-9995                    | 39-9995                           |
| 75           | Pièce d'écartement                                | 10x16x6             | 1                  | 82                     | 36-1211-15-BT              | 36-1211-15-BT                     |
| 76           | Vis                                               | M6x12               | 2                  | 81                     | 39-10120-VC                | 39-10120-VC                       |
| 77           | Rondelle                                          | 6//14               | 6                  | 22+76                  | 39-9863                    | 39-9863                           |
| 78           | Bague de sécurité                                 | C12                 | 2                  | 79                     | 36-9111-39-BT              | 36-9111-39-BT                     |
| 79           | Axe d'étrier magnétique                           |                     | 1                  | 81                     | 36-9211-26-BT              | 36-9211-26-BT                     |
| 80           | Serrage                                           |                     | 1                  | 81                     | 36-9211-27-BT              | 36-9211-27-BT                     |
| 81           | Etrier magnétique                                 |                     | 1                  | 79                     | 33-9211-10-SI              | 33-9211-10-SI                     |

| Schéma<br>n° | Désignation                              | Dimensions<br>en mm | Quantité<br>Unités | Monté sur<br>schéma n° | Numéro ET<br>(2121 silver) | Numéro ET<br>(2122 black edition) |
|--------------|------------------------------------------|---------------------|--------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 82           | Vis                                      | M10x40              | 1                  | 1+64                   | 39-10400                   | 39-10400                          |
| 83           | Ecrou d'axe                              | M10x1               | 2                  | 88                     | 36-1721-12-BT              | 36-1721-12-BT                     |
| 84           | Unité de poulis                          |                     | 2                  | 48                     | 36-1127-07-BT              | 36-1127-07-BT                     |
| 85           | Pièce d'U                                |                     | 2                  | 86                     | 36-9713-56-BT              | 36-9713-56-BT                     |
| 86           | Vis de serres                            | M6x50               | 2                  | 88                     | 39-10000                   | 39-10000                          |
| 87           | Ecrou                                    | M10x1               | 1                  | 88                     | 39-9820                    | 39-9820                           |
| 88           | Axe de volant cinétique                  |                     | 1                  | 91                     | 36-9925456-BT              | 36-9925456-BT                     |
| 89           | Roulement à billes                       | 6001Z               | 2                  | 88+91                  | 36-9516-27-BT              | 36-9516-27-BT                     |
| 90           | Campo de l'acier                         |                     | 1                  | 88                     | 36-9214-31-BT              | 36-9214-31-BT                     |
| 91           | Volant cinétique                         |                     | 1                  | 88                     | 36-9925458-BT              | 36-9925458-BT                     |
| 92           | Campo de l'acier                         | 10x16x6             | 1                  | 88                     | 36-1211-15-BT              | 36-1211-15-BT                     |
| 93           | Ecrou d'axe                              | M10x1               | 2                  | 88                     | 39-9820                    | 39-9820                           |
| 94           | Bouchon d'extrémité                      |                     | 2                  | 96                     | 36-9925546-BT              | 36-9925546-BT                     |
| 95L          | Revêtement gauche                        |                     | 1                  | 1+95R                  | 36-2121-01-BT              | 36-2122-01-BT                     |
| 95R          | Revêtement droit                         |                     | 1                  | 1+95L                  | 36-2121-02-BT              | 36-2122-02-BT                     |
| 96           | Revêtement ronde                         |                     | 2                  | 11                     | 36-1721-20-BT              | 36-1721-20-BT                     |
| 97           | Aimant                                   |                     | 1                  | 69                     | 36-1122-23-BT              | 36-1122-23-BT                     |
| 98           | Câble de capteur                         |                     | 1                  | 1                      | 36-1721-13-BT              | 36-1721-13-BT                     |
| 99           | Jeu d'outils                             |                     | 1                  |                        | 36-9217-38-BT              | 36-9217-38-BT                     |
| 100          | Instructions de montage et mode d'emploi |                     | 1                  |                        | 36-2121-04-BT              | 36-2121-04-BT                     |

# Instructions de montage

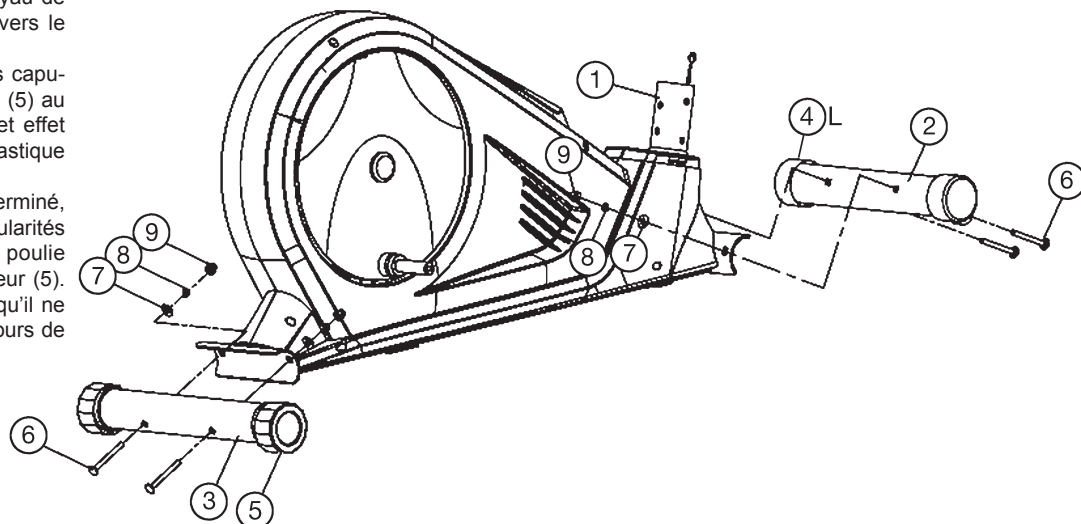
Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant sur la montage étape de cette Notice de montage et d'utilisation. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrés.

Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif. Temps de Montage : 50 min.

## Etape n° 1 :

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

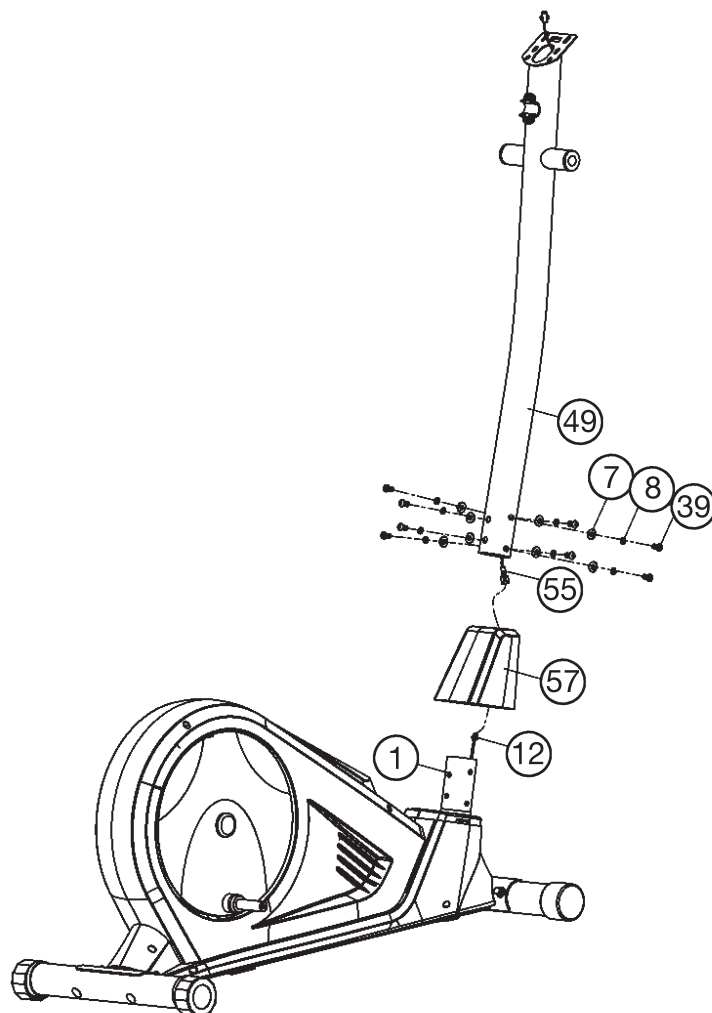
1. Attachez le pied avant (2) aux coiffe à palier (4) sur le corps de l'appareil (1). Servez-vous des deux boulons à tête bombée et collet carré M8x75 (6), rondelles 8//19 (7), rondelle élastique bombée pour M8 (8) et écrous chapeau M8 (9). **Remarque:** L'unité de base ne peut pas se lever sur les rouleaux de transport après assemblage. Faites attention à la flèche sur le tuyau de pied avant. Celle-ci doit faire face vers le haut.
2. Attachez le pied arrière (3) avec des capuchons de protection déjà assemblés (5) au corps de l'appareil (1). Utilisez à cet effet deux vis (6), rondelles (7), rondelle élastique bombée (8) et écrous chapeau (9). Une fois le montage complètement terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant tourner les deux poulie de protection égalisation de la hauteur (5). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement.



## Etape n° 2:

### Jonction du faisceau de câble de connexion (55) avec le faisceau de câble du moteur (12) et montage du tube support (49) sur le cadre de base (1).

1. Placer les vis M8x16 (39) ainsi que de rondelles 8//19 (7) et rondelles élastiques bombées pour M8 (8) à la portée de la main, à côté de la partie frontale du cadre de base (1).
2. Diriger l'extrémité inférieure du tube support (49) vers le cadre de base (1). Glissez le revêtement de tube de support (57) sur le tube de support (49) et fixer les extrémités des deux faisceaux de câbles de l'ordinateur, ensemble (12+55), dépassant du cadre de base (1) et du tube support (49). (**Attention !** L'extrémité du faisceau de câble de l'ordinateur (55) dépassant de la partie supérieure du tube de support (49) ne doit pas glisser dans le tube car elle sera indispensable pour poursuivre le montage.)
3. Placer une rondelle élastique bombée (8) ainsi qu'une rondelle (7) sur chacune des vis (39). Introduire les vis (39) à travers les trous de forage du cadre de base (1), visser dans les trous taraudés du tube support (49) ne puis pas serrer à bloc. (Ce point d'assemblage à vis sera vissé solidement au moins dans l'étape 3)

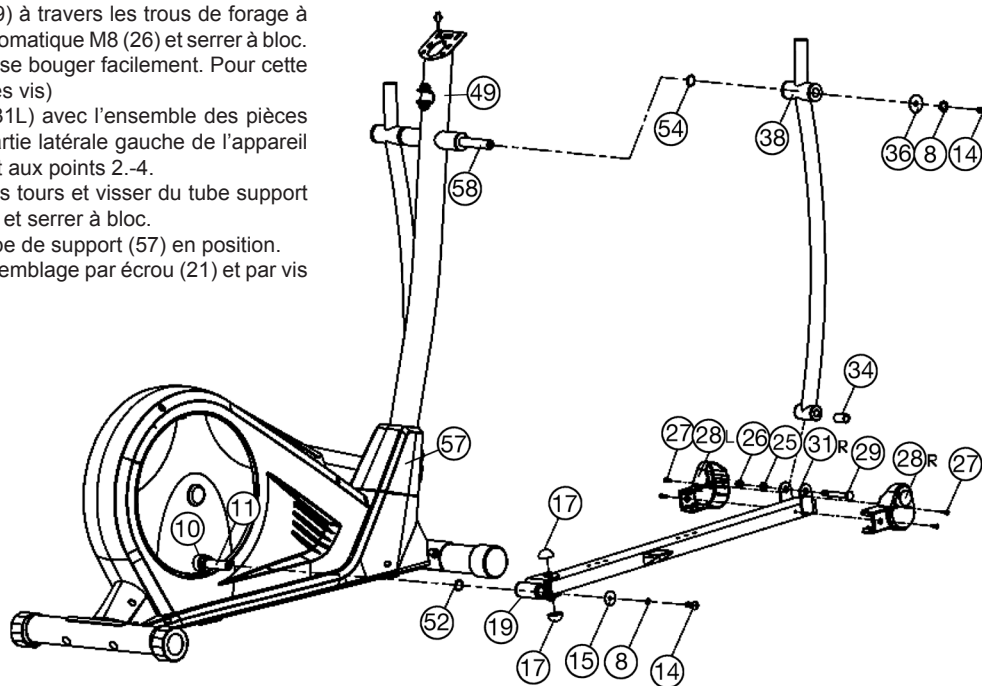




### Etape n° 3:

#### Montage des logements de pieds (31) et tubes de jonction (38) y compris, sur le bras de pédale (11) et du tube support (49).

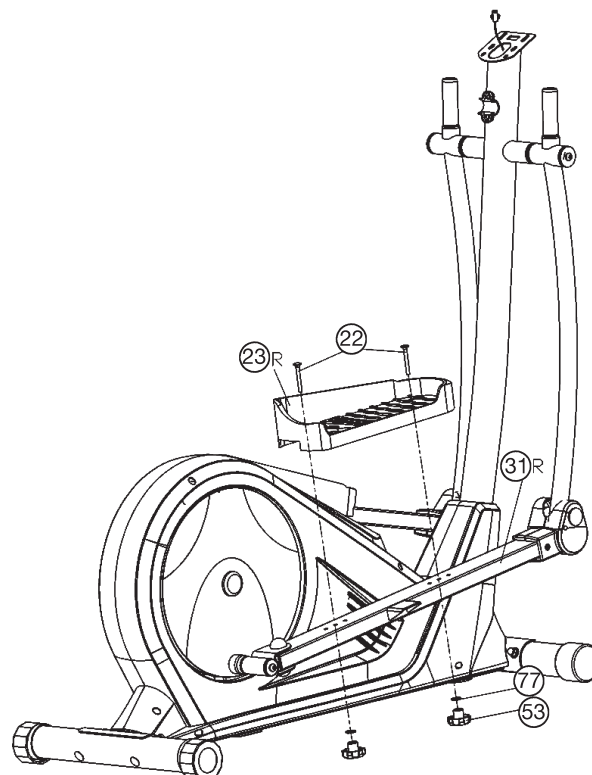
1. Placer l'axe (58) sur le tube de support (49). Placer une rondelle intercalaire (18) et les tubes de jonction (38) sur l'axe (58) du tube de support (49). Poser une rondelle élastique bombée (15) et rondelle 8//38 (36) sur les vis (14) et serrer à bloc.
2. Placer une rondelle intercalaire (52) et le pièce de logement de pied (19) à logement de la coque droit (31R) sur le bras de pédale (11) puis visser à l'aide de la rondelle 8//25 (15), de rondelle élastique bombée pour M8 (8) et de vis M8x20 (14).
3. Placer le logement de la coque droit (31R) sur le tube de jonction (38) en veillant à ce que les trous de forage des tubes soient situés les un au-dessus des autres. (Attention ! La direction de visée est à droite lorsque l'on se trouve sur l'appareil et que l'on s'entraîne.)
4. Introduire les vis hexagonal M8x75 (29) à travers les trous de forage à rondelles 8//16 (25) et écrou borgne automatique M8 (26) et serrer à bloc. (Il faut que ce point d'assemblage puisse bouger facilement. Pour cette raison ne vissez pas trop solidement les vis)
5. Monter le logement du pied gauche (31L) avec l'ensemble des pièces supplémentaires nécessaires sur la partie latérale gauche de l'appareil conformément aux instructions figurant aux points 2.-4.
6. Tourner l'actionneur à la main quelques tours et visser du tube support (49) aux vis (39) sur cadre de base (1) et serrer à bloc.
7. Puis faire glisser le revêtement du tube de support (57) en position.
8. Placer les bouchons M10 (17) sur l'assemblage par écrou (21) et par vis (18).



### Etape n°4:

#### Montage des coques des pieds (23) sur les logements des pieds (31).

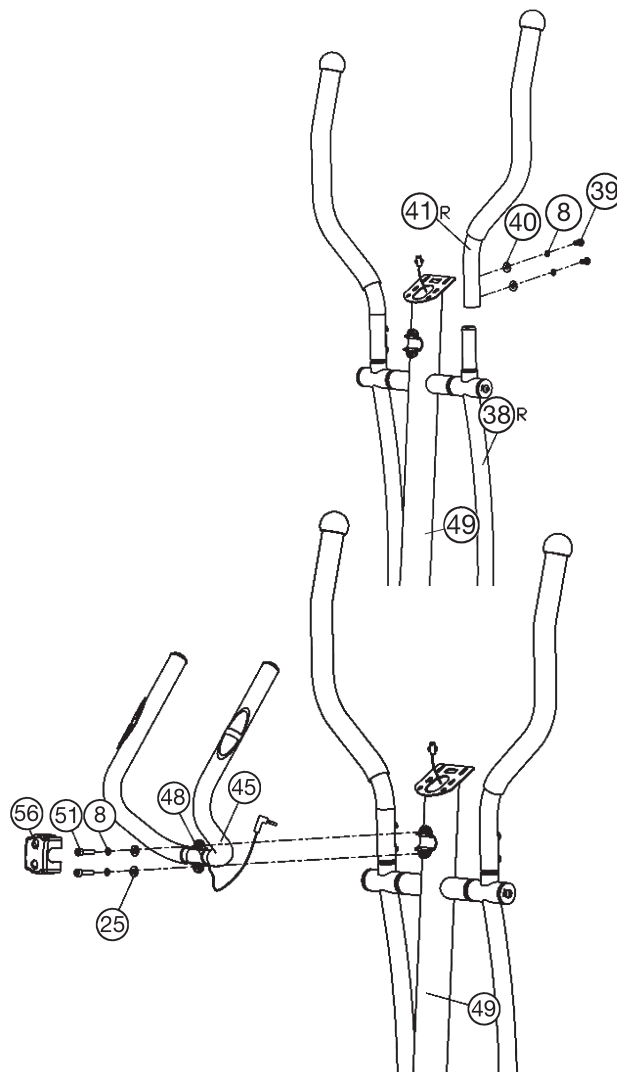
1. Poser la coque de la pédale droite (23R) sur le logement de la coque de la pédale (31R) en veillant à ce que les trous de forage des pièces soient situés les uns au-dessus des autres.
2. Sur la partie supérieure, introduire les boulons à tête bombée et collet carré M6x50 (22) à travers les trous de forage. Du côté opposé, poser une rondelle 6//14 (77) sur chacun d'eux, desserrer un écrou à poignée étoile (53) et serrer à bloc.
3. Monter la coque de la pédale gauche (23L) sur le logement de la coque de la pédale (31L) conformément aux instructions figurant aux points 1.-2. (**Attention!** Les bords situés sur les parties longitudinales des coques des pédales permettent de distinguer les coques des pédales droite (23R+23L). Les bords élevés des coques des pédales (23R+23L) doivent être chacun dirigés vers l'intérieur (en direction du cadre de base (1)).



#### Etape n° 5:

##### Montage des manches (41) sur les tubes de jonction (38).

1. Placer les manches (41L+41R) sur les tubes de jonction (38) en veillant à ce que les trous de forage des tubes soient situés les uns au-dessus des autres. (Attention ! Après le montage des manches, veillez à ce que leurs extrémités supérieures soient courbées vers l'extérieur (du tube de support (49)).
2. Introduire les vis M8x16 (39) avec les rondelles élastique bombée pour M8 (8) et les rondelles 8/20 (40) à travers les trous de forage et serrer à bloc.



#### Etape n° 6:

##### Montage de poignée de maintien (48) sur le tube de support (49).

1. Poser une rondelle élastique bombée pour M8 (8) et une rondelle 8/16 (25) sur les vis M8x25 (51). Dirigez la poignée de maintien (48) vers le tube support (49) et vissez la poignée de maintien (48) dans le tube de support (49) avec des vis (51) et serrer à bloc.
2. Poser le coiffe de poignée (56) sur la poignée de maintien (48).

#### Etape n° 7:

##### Montage l'ordinateur (44) sur le tube de support (49).

1. Prenez ensuite l'ordinateur (44) et fixez son câble de connexion (55) à l'arrière de l'ordinateur (44).
2. Fixez les câbles de pulsation (46) à la douille prévue dans le dos de l'ordinateur (44) et monter l'ordinateur (44) au tube de support (49) avec le vis M5x10 (50) et rondelle 5/10 (30). Evitez ce faisant d'abîmer le câble. (Les vis de l'ordinateur sont situées à l'arrière de l'ordinateur.)

#### Etape n° 8:

##### Branchement de l'appareil d'alimentation électrique (13).

1. Introduisez la fiche de l'appareil d'alimentation électrique (13) dans la prise adéquate (32) à l'extrémité arrière du revêtement (95).
2. Enfichez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (13) dans une fiche femelle (230V~/50Hz).

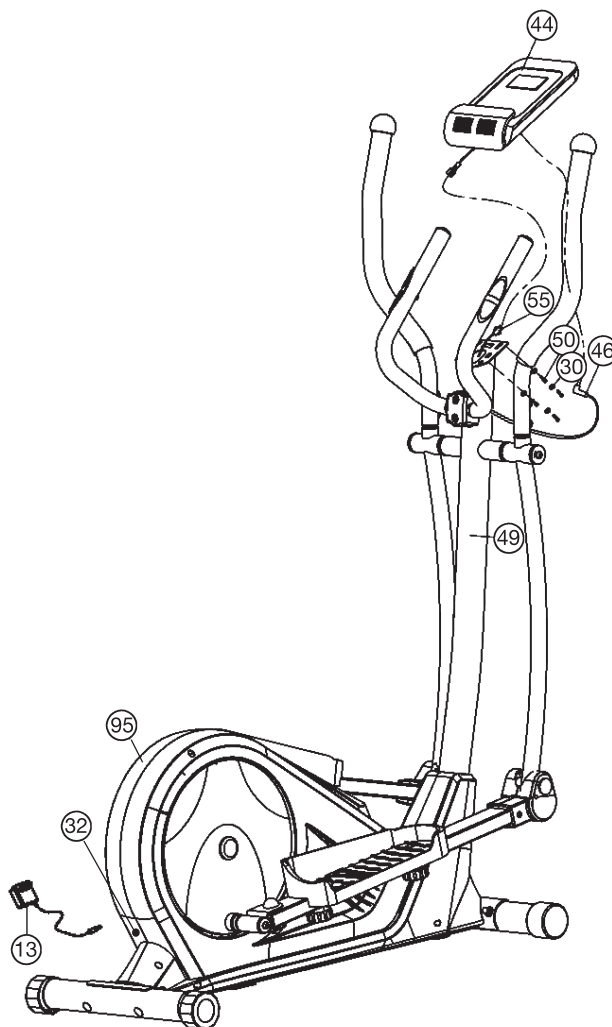
#### Etape n° 9:

##### 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 :

Veuillez 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.



## Monter, utiliser & descendre EL 5

### Transport de la machine:

La machine est équipée de 2 rouleaux sur le pied avant. Si vous voulez transporter la machine, soulevez le pied postérieur et roulez la machine vers la destination désirée.

### Monter, utiliser & descendre

#### Monter :

- Tandis que vous vous trouvez à côté de la machine, mettez le repose-pied qui se trouve à votre côté dans la position la plus basse. Saisissez solidement la poignée fixe.
- Placez votre pied sur le repose-pied, essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe et mettez ce pied sur l'autre repose-pied.
- Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

#### Utiliser :

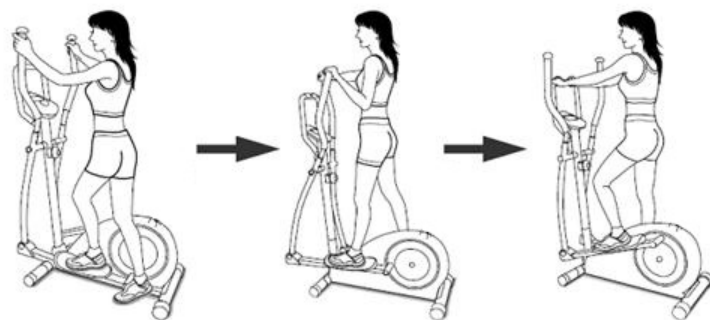
- Tenez vos mains dans la position désirée sur la poignée fixe.
- Pédalez sur la machine en marchant sur les repose-pieds, alternant votre poids corporel sur les deux repose-pieds.
- Si vous voulez également entraîner la partie supérieure du corps, placez vos mains sur les poignées mobiles, au lieu de la poignée fixe.
- Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.
- Tenez toujours vos mains sur la poignée fixe ou sur les poignées mobiles.

#### Descendre :

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

Cette machine d'exercice stationnaire simule la combinaison cycler – marcher – promener. 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.



## RPM et puissance en watts du niveau 1 au niveau 24 pour EL 5000 Pro N° de commande 2121 / 2122

| Level/RPM →<br>↓ | 20 | 30 | 40 | 50  | 60  | 70  | 80  | 90  | 100 | 110 | 120 |
|------------------|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1                | 2  | 5  | 8  | 12  | 19  | 22  | 28  | 34  | 41  | 49  | 57  |
| 2                | 3  | 7  | 11 | 17  | 25  | 29  | 37  | 46  | 55  | 64  | 74  |
| 3                | 3  | 9  | 15 | 22  | 32  | 39  | 49  | 59  | 71  | 83  | 95  |
| 4                | 4  | 11 | 19 | 27  | 39  | 48  | 60  | 74  | 88  | 103 | 118 |
| 5                | 5  | 13 | 23 | 33  | 47  | 59  | 72  | 87  | 105 | 123 | 142 |
| 6                | 5  | 15 | 26 | 39  | 54  | 69  | 84  | 102 | 124 | 145 | 167 |
| 7                | 6  | 17 | 30 | 44  | 62  | 79  | 98  | 117 | 141 | 165 | 190 |
| 8                | 7  | 19 | 33 | 49  | 69  | 88  | 108 | 131 | 159 | 186 | 215 |
| 9                | 8  | 21 | 37 | 54  | 76  | 97  | 119 | 145 | 176 | 206 | 238 |
| 10               | 9  | 23 | 40 | 59  | 82  | 104 | 130 | 162 | 193 | 226 | 262 |
| 11               | 10 | 25 | 43 | 64  | 89  | 116 | 142 | 173 | 210 | 246 | 285 |
| 12               | 11 | 27 | 47 | 69  | 96  | 123 | 154 | 187 | 228 | 268 | 311 |
| 13               | 11 | 29 | 49 | 73  | 103 | 134 | 164 | 200 | 244 | 287 | 333 |
| 14               | 12 | 31 | 53 | 79  | 110 | 144 | 179 | 215 | 261 | 307 | 356 |
| 15               | 12 | 33 | 57 | 84  | 117 | 153 | 186 | 227 | 276 | 324 | 375 |
| 16               | 13 | 35 | 60 | 89  | 124 | 162 | 198 | 242 | 294 | 345 | 401 |
| 17               | 15 | 37 | 63 | 93  | 129 | 170 | 208 | 255 | 310 | 365 | 424 |
| 18               | 15 | 39 | 67 | 99  | 137 | 179 | 219 | 268 | 326 | 383 | 444 |
| 19               | 17 | 43 | 73 | 107 | 147 | 192 | 233 | 283 | 342 | 400 | 462 |
| 20               | 17 | 44 | 75 | 111 | 153 | 200 | 245 | 298 | 363 | 426 | 493 |
| 21               | 18 | 45 | 76 | 113 | 156 | 206 | 252 | 309 | 376 | 443 | 515 |
| 22               | 20 | 46 | 78 | 116 | 161 | 212 | 261 | 322 | 391 | 462 | 538 |
| 23               | 20 | 48 | 82 | 121 | 167 | 219 | 268 | 328 | 399 | 469 | 545 |
| 24               | 20 | 50 | 86 | 126 | 174 | 228 | 280 | 348 | 415 | 488 | 566 |

### Remarques :

- La puissance consommée (en Watt) est calibrée mesurant la vitesse (min-1) d'essieu et de couple (en Nm).
- Votre machine avait été calibrée afin de respecter les exigences par rapport à la classification d'exactitude avant l'expédition. En cas de doutes par rapport à l'exactitude, veuillez contacter votre fournisseur local ou envoyez la machine à un laboratoire d'essai pour vérifier sa calibration.

## Guide d'utilisation de l'ordinateur



L'ordinateur de votre ERGOMÈTRE est très facile à utiliser. L'affichage simultané de toutes les fonctions vous permet de naviguer avec précision entre les fonctions individuelles. D'un coup d'oeil, vous êtes informé du déroulement de votre entraînement. **Il s'agit ici d'un appareil indépendant du nombre de rotations. Pour sélectionner la puissance souhaitée, l'ordinateur règle le frein, indépendamment de la fréquence de marche à programme watts.**

### Mise en route

1) Mettez la fiche de raccordement dans la prise de raccordement de l'adaptateur de l'appareil. Un signal retentit alors – L'affichage LCD montre pendant 2 seconde tous les segments et les paramètres sont ensuite remis à zéro.

ou

2) La fiche est déjà dans la prise femelle / l'appareil s'est automatiquement débranché. En cliquant sur une touche quelconque – ou par au moins une rotation des pédales – l'ordinateur se met sous tension automatiquement.

### Éteindre:

Dès que l'appareil n'est pas utilisé pendant plus de 4 minutes environ, l'ordinateur s'éteint automatiquement. Une fois la formation terminée, débranchez la fiche secteur.

### • Touches

Cinq touches sont disponibles : START / STOP, FONCTION (F), PLUS (+), MOINS (-) et TEST (test.)

#### Touche « START / STOP » :

Début ou interruption de l'entraînement dans le programme sélectionné. Affichage: L'ordinateur ne commence à compter que si la touche « START/STOP » a été préalablement sélectionnée. **Si l'on presse la touche « START / STOP » pendant plus de trois secondes, toutes les valeurs seront remises à zéro.**

#### Touche « F » :

La touche saisie et confirmation permet de passer d'une zone de saisie à la suivante. La fonction sélectionnée clignote. Les touches + / - vous permettent d'introduire des valeurs et la touche « F », de les confirmer. . Simultanément, la zone de donnée suivant clignote. Au cours de la formation peut appuyer sur les touches F des fonctions RPM et calories, ou km/h et distance affiché en permanence ou en alternance.

#### Touches «+ » et «-» :

Vous permettent de modifier les valeurs – seules les données en surbrillance peuvent être modifiées.

#### Touche « Test » :

Cette touche vous permet de consulter vos informations de fitness.

### • Affichages

#### PROGRAMME :

Affichage du programme engagé 1–21 (programme manuel; programme 1–10: programme 'fitness'; programme 11–15: programmes individuels; Programme 16: programme en watts, Programme 17–20: programmes des pulsations et Programme 21: Programme pour les lipides).

#### DEGRÉ (Level):

Affichage de la résistance à l'effort, de 1 à 24. Plus le chiffre est élevé, plus la résistance est forte. L'affichage des leviers propose douze leviers. Deux valeurs peuvent être sélectionnées pour chaque levier (par exemple, les degrés 5 ou 6 peuvent correspondre à trois leviers). L'affiche de la touche vous informe de la valeur réelle. La résistance à la marche peut être modifiée à tout moment et dans tous les programmes, par les touches + et -.

#### DUREE (Time) / WATT:

Pour régler / afficher la durée en minutes et secondes, jusqu'à un maximum de 99 :00 minutes. Présélection en pas par minute / comptage en pas par seconde. Dans les programmes 1 à 20, la durée minimale par défaut est de 5 minutes. Il est possible de paramétrer la durée de 5 à 99 min.

L'ordinateur doit d'abord convertir les watts. L'ordinateur calcule exactement l'effort fait pendant l'entraînement. Les résultats s'affichent en watts. L'affichage de la valeur cible se fait dans le programme. Il est possible de paramétrer les watts de 10 à 300 min. Changement d'affichage automatique de la durée et de watts. Ou en permanence en appuyant sur la touche-F.

#### Tours/min (RPM) / SPEED (Vitesse) :

Affichage du nombre de rotations du pédalier par minute et de vitesse à km/h. Changement d'affichage automatique de la vitesse et de nombre de rotations du pédalier par min. Ou en permanence en appuyant sur la touche-F.

#### DISTANCE/CAL :

Affichage et données de la distance. Il est possible de paramétrer la distance de 0 à 999,0 km. Le décompte dans un sens ou dans l'autre se fait par 0,1 km. Il est possible de paramétrer la distance de 1 à 999 km.

Sur la base des valeurs moyennes, l'ordinateur calcule les valeurs en calories, qui s'affichent en kcal. Pour convertir les joules, la mesure d'unité donnée pour l'énergie en calories, plus communément employées, calculez la formule suivante :

**1 Joule = 0,239 cal, ou 1 cal = 4,186 J.** Il est possible de paramétrer les calories de 10 à 990 kcal. Changement d'affichage automatique de distance et de calories. Ou en permanence en appuyant sur la touche-F.

#### Total KM (ODO):

La distance en km de toutes les unités d'entraînement s'affiche. Une valeur par défaut n'est pas possible. L'affichage ODO peut être remis à zéro à tout moment. Pour ce faire, appuyez simultanément sur les touche-F et touche-Start / Stop pendant 2 secondes

#### INDICATION DES PULSATIONS :

C'est ici que s'affichent vos pulsations actuelles. Si une limite supérieure d'impulsion est spécifiée, l'affichage clignote lorsque la valeur prédéfinie est atteinte.

#### LIMITE SUPERIEURE DES PULSATIONS/ÂGE :

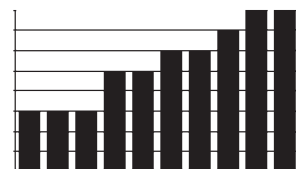
##### Disponible dans les programmes 17 à 20

Dans les programmes 17–19 : programme d'entraînement, soit 55 % / 75 % ou 95 % de votre fréquence cardiaque maximale. Votre fréquence cardiaque maximale, et ses pourcentages, sont calculés dès que vous avez introduit votre âge. Le résultat – vos pulsations à l'entraînement, votre fréquence cardiaque maximale – sera affiché dans la zone et vos pulsations actuelles dans la zone.

Dès que vous avez introduit votre âge (10-100), l'ordinateur calcule une valeur de pulsation d'avertissement, que vous ne devez en aucun cas dépasser (formule :  $(220 - \text{votre âge}) \times 0,80$ ). Si vous atteignez cette valeur, l'affichage pulsations se met à scintiller – vous devriez alors immédiatement réduire votre vitesse ou le niveau de résistance.

Dans le programme 20 : Indication de votre pulsation cible personnelle, que vous avez introduite. Il est possible de paramétrer pulsations de 60-240.

**Profil de résistance:** La durée de l'entraînement souhaitée peut être prédéterminée dans la zone / ZEIT. Cette durée prédéterminée est répartie par le système en 10 intervalles partiels. Chaque levier sur l'axe du temps (l'axe horizontal) = 1/10 du temps déterminé, par exemple, pour une durée d'entraînement de 5 min, chaque levier = 30 secondes, pour une durée de 10 min, chaque levier = 1 min. Chacun des 10 leviers correspond à cet intervalle. Le levier de l'intervalle actuel est marqué par un clignotement. Si aucune durée n'est prédéterminée, chaque levier durera 3 minutes, c'est à dire qu'après 3 minutes, la surbrillance passera du levier 1 au levier 2, et ainsi de suite pendant 30 minutes. Si le programme est interrompu entre temps par la touche START/STOP, la durée s'interrompt, et reprendra à cet endroit dès que l'on appuie sur la touche START/STOP.

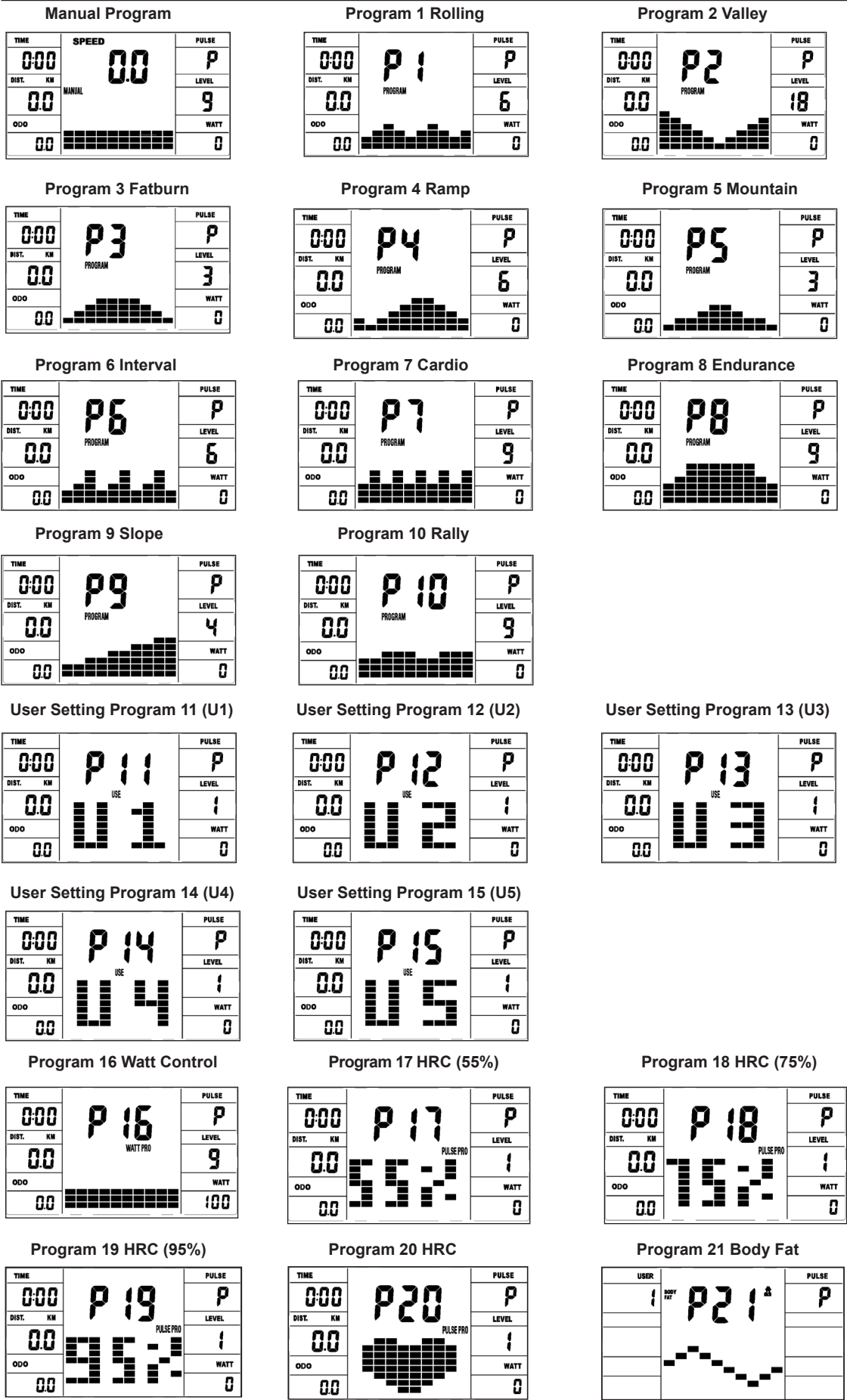


Barre haute = Forte résistance au pédalage  
Barre basse = Faible résistance au pédalage  
Chaque segment de barre contient 3 valeurs

Chacune des barres de de temps  
correspond à 1/10ème du temps  
d'entraînement prescrit.

**Résistance à la marche :** Vous pouvez adapter à tout moment – dans tous les programmes – le niveau de résistance à la marche avec les touches + / - . Vous pouvez vous rendre compte des modifications à la hauteur des leviers dans l’affichage LEVEL – plus ceux-ci sont élevés, plus le niveau de résistance est haut, et inversement. Le segment de chaque levier vaut pour deux valeurs (par exemple, 3 segments indiquent les niveaux 7, 8 et 9 segments indiquent les niveaux 19,20 et 21). La valeur choisie est indiquée à LEVEL. La modification se répercute sur les positions de durée instantanées et suivantes. **La hauteur des leviers indique la charge, et non un profil de terrain.** Le déroulement des programmes est affiché graphiquement dans

l’écran Display. Le déroulement de chaque programme suit la représentation du diagramme des leviers dans la zone d’affichage, par exemple, le programme 5 = montagne / le programme 2 = vallée (dans ce cas, la hauteur des leviers = la résistance, la durée étant répartie sur la largeur des leviers).  
• **Après le paramétrage du programme, il faut impérativement appuyer sur La touche « Start/Stop », pour commencer l’entraînement. Les valeurs établies et affichées ne sont en aucun cas adaptées à une évaluation médicale.**





## PROGRAMME 1 : Manuel

Ce programme correspond aux fonctions d'un home-trainer normal. Ainsi, la durée, la vitesse / tours par min, la distance, les watts / calories et les pulsations actuelles. Les touches + et – permettent de régler manuellement la résistance à la marche. Toutes les valeurs doivent être réglées manuellement – ce programme ne fait aucun réglage automatique. Insérez avec appuyez la touche F les paramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Pouls).

## Programmes 1 – 10 : Fitness

Ce programme dispose de différents programmes d'entraînement. Lorsque ce programme est sélectionné, le déroulement est automatique, et comprend différents intervalles. Des niveaux de difficultés et des intervalles sont prévus. Vous pouvez intervenir à tout moment dans ce programme, pour modifier la résistance à la marche ou la durée. En outre, les leviers apparaissent dans la zone d'affichage. Insérez avec appuyez la touche F les paramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Pouls).

## PROGRAMMES 11 – 15 (U1-U5):

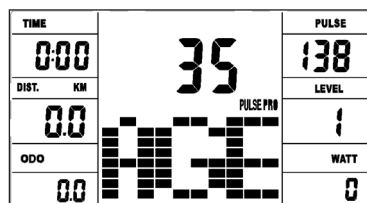
Programme d'entraînement individuel. Il est possible de paramétrer des résistance pour cinq personnes. Insérez avec appuyez la touche F les paramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Pouls).

## PROGRAMME 16: Watts

Introduisez ici vos données personnelles en watts. Dans les limites de certaines tolérances, l'ordinateur règle automatiquement la résistance – indépendamment du rythme marche, de sorte que vous vous trouvez toujours dans la zone prévue. Insérez avec appuyez la touche F les paramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Pouls).

## PROGRAMMES 17 - 19 : Rythme cardiaque

Ici, l'ordinateur calcule en fonction de votre âge (10-100), votre fréquence cardiaque maximale et, selon le programme, la fréquence cible correspondante – 55 % / 75 % ou 95 %. Cette valeur théorique est affichée. L'ordinateur règle automatiquement la résistance à la marche, afin de rester dans ces fréquences prévues.



## Programme 20 : Rythme cardiaque

Sélectionnez ici la fréquence de pulsation d'entraînement optimale pour votre entraînement. Dans les limites de certaines tolérances, l'ordinateur règle automatiquement la résistance à la marche, de sorte que vous vous trouvez toujours dans la zone prévue. (60-240)

## Programme 21: programme de graisse corporelle

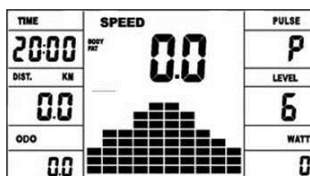
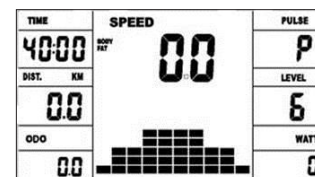
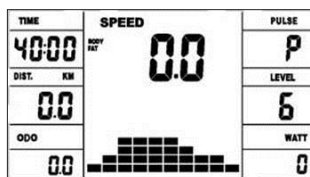
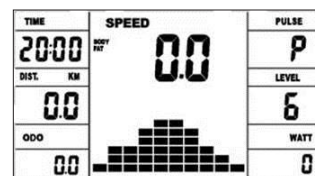
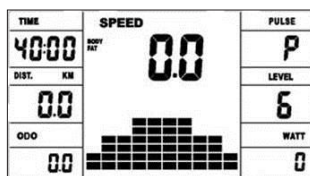
Ici, vous pouvez effectuer une analyse de la graisse corporelle et recevoir une suggestion d'entraînement individuelle. Utilisez la touche F pour sélectionner les données personnelles (numéro d'utilisateur (user) = 1-8, hauteur (height) = 120-250 cm, sexe = homme / femme, Âge (Age) = 10-99 ans, poids (weight) = 20-200 kg) l'un après l'autre et définissez-les sur vos données à l'aide des touches +/- . Appuyez ensuite sur le bouton Start/Stop et saisissez les capteurs de pouls manuels pour effectuer la mesure de la graisse corporelle. Après environ 10 secondes, la graisse corporelle résultante en%, IMC et BMR est affichée et une proposition de programme d'entraînement. Pour faire ça pour quitter le programme de graisse corporelle, appuyez une fois sur le bouton Start/Stop et pour relancer le programme d'entraînement, appuyez sur le bouton Start/Stop.

## Tableau des graisses corporelles

| Sexe / âge  | Insuffisance pondérale | Sain    | Légèrement en surpoids | Embonpoint | Obèse |
|-------------|------------------------|---------|------------------------|------------|-------|
| mâle/ ≤ 30  | < 14%                  | 14%~20% | 20.1%~25%              | 25.1%~35%  | > 35% |
| mâle / > 30 | < 17%                  | 17%~23% | 23.1%~28%              | 28.1%~38%  | > 38% |
| Femme/≤ 30  | < 17%                  | 17%~24% | 24.1%~30%              | 30.1%~40%  | > 40% |
| Femme/ > 30 | < 20%                  | 20%~27% | 27.1%~33%              | 33.1%~43%  | > 43% |

## Remarque:

- Un message d'erreur Err2 apparaît si les capteurs de pouls manuels ne sont pas touchés immédiatement pendant l'analyse.
- Les suggestions de programme sont basées uniquement sur les données de graisse corporelle déterminées et sont une aide pour un entraînement ciblé.



**Dépannage:** Avant chaque utilisation, l'ordinateur fait une rapide vérification de son bon fonctionnement. Si l'appareil ne fonctionne pas convenablement, d'erreurs différentes existent:

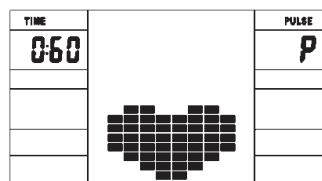
**E 1** Si ce message apparaît, accompagné d'un signal sonore, c'est que le câblage est mal raccordé. Vérifiez toutes les connexions, en particuliers les fiches. Une fois les connexions bien en place, appuyez sur la touche «Start/Stop» pendant 3 secondes, pour remettre le système à 000.

## FITNESS NOTE / TEST

(FONCTION DE LA PHASE DES PULSATIONS DE RÉCUPÉRATION)

Votre ergomètre vous offre la possibilité de faire une évaluation de votre forme physique personnelle sous la forme d'une « Fitness Note ». Le principe de cette évaluation se fonde que le fait que chez les personnes en bonne condition physique et en bonne santé, la fréquence de pulsations au cours d'une certaine période diminue plus rapidement après un entraînement que chez les personnes en bonne santé, mais en moins bonne condition physique. Le calcul de votre condition physique se fait donc sur la différence de fréquence des pulsations à la fin de l'entraînement (pulsations de début) et la fréquence prise une minute après la fin de l'entraînement (pulsations finales). N'utilisez cette fonction qu'après vous être entraîné pendant déjà un certain temps. Avant le début de la fonction de la phase des pulsations de récupération, vous devez afficher la fréquence actuelle de vos pulsations, en posant vos mains sur les capteurs du guidon.

- Appuyez sur la touche « Test » et posez vos deux mains sur les capteurs pour mesurer vos pulsations
- L'ordinateur se met en mode STOPP, l'écran affiche, en son centre, une grande icône sous forme de cœur et la mesure automatique des pulsations de récupérations est en cours.
- La durée sur l'écran est ramenée à 0 :60.
- Dans la zone « pulsations cibles », les pulsations de départ sont affichées au début de la mesure. On utilise la moyenne des quatre valeurs les plus élevées des pulsations au cours des 20 dernières secondes précédant l'appui sur la touche Fitness.
- La zone « Puls » affiche la valeur de pulsations actuellement mesurée.
- Après une minute, la durée est remise à zéro et un signal sonore se fait entendre. Le moteur revient en arrière. Dans la zone « Puls », les pulsations finales sont indiquées au moment 0 :00. Vous pouvez maintenant enlever vos mains des capteurs de pulsations. Après quelques secondes, apparaît au milieu de l'écran n votre « fitness note », de **F 1,0 – F 6,0** (système allemand de notation scolaire).



## Mesure des pulsations

### 1. Mesure des pulsations à la poignée.

La poignée de maintien comportent chacune un capteur (pièces de contact métalliques.) Connectez le câble à la prise de l'ordinateur. Attention, veillez à ce que la paume de vos mains repose simultanément sur les capteurs, avec une pression normale.

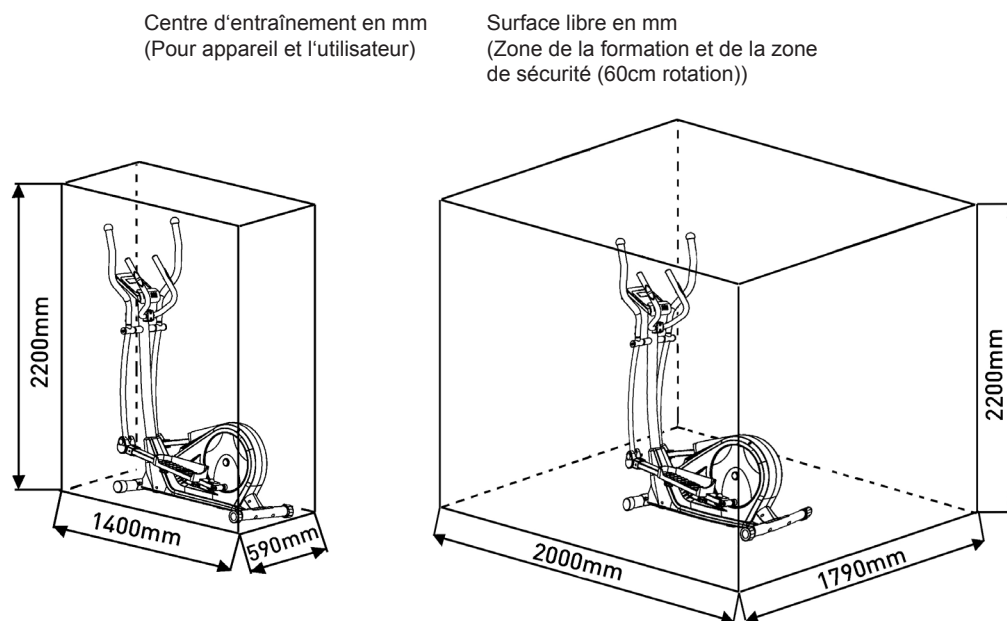
Dès que les pulsations sont enregistrées, un cœur apparaît en surbrillance à côté de l'affichage des pulsations.

(La mesure des pulsations à la poignée n'a qu'une valeur indicative. En effet, tout mouvement, frottement, la transpiration etc. peuvent entraîner des variations par rapport aux pulsations réelles. Chez certaines personnes, la mesure des pulsations peut être erronée. En cas de problèmes avec la mesure des pulsations aux mains, nous vous recommandons d'utiliser une sangle de poitrine cardiologique avec affichage pulsation d'externe.)

## 2. Mesure des pulsations cardiologiques

Dans le commerce, on trouve les appareils de mesure cardiologique, qui consiste en une sangle de poitrine pourvue d'un émetteur et d'une montre-récepteur. L'ordinateur de votre ERGOMETRE est équipé d'un récepteur (sans émetteur) prévu pour les appareils de mesures des pulsations cardiaques disponibles. Si vous vous procurez un appareil de ce genre, vous pourrez voir sur le tableau d'affichage de l'ordinateur les pulsations émises par votre émetteur (sangle de poitrine). Il peut fonctionner avec toutes les sangles de poitrine non codées, et dont la fréquence est entre 5,0 et 5,5 KHz. La portée des émetteurs est, selon le modèle, de 1 à 2 m. (Christopeit-Sport Ceinture de fréquence cardiaque: 9309)

**ATTENTION :** Si vous utilisez simultanément les deux systèmes de mesure des pulsations c'est la mesure faite aux poignées qui a la priorité.



## Nettoyage, Entretien et stockage de ergomètre:

### 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 approprié. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

### 2. stockage

Branchez le bloc d'alimentation 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 a sec dans la maison et mettre un peu d'huile de pulvérisation pour les connexion de tube de pied avant a et arrière et sur le axe de poignée. 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 a 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 pour les connexion de tube de pied avant a et arrière et sur le axe de poignée.

## 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.                          | Aucun adaptateur de courant est insérée ou la prise n'est pas.                | Vérifiez que l'adaptateur d'alimentation est correctement branché, éventuellement avec un autre consommateur si la prise de courant pour.                                      |
| 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 et le connecteur dans le tube de support 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                                                          | Prise d'impulsion n'est pas branché.                                          | Branchez le connecteur du câble d'impulsion séparée dans le connecteur approprié sur l'ordinateur.                                                                             |
| 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.                                                |

# Consignes générales de formation

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.

## INTENSITÉ

Le niveau d'effort physique pendant l'entraînement doit dépasser le point d'effort normal, sans dépasser le point de essoufflement et/ou épuisement. Une valeur de référence appropriée peut être l'impulsion. À chaque séance d'entraînement, la condition augmente et, par conséquent, les exigences d'entraînement doivent être ajustées. Cela est possible en allongeant la durée de la formation, en augmentant le niveau de difficulté ou en changeant le type de formation.

## FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

Pour déterminer la fréquence cardiaque d'entraînement, vous pouvez procéder comme suit. Veuillez noter qu'il s'agit de valeurs indicatives. Si vous avez des problèmes de santé ou si vous n'êtes pas sûr, consultez un médecin ou un entraîneur de fitness.

### 01 Calcul de la fréquence cardiaque maximale

La valeur d'impulsion maximale peut être déterminée de différentes manières, car l'impulsion maximale dépend de nombreux facteurs. Vous pouvez utiliser la formule standard pour le calcul (fréquence cardiaque maximale =  $220 - \text{âge}$ ). Cette formule est très générale. Il est utilisé dans de nombreux produits de sport à domicile pour déterminer la fréquence cardiaque maximale. Nous recommandons la formule de Sally Edwards. Cette formule calcule plus précisément la fréquence cardiaque maximale et tient compte du sexe, de l'âge et du poids corporel.

#### Formule de Sally Edwards:

##### Hommes:

Fréquence cardiaque maximale =  $214 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

##### Femmes:

Fréquence cardiaque maximale =  $210 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

### 02 Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

La fréquence cardiaque d'entraînement optimale est déterminée par l'objectif de l'entraînement. Des zones d'entraînement ont été définies pour cela.

#### Santé - Zone: Régénération et Compensation

**Convient aux:** Débutants / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance très léger / **Objectif:** récupération et promotion de la santé. Construire la condition de base.

**Fréquence cardiaque d'entraînement = 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale**

#### Métabolisme des graisses - Zone: Bases - Endurance Training 1

**Convient aux:** utilisateurs débutants et avancés / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance léger / **Objectif:** activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories), amélioration des performances d'endurance.

**Fréquence cardiaque d'entraînement = 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale**

#### Aérobic - Zone: Bases - Endurance Training 1/2

**Convient aux:** débutants et avancés / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance modéré. / **Objectif:** Activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories), améliorant les performances aérobies, Augmentation des performances d'endurance.

**Fréquence cardiaque d'entraînement = 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale**

#### Anaérobie - Zone: Bases - Endurance Training 2

**Convient aux:** sportifs confirmés et compétitifs / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance modéré ou entraînement par intervalles / **Objectif:** amélioration de la tolérance au lactate, augmentation maximale des performances.

**Fréquence cardiaque d'entraînement = 80 à 90% de la fréquence cardiaque maximale**

#### Compétition - Zone: Entraînement Performance / Compétition

**Convient aux:** sportifs et sportifs de haut niveau / **Type d'entraînement:** entraînement fractionné intensif et entraînement compétition / **Objectif:** amélioration de la vitesse et de la puissance maximales.

**Attention!** L'entraînement dans ce domaine peut entraîner une surcharge du système cardiovasculaire et nuire à la santé.

**Fréquence cardiaque d'entraînement = 90 à 100 % de la fréquence cardiaque maximale**

### Exemple de calcul

Homme, 30 ans et poids 80 Kg. Je suis débutant et j'aimerais perdre du poids et augmenter mon endurance.

### 01 : Impulsion maximale - calcul

Fréquence cardiaque maximale =  $214 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

Fréquence cardiaque maximale =  $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

**Pouls maximum = environ 190 battements/min**

### 02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

En raison de mes objectifs et de mon niveau d'entraînement, la zone de métabolisme des graisses me convient le mieux.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale

Fréquence cardiaque d'entraînement =  $190 \times 0,6$  [60 %]

**Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min**

Après avoir réglé votre fréquence cardiaque d'entraînement pour votre condition d'entraînement ou Une fois que vous avez identifié des objectifs, vous pouvez commencer à vous entraîner. La plupart de nos équipements d'entraînement d'endurance sont équipés de capteurs de fréquence cardiaque ou sont compatibles avec une ceinture de fréquence cardiaque. Ainsi, vous pouvez vérifier votre fréquence cardiaque pendant la surveillance les entraînements. Si le pouls ne s'affiche pas sur l'écran de l'ordinateur ou si vous souhaitez être prudent et vérifier votre pouls, qui pourrait s'afficher de manière incorrecte en raison d'éventuelles erreurs d'application ou similaires, vous pouvez utiliser les outils suivants :

a. Mesure du pouls de manière conventionnelle (détection du pouls, par exemple au poignet et comptage des battements en une minute).

b. Mesure de la fréquence cardiaque avec des appareils de mesure de la fréquence cardiaque appropriés et calibrés (disponibles dans les magasins de fournitures médicales).

c. Mesure de la fréquence cardiaque avec d'autres produits tels que les cardiofréquencesmètres, les smartphones...

## FRÉQUENCE

La plupart des experts recommandent de combiner une alimentation saine, qui doit être adaptée en fonction de l'objectif d'entraînement, et de l'exercice physique trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal a besoin de deux fois par semaine exercice pour maintenir son état actuel. Pour son Pour améliorer sa condition et modifier son poids corporel, il a besoin d'au moins trois séances d'entraînement par semaine. reste idéal bien sûr, une fréquence de cinq séances d'entraînement par semaine.

## PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement doit comprendre trois phases d'entraînement: „phase d'échauffement“, „phase d'entraînement“ et „phase de récupération“. Dans la „phase d'échauffement“, la température corporelle

et l'apport d'oxygène doivent être augmentés lentement. Cela est possible grâce à des exercices de gymnastique sur une période de cinq à dix minutes. Après ça devrait la « phase d'entraînement » proprement dite commence. La charge d'entraînement doit être conçue en fonction de la fréquence cardiaque d'entraînement. Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de

**Exemple - exercices d'étirement pour les phases d'échauffement et de récupération** 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



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.



Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendues. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20sec.



Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soutenez avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 sec.

## 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.



|                                                                                |                |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Overzicht van de losse delen                                                | pagina 3 - 4   |
| 2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies                         | pagina 43      |
| 3. Stuklijst-reserveonderdelenlijst, Technische specificatie                   | pagina 44 - 46 |
| 4. Montagehandleiding met explosietekeningen Opstappen, Gebruiken en Afstappen | pagina 47 - 50 |
| 5. Watt tafel                                                                  | pagina 50      |
| 6. Handleiding bij de computer-fixes Reiniging, onderhoud en opslag            | pagina 51 - 54 |
| 7. Trainingshandleiding-warming-up oefeningen                                  | pagina 55      |
| 8. Conformiteitsverklaring                                                     | pagina 83      |

## Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de TÜV-GS (Technische Keuringsdienst) 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 montage stappen van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

**2.** Voor het eerste gebruik en met regelmatige tussenpozen (ongeveer iedere 50 Bedrijfsuren) de dichtheid van alle schroeven, moeren en andere controleer de aansluitingen en de toegang assen en verbindingen met een aantal behandel smeermiddel zodat het veilig is voor gebruik van de apparatuur wordt gewaarborgd.

**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 90 min. /dagelijks.

Geachte klant

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,

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



**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 opslagtanks werpen of op geschikte inzamel-punten afgeven.

**18.** Voor de snelheidsafhankelijke modus kan het weerstandsniveau handmatig worden ingesteld en de wisselingen in energie zijn afhankelijk van de trapsnelheid. Voor snelheids-onafhankelijke modus, kan de gebruiker de gewenste Energieconsumptie in Watt selecteren, dan zal een constant energie-niveau worden aangehouden met verschillende weerstandsniveaus, die automatisch door het systeem worden bepaald. Dit is onafhankelijk van de trapsnelheid.

**19.** Het toestel is met een 24-trappige weerstandinstelling 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 weerstandinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandinstelling in de richting van niveau 16 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

**20.** De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. De classificatie HA betekent dat deze fiets exclusief voor thuisgebruik is ontworpen en met een goede accuratiewaardering, de afwijking in energieconsumptie onder de 50W ligt binnen ±5W en bedraagt boven de 50W maximaal ±10%.

**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.

Stuklijst - reserveonderdelenlijst  
EL 5000 Pro best.nr. 2121 (silver), 2122 (black edition)

Technische specificatie: Stand: 19.08.2024

Ergometer klasse H/A met een precieze weergave van de gegevens

- Motor-en computer gestuurde weerstandsregeling met 24 weerstandfa-  
ses  
(Magnetisch remsysteem)
- ca. 10kg vliegwielmassa
- 10 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
- 4 hartslag programma's (polsgestuurd)
- 5 individuele instelbare trainingsprogramma's
- 1 manueel programma
- 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid  
watt prestatie van 10 tot 300 watt in 5 Watt stappen)
- 3-weg verstelbare voetschalen
- 1 Lichaamsvet programma
- Handpolsslag meting
- Adapter
- Stelvoeten om waterpas te zetten en transportrollen
- Bedieningsvriendelijke Blue-Backlit computer met gelijktijdige aandui-  
ding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, pedaalomwentelingen,  
Wattage en polsslagfrequentie en, en ODO. Houder voor smartphone /  
tablet

- Fitness-Test aanduiding
- Computer ontvangst via hartslag frequentie zender
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg

Gewicht van het product: 40kg  
Training ruimte: minstens 3,5m²  
Afmeting: ca. L 140 x B 59 x H 161 cm

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:

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/A



| Afb.-<br>nr. | Beschrijving                       | Afmetingen<br>mm | Aantal<br>stuks | Gemonteerd aan<br>afbeeldingsnr. | ET-nummer<br>(2121 silver) | ET-nummer<br>(2122 black edition) |
|--------------|------------------------------------|------------------|-----------------|----------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 1            | Basis frame                        |                  | 1               |                                  | 33-1721-01-SI              | 33-1720-01-SW                     |
| 2            | Voetbuis voor                      |                  | 1               | 1                                | 33-9925452-SI              | 33-9925452-SW                     |
| 3            | Voetbuis achter                    |                  | 1               | 1                                | 33-9925453-SI              | 33-9925453-SW                     |
| 4L           | Eindkappen met transportrol links  |                  | 1               | 2                                | 36-9925459-BT              | 36-9925459-BT                     |
| 4R           | Eindkappen met transportrol rechts |                  | 1               | 2                                | 36-9925460-BT              | 36-9925460-BT                     |
| 5            | Kappen met hoogtecompensatie       |                  | 2               | 3                                | 36-9906310-BT              | 36-9906310-BT                     |
| 6            | Schlotschroef                      | M8x75            | 4               | 1,2+3                            | 39-10019-CR                | 39-10019-CR                       |
| 7            | Onderlegplaatje gebogen            | 8//19            | 12              | 6+39                             | 39-9966-CR                 | 39-9966-CR                        |
| 8            | Veerring                           | voor M8          | 22              | 6,14,39+58                       | 39-9864-VC                 | 39-9864-VC                        |
| 9            | Dop moer                           | M8               | 4               | 6                                | 39-9900-CR                 | 39-9900-CR                        |
| 10           | Kunstof Afstandsstuk               | 32x19x26         | 2               | 11                               | 36-1721-14-BT              | 36-1721-14-BT                     |
| 11           | Pedaalkruk                         |                  | 2               | 70                               | 33-9925454-SI              | 33-9925454-SW                     |
| 12           | Stelmotorkabel                     |                  | 1               | 55+59                            | 36-1721-16-BT              | 36-1721-16-BT                     |
| 13           | Nettoestel spanningsverzorging     | 9V=DC/1A         | 1               | 32                               | 36-1420-17-BT              | 36-1420-17-BT                     |
| 14           | Binnenzeskantschroef               | M8x20            | 4               | 11+58                            | 39-9886-CR                 | 39-9886-CR                        |
| 15           | Onderlegplaatje                    | 8//25            | 2               | 14                               | 39-10018-CR                | 39-10018-CR                       |
| 16           | Kunstoflaager                      | 12x32x15         | 4               | 19                               | 36-9217-36-BT              | 36-9217-36-BT                     |
| 17           | Schroef dop                        | M10              | 4               | 18+21                            | 36-9214-34-BT              | 36-9214-34-BT                     |
| 18           | Zeskantschroef                     | M10x55           | 2               | 19+31                            | 39-9976                    | 39-9976                           |
| 19           | Voetschalbefestigings houder       |                  | 2               | 31                               | 33-9217-10-SI              | 33-9217-10-SW                     |
| 20           | Onderlegplaatje                    | 10//20           | 2               | 18                               | 39-9989-CR                 | 39-9989-CR                        |
| 21           | Zelfborgende moer                  | M10              | 3               | 18+97                            | 39-9981-VC                 | 39-9981-VC                        |
| 22           | Schlotschroef                      | M6x50            | 4               | 23                               | 39-10450                   | 39-10450                          |
| 23L          | Voetschaal links                   |                  | 1               | 31L                              | 36-9925548-BT              | 36-9925548-BT                     |
| 23R          | Voetschaal rechts                  |                  | 1               | 31R                              | 36-9925549-BT              | 36-9925549-BT                     |
| 24           | Staallager                         | 14x12.5x10       | 4               | 31                               | 36-9217-37-BT              | 36-9217-37-BT                     |
| 25           | Onderlegplaatje                    | 8//16            | 4               | 29+58                            | 39-9962-CR                 | 39-9962-CR                        |
| 26           | Zelfborgende moer                  | M8               | 2               | 29                               | 39-9918-CR                 | 39-9918-CR                        |
| 27           | Kruiskopschroef                    | 4.2x18           | 35              | 12,28,59,95+96                   | 36-9825339-BT              | 36-9825339-BT                     |
| 28L          | Kunststofafdekking links           |                  | 2               | 28R+31                           | 36-9217-21-BT              | 36-9217-21-BT                     |
| 28R          | Kunststofafdekking rechts          |                  | 2               | 28L+31                           | 36-9217-22-BT              | 36-9217-22-BT                     |



| Afb.-nr. | Beschrijving                 | Afmetingen mm | Aantal stuks | Gemonteerd aan afbeeldingsnr. | ET-nummer (2121 silver) | ET-nummer (2122 black edition) |
|----------|------------------------------|---------------|--------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 29       | Zeskantschroef               | M8x75         | 2            | 31+38                         | 39-10272                | 39-10272                       |
| 30       | Onderlegplaatje              | 5//10         | 20           | 27+50                         | 39-10111-SW             | 39-10111-SW                    |
| 31L      | Voetschaalbevestiging links  |               | 1            | 11+38L                        | 33-9925458-SI           | 33-9925458-SW                  |
| 31R      | Voetschaalbevestiging rechts |               | 1            | 11+38R                        | 33-9925459-SI           | 33-9925459-SW                  |
| 32       | Spanningsverzorgingkabel     |               | 1            | 13                            | 36-1721-07-BT           | 36-1721-07-BT                  |
| 33       | Kruiskopschroef              | 3.5x10        | 2            | 4                             | 39-10188                | 39-10188                       |
| 34       | Afstandsstuk                 |               | 2            | 35                            | 36-9217-25-BT           | 36-9217-25-BT                  |
| 35       | Kunstoflaager                | 27x28         | 4            | 38                            | 36-9217-07-BT           | 36-9217-07-BT                  |
| 36       | Onderlegplaatje              | 8x38x2        | 2            | 14                            | 39-10166                | 39-10166                       |
| 37       | Kunstoflaager                | 38x19         | 6            | 38+49                         | 36-9825328-BT           | 36-9825328-BT                  |
| 38       | Verbindingsbuis              |               | 2            | 31+41                         | 33-9925461-SI           | 33-9925461-SW                  |
| 39       | Binnenzeskantschroef         | M8x16         | 12           | 38+49                         | 39-9888                 | 39-9888                        |
| 40       | Onderlegplaatje gebogen      | 8//20         | 4            | 39                            | 39-9844-CR              | 39-9844-CR                     |
| 41L      | Handgreep links              |               | 1            | 38L                           | 33-9925456-SI           | 33-9925456-SW                  |
| 41R      | Handgreep rechts             |               | 1            | 38R                           | 33-9925457-SI           | 33-9925457-SW                  |
| 42       | Overtrek handgreep           |               | 2            | 41                            | 36-9825307-BT           | 36-9825307-BT                  |
| 43       | Eindknop                     |               | 2            | 41                            | 36-9825315-BT           | 36-9825315-BT                  |
| 44       | Computer                     |               | 1            | 49                            | 36-2121-03-BT           | 36-2121-03-BT                  |
| 45       | Overtrek handvat             |               | 2            | 48                            | 36-1721-06-BT           | 36-1721-06-BT                  |
| 46       | Polskabel                    |               | 1            | 44                            | 36-1721-08-BT           | 36-1721-08-BT                  |
| 47       | Kabelvaszet                  |               | 2            | 48                            | 36-9821-13-BT           | 36-9821-13-BT                  |
| 48       | Polshandvat                  |               | 1            | 49                            | 33-1721-03-SI           | 33-1720-03-SW                  |
| 49       | Steunbuis                    |               | 1            | 1                             | 33-1721-02-SI           | 33-1720-02-SW                  |
| 50       | Kruiskopschroef              | M5x10         | 4            | 44                            | 39-9903-SW              | 39-9903-SW                     |
| 51       | Binnenzeskantschroef         | M8x25         | 2            | 48                            | 39-9809                 | 39-9809                        |
| 52       | Gegolfte schijf              | 21//27        | 3            | 11+70                         | 36-9925523-BT           | 36-9925523-BT                  |
| 53       | Ster grep moer               | M6            | 4            | 22                            | 36-9925521-BT           | 36-9925521-BT                  |
| 54       | Gegolfte schijf              | 19//37        | 1            | 58                            | 36-9925114-BT           | 36-9925114-BT                  |
| 55       | Verbindingskabel             |               | 1            | 12+44                         | 36-1721-15-BT           | 36-1721-15-BT                  |
| 56       | Stuurbekleding               |               | 1            | 48                            | 36-9110-13-BT           | 36-9110-13-BT                  |
| 57       | Steunbuis bekleding          |               | 1            | 49                            | 36-1721-05-BT           | 36-1722-05-BT                  |
| 58       | Greep as                     |               | 1            | 38+49                         | 33-9925462-SI           | 33-9925462-SI                  |
| 59       | Stelmotor                    |               | 1            | 1+12                          | 36-1721-09-BT           | 36-1721-09-BT                  |
| 60       | Bowdenkabel                  |               | 1            | 59+81                         | 36-1721-10-BT           | 36-1721-10-BT                  |
| 61       | As moer                      | M10x1.25      | 2            | 70                            | 39-9820-SW              | 39-9820-SW                     |
| 62       | Vastzetring                  | C20           | 2            | 70                            | 36-9925520-BT           | 36-9925520-BT                  |
| 63       | Kogellaager                  | 6904Z         | 2            | 1+70                          | 36-9217-32-BT           | 36-9217-32-BT                  |
| 64       | Spanrol                      |               | 1            | 97                            | 36-9211-28-BT           | 36-9211-28-BT                  |
| 65       | Schroef                      | M5x60         | 1            | 1                             | 39-10406                | 39-10406                       |
| 66       | Moer                         | M5            | 2            | 65                            | 39-10012                | 39-10012                       |
| 67       | Ronde dop                    |               | 2            | 1                             | 36-1721-11-BT           | 36-1721-11-BT                  |
| 68       | Schroef                      | M6x15         | 4            | 69+70                         | 39-10120                | 39-10120                       |
| 69       | Pedaalaandrijfschijf         |               | 1            | 70                            | 36-9825326-BT           | 36-9825326-BT                  |
| 70       | Pedaalas                     |               | 1            | 63+69                         | 33-9925460-SI           | 33-9925460-SI                  |
| 71       | Veerring                     | voor M6       | 6            | 68+76                         | 39-9868                 | 39-9868                        |
| 72       | Zelfborgende moer            | M6            | 4            | 68+86                         | 39-9861-VZ              | 39-9861-VZ                     |
| 73       | Flakke riem                  | 440 PL6       | 1            | 69+91                         | 36-9825329-BT           | 36-9825329-BT                  |
| 74       | Veerring                     | voor M10      | 1            | 82                            | 39-9995                 | 39-9995                        |
| 75       | Afstandsstuk                 | 10x16x6       | 1            | 82                            | 36-1211-15-BT           | 36-1211-15-BT                  |
| 76       | Schroef                      | M6x12         | 2            | 81                            | 39-10120-VC             | 39-10120-VC                    |
| 77       | Onderlegplaatje              | 6//14         | 6            | 22+76                         | 39-9863                 | 39-9863                        |
| 78       | Vastzetring                  | C12           | 2            | 79                            | 36-9111-39-BT           | 36-9111-39-BT                  |
| 79       | Magneetbeugelas              |               | 1            | 81                            | 36-9211-26-BT           | 36-9211-26-BT                  |

| Afb.-<br>nr. | Beschrijving                     | Afmetingen<br>mm | Aantal<br>stuks | Gemonteerd aan<br>afbeeldingsnr. | ET-nummer<br>(2121 silver) | ET-nummer<br>(2122 black edition) |
|--------------|----------------------------------|------------------|-----------------|----------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| 80           | Veer                             |                  | 1               | 81                               | 36-9211-27-BT              | 36-9211-27-BT                     |
| 81           | Magneetbeugel                    |                  | 1               | 79                               | 33-9211-10-SI              | 33-9211-10-SI                     |
| 82           | Schroef                          | M10x40           | 1               | 1+64                             | 39-10400                   | 39-10400                          |
| 83           | As moer                          | M10x1            | 2               | 88                               | 36-1721-12-BT              | 36-1721-12-BT                     |
| 84           | Polssensor                       |                  | 2               | 48                               | 36-1127-07-BT              | 36-1127-07-BT                     |
| 85           | U-part                           |                  | 2               | 86                               | 36-9713-56-BT              | 36-9713-56-BT                     |
| 86           | Riemspan                         | M6x50            | 2               | 88                               | 39-10000                   | 39-10000                          |
| 87           | Moer                             | M10x1            | 1               | 88                               | 39-9820                    | 39-9820                           |
| 88           | Vliegwielas                      |                  | 1               | 91                               | 36-9925456-BT              | 36-9925456-BT                     |
| 89           | Kogellaager                      | 6001Z            | 2               | 88+91                            | 36-9516-27-BT              | 36-9516-27-BT                     |
| 90           | Afstandsstuk                     |                  | 1               | 88                               | 36-9214-31-BT              | 36-9214-31-BT                     |
| 91           | Vliegwiel                        |                  | 1               | 88                               | 36-9925458-BT              | 36-9925458-BT                     |
| 92           | Afstandsstuk                     | 10x16x6          | 1               | 88                               | 36-1211-15-BT              | 36-1211-15-BT                     |
| 93           | As moer                          | M10x1            | 2               | 88                               | 39-9820                    | 39-9820                           |
| 94           | Ronde kap                        |                  | 2               | 96                               | 36-9925546-BT              | 36-9925546-BT                     |
| 95L          | Bekleding links                  |                  | 1               | 1+95R                            | 36-2121-01-BT              | 36-2122-01-BT                     |
| 95R          | Bekleding rechts                 |                  | 1               | 1+95L                            | 36-2121-02-BT              | 36-2122-02-BT                     |
| 96           | Ronde bekleding                  |                  | 2               | 11                               | 36-1721-20-BT              | 36-1721-20-BT                     |
| 97           | Magneet                          |                  | 1               | 69                               | 36-1122-23-BT              | 36-1122-23-BT                     |
| 98           | Sensorkabel                      |                  | 1               | 1                                | 36-1721-13-BT              | 36-1721-13-BT                     |
| 99           | Gereedschapsset                  |                  | 1               |                                  | 36-9217-38-BT              | 36-9217-38-BT                     |
| 100          | Montage-en bedieningshandleiding |                  | 1               |                                  | 36-2121-04-BT              | 36-2121-04-BT                     |

## Montagehandleiding

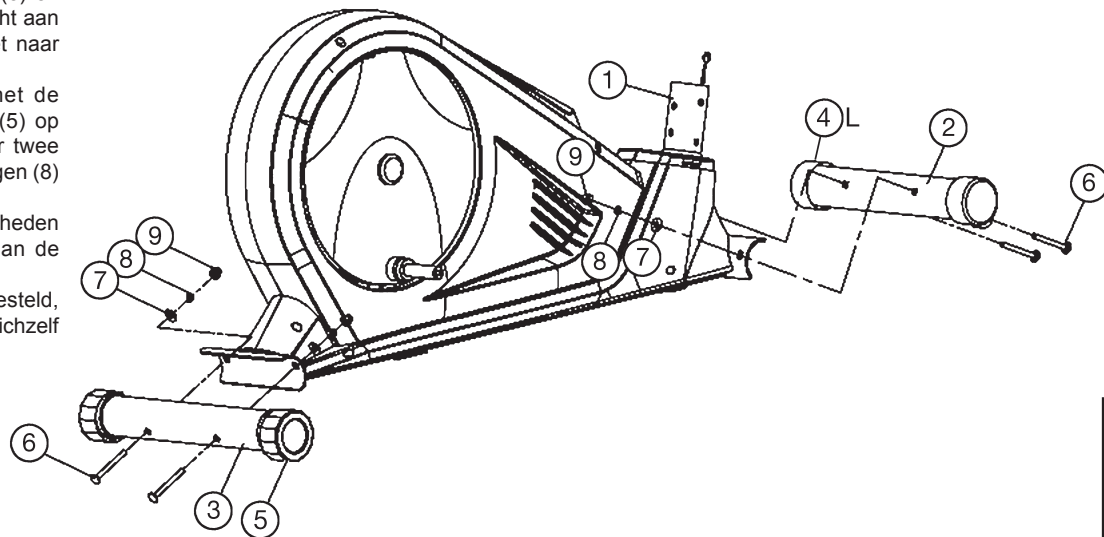
Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en controleer aan de hand van de montage stappen uit de montagehandleiding of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voormonteerd zijn.

Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren. Montage tijd: 50 min.

### Stap 1:

#### Montage van de voets (2+3) aan het basisframe (1).

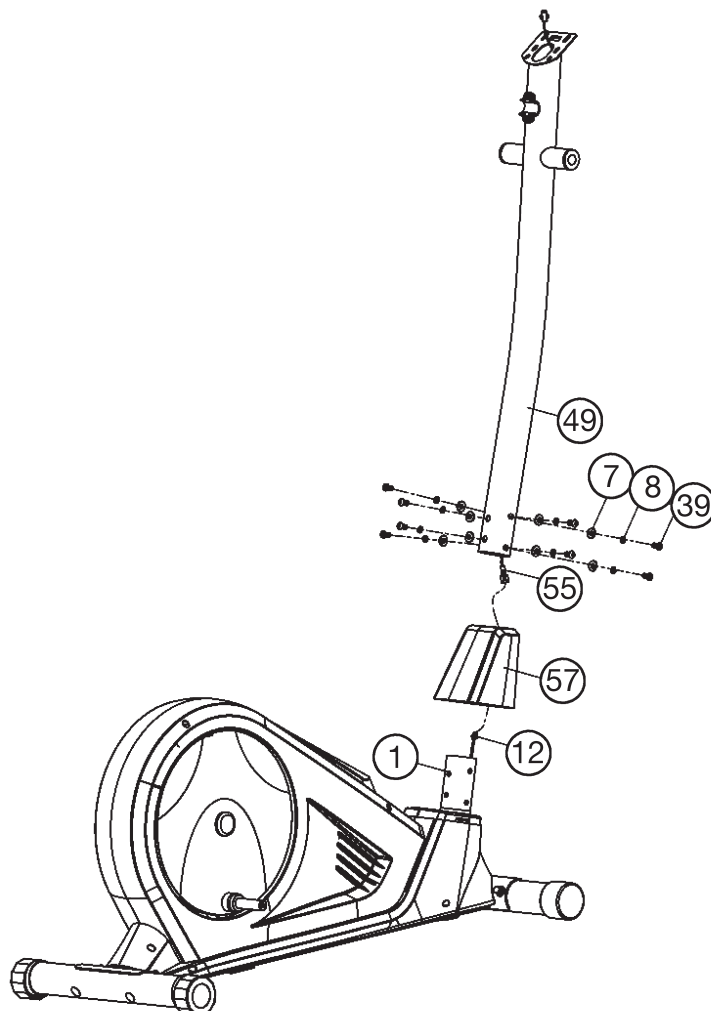
1. Monteer de voorste poot (2) met de vooraf gemonteerde transportrollen (4) op het onderstel (1). Gebruik daarvoor twee bouten M8x75 (6), tussenringen 8//19 (7), veerringen M8 (8) en dopmoeren M8 (9). Besteed aandacht aan de pijl op de voorste poot. Dit moet naar boven wijzen.
2. Monteer de achterste poot (3) met de vooraf gemonteerde afdekdoppen (5) op het onderstel (1). Gebruik daarvoor twee bouten (6), tussenringen (7), veerringen (8) en dopmoeren (9). Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de afdekdoppen (5) te draaien. Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de training niet uit zichzelf beweegt.



### Stap 2:

#### Verbinding van de steunbuis (49) met het basisframe (1).

1. Breng de steunbuis (49) naar het basisframe (1), schuif de steunbuis bekleding (57) op het steunbuis (49) en verbind de stekkers van de stelmotor kabel (12) en verbindingskabel (55) met elkaar.
2. Schuif de steunbuis (49) op het basisframe (1). Let erop dat er geen kabelverbinding gekneld geraakt. Speld op iedere schroef M8x16 (39) een veerring voor M8 (8) en een onderlegplaatje 8//19 (7) en schroef ze eerst allemaal met de hand vast. (Deze schroefverbinding zal in ieder geval bij stap 3 stevig worden aangedraaid)

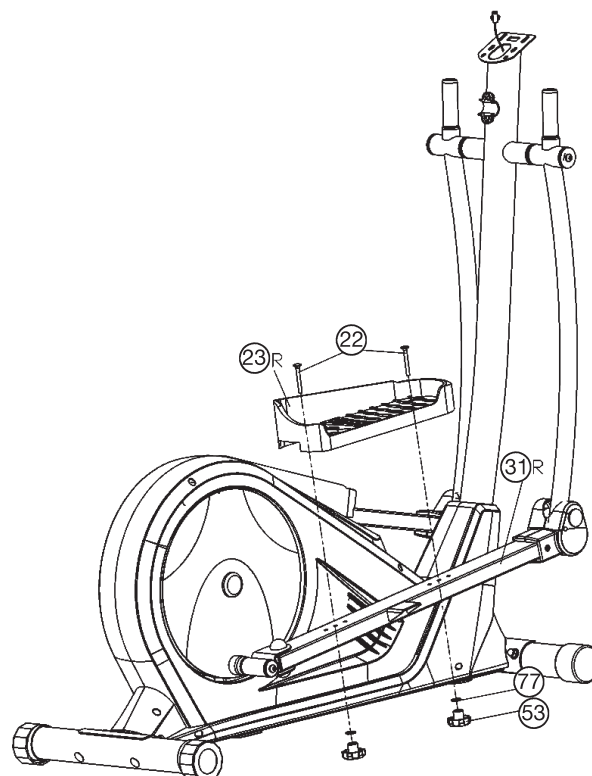


**Montage van de voetschaalbevestiging (31) en de verbindingsbuizen (38) op de pedaalkruk (11) en de steunbuis (49).**

- 

**Montage van de voetschaalen (23) aan de voetschaalbevestiging (31).**

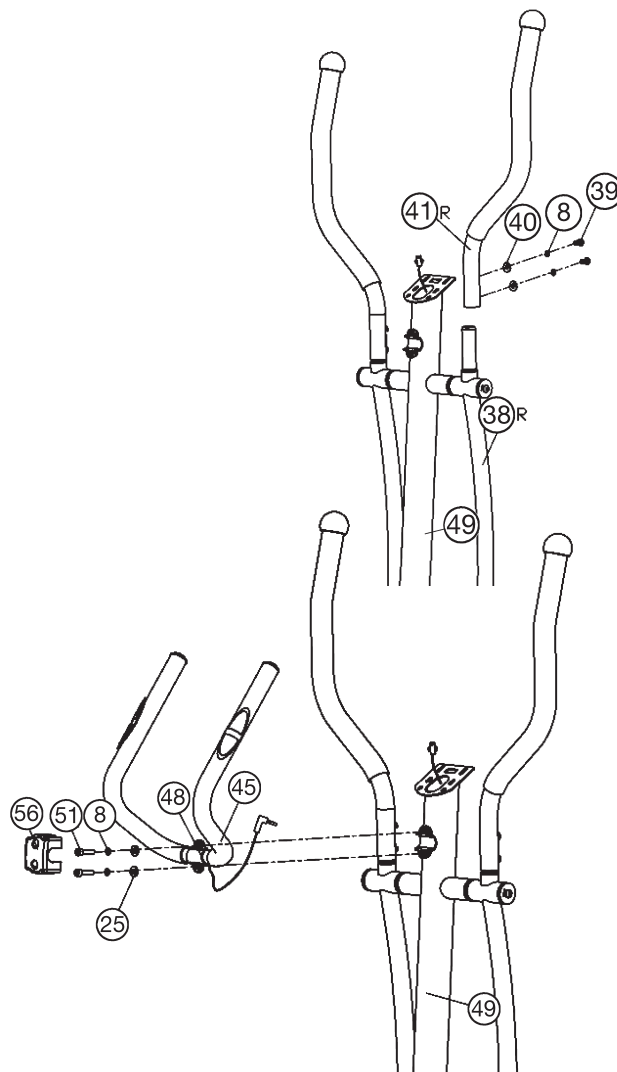
- (Let op!** Het onderscheid tussen de voetschalen rechts en links is aan de hand van de randen aan de lange zijden van de voetschalen mogelijk. De hoge randen van de voetschalen (23R+23L) moet steeds naar binnen (naar basisframe (1) toe) zijn uitgelijnd. De zo ingestelde posities moeten op beide zijden altijd gelijk zijn. De posities kunnen altijd door het uitnemen van de sluitschroeven (22) en het verschuiven van de voetvlakken altijd veranderen. De schroeven bevinden zich aan de achterkant van de computer)



#### Stap 5:

##### Montage van de greepbuizen (41) aan de verbindingbuizen (38).

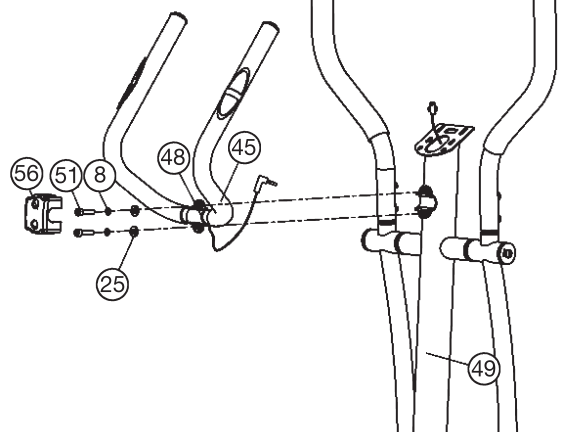
1. De greepbuizen (41L+41R) op de verbindingbuizen (38) steken en de openingen in de buizen zo uitlijnen dat ze boven elkaar liggen.  
(**Let op!** De greepbuizen moeten na de montage zo zijn uitgelijnd dat de bovenste uiteinden naar buiten (van steunbuis (49) af) zijn gebogen.
2. De schroef M8x16 (39) met der onderlegplaatje 8//20 (40) en veerring for M8 (8) door de openingen steken en de greepbuizen (41) op de verbindingbuizen (38) vastdraaien.



#### Stap 6:

##### Montage van de handgreep (48) aan het steunbuis (49).

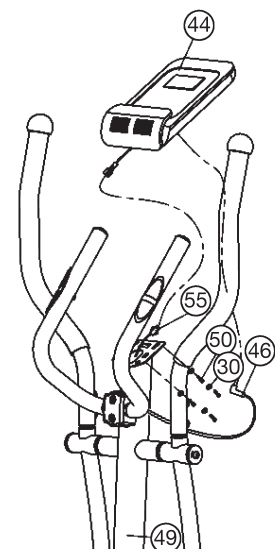
1. Voorzie de bouten M8x25 (51) van een veerring for M8 (8) en een onderlegplaatje 8//16 (25). Breng de handgreep (48) naar de steunbuis (49) zodat de gaten in een lijn liggen steek ze door de gaten en ver vast de handgreep (48) aan het steunbuis (49).
2. Steekt vervolgens de stuurbekleding (56) aan de handgreep (48).



#### Stap 7:

##### Montage van de computer (44) aan het steunbuis (49).

1. Neemt u de computer (44) en steekt u de verbindingskabel (55) in de achterkant van de computer (44).
2. Steekt vervolgens de polskabel (46) in de vanzelfsprekende ontvanger aan de achterzijde van de computer (44). Plaats de computer (44) op de computerhouder aan het steunbus (49) and schroef met de schroef M5x10 (50) en tussenring 5//10 (30) vast, zonder de kabel daarbij de beschadigen.



#### Stap 8:

##### Aansluiting van het nettoestel (13).

1. Steek de stekker van het nettoestel (13) in de desbetreffende bus (32) op het achterste uiteinden van de bekleding (95).
2. Steek daarna het nettoestel (13) in een goed geïnstalleerd contactdoos (230V~/50Hz).

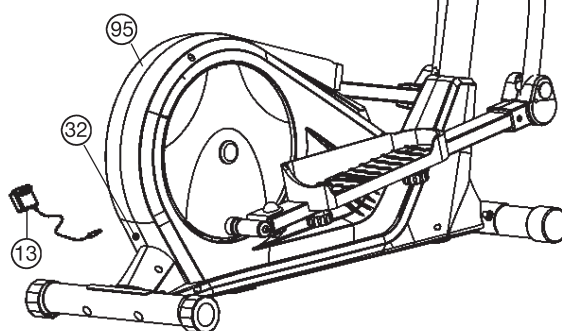
#### Stap 9:

##### Controle:

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandinstellingen 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.





## Opstappen, Gebruiken & Afstappen

### Transport van Apparaat:

Aan de voorzijde bevinden zich twee rollers. Om het apparaat te verplaatsen kunt u de achterzijde van het apparaat optillen en sturen naar waar u wilt om het te plaatsen of te stallen.

### De Opstappen, Gebruiken en Afstappen

#### Opstappen:

- Ga naast het apparaat staan, plaats de voetsteun dat het dichtst bij staat in de laagste positie en houd de vaste stuur vast.
- Plaats uw voet op de voetsteun, probeer uw gehele gewicht op deze voet te brengen en zwaai tegelijkertijd het andere been over het apparaat heen en plaats uw voet ook daar op de voetsteun.
- U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

#### Gebruik:

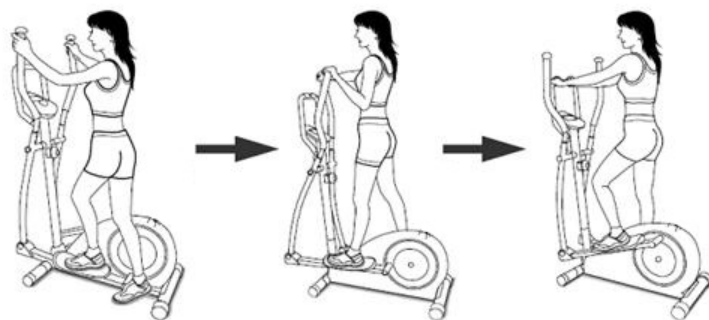
- Houdt uw handen op de gewenste positie op het vaste stuur.
- Beweeg het apparaat door met uw voeten op de voetsteunen uw gewicht van links naar rechts te verplaatsen
- Als u ook het bovenlichaam wilt trainen, kunt u uw handen in plaats van op het vaste stuur, op de beweegbare handvaten aan de linker- en rechterkant.
- Om de intensiteit van de training te verhogen, kunt u de pedaleersnelheid verhogen, of de weerstand op het apparaat verhogen.
- Houdt uw handen altijd ofwel op de vaste stuur, ofwel op het linker en rechter handvat.

#### Afstappen:

- Verminder de trapsnelheid tot het apparaat tot stilstand komt.
- Houdt het vaste stuur stevig vast, zwaai één been over het apparaat heen en plaats uw voet op de grond. Hierna kunt u ook met de andere voet afstappen.

Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat combineert fietsen, steppen en lopen, 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.



### RPM en wattage van niveau 1 tot niveau 24 voor EL 5000 Pro best.nr. 2121 / 2122

| Level/RPM →<br>↓ | 20 | 30 | 40 | 50  | 60  | 70  | 80  | 90  | 100 | 110 | 120 |
|------------------|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1                | 2  | 5  | 8  | 12  | 19  | 22  | 28  | 34  | 41  | 49  | 57  |
| 2                | 3  | 7  | 11 | 17  | 25  | 29  | 37  | 46  | 55  | 64  | 74  |
| 3                | 3  | 9  | 15 | 22  | 32  | 39  | 49  | 59  | 71  | 83  | 95  |
| 4                | 4  | 11 | 19 | 27  | 39  | 48  | 60  | 74  | 88  | 103 | 118 |
| 5                | 5  | 13 | 23 | 33  | 47  | 59  | 72  | 87  | 105 | 123 | 142 |
| 6                | 5  | 15 | 26 | 39  | 54  | 69  | 84  | 102 | 124 | 145 | 167 |
| 7                | 6  | 17 | 30 | 44  | 62  | 79  | 98  | 117 | 141 | 165 | 190 |
| 8                | 7  | 19 | 33 | 49  | 69  | 88  | 108 | 131 | 159 | 186 | 215 |
| 9                | 8  | 21 | 37 | 54  | 76  | 97  | 119 | 145 | 176 | 206 | 238 |
| 10               | 9  | 23 | 40 | 59  | 82  | 104 | 130 | 162 | 193 | 226 | 262 |
| 11               | 10 | 25 | 43 | 64  | 89  | 116 | 142 | 173 | 210 | 246 | 285 |
| 12               | 11 | 27 | 47 | 69  | 96  | 123 | 154 | 187 | 228 | 268 | 311 |
| 13               | 11 | 29 | 49 | 73  | 103 | 134 | 164 | 200 | 244 | 287 | 333 |
| 14               | 12 | 31 | 53 | 79  | 110 | 144 | 179 | 215 | 261 | 307 | 356 |
| 15               | 12 | 33 | 57 | 84  | 117 | 153 | 186 | 227 | 276 | 324 | 375 |
| 16               | 13 | 35 | 60 | 89  | 124 | 162 | 198 | 242 | 294 | 345 | 401 |
| 17               | 15 | 37 | 63 | 93  | 129 | 170 | 208 | 255 | 310 | 365 | 424 |
| 18               | 15 | 39 | 67 | 99  | 137 | 179 | 219 | 268 | 326 | 383 | 444 |
| 19               | 17 | 43 | 73 | 107 | 147 | 192 | 233 | 283 | 342 | 400 | 462 |
| 20               | 17 | 44 | 75 | 111 | 153 | 200 | 245 | 298 | 363 | 426 | 493 |
| 21               | 18 | 45 | 76 | 113 | 156 | 206 | 252 | 309 | 376 | 443 | 515 |
| 22               | 20 | 46 | 78 | 116 | 161 | 212 | 261 | 322 | 391 | 462 | 538 |
| 23               | 20 | 48 | 82 | 121 | 167 | 219 | 268 | 328 | 399 | 469 | 545 |
| 24               | 20 | 50 | 86 | 126 | 174 | 228 | 280 | 348 | 415 | 488 | 566 |

#### Opmerkingen:

- De energieconsumptie (Watt) wordt gemeten door de trapsnelheid te meten (min-1) van de as en de torsie (Nm).
- Het apparaat is vóór verschepping geijkt om te voldoen aan vereisten van de accuratieclassificatie. Mocht u twijfels hebben over de accuratie, neem dan contact op met uw leverancier of stuur het apparaat naar een bevoegd laboratorium om te laten testen, og opnieuw te laten ijken.

## Computerhandleiding



De computer van uw ERGOMETER is uitermate gebruiksvriendelijk. Doordat al de functies tegelijkertijd weer te geven, komt een omslachtig heen en weer wisselen van de ene naar de andere functie weg te vallen en wordt u steeds in één oogopslag over het verloop van uw training geïnformeerd.

**Bij dit toestel betreft het een toerentalonafhankelijk apparaat. Om een door u gewenst Prestatievermogen te laten opleveren, regelt de computer de rem onafhankelijk van de trapfrequentie in programma 16.**

### Inschakelen:

1) Steek de aansluitstekker in de adapteraansluitbus aan het toestel. En signaal weerklinkt – al de LCD-displaysegmenten verschijnen 2 seconden lang en worden op 00 gezet.

Of

2) De netstekker is reeds in het stopcontact / apparaat werd automatisch uitgeschakeld. Door een willekeurige toets in te drukken – of bij minstens één pedaalomwenteling – wordt de computer zelfstandig ingeschakeld.

### Uitschakelen:

Zodra het toestel langer dan ca. 4 minuten niet meer bediend wordt, wordt de computer zelfstandig uitgeschakeld.

Nadat de training beëindigd werd, netstekker uittrekken.

### • Toetsen

In totaal 5 toetsen: START/STOP, FUNCTIE (F), OMHOOG (+), OMLAAG (-), en TEST (Test).

#### „START/STOP“-toets:

Start van de training of onderbreking van de training in het gekozen programma. De computer begint pas te tellen wanneer voordien de toets „START/STOP“ ingedrukt werd. Indien de toets „START/STOP“ langer dan 3 seconden ingedrukt wordt, worden al de waarden op 00:00 terug naar de oorspronkelijke stand gebracht.

#### „F“-toets:

Met de invoer- en bevestigingstoets gaat men van het ene naar het andere invoerveld over. De telkens opgeroepen functie knippert. Met de +/- toets voert u de waarden in en door de toets „F“ opnieuw in te drukken, worden deze bevestigd. Tegelijkertijd springt het knipperende display naar het volgende invoerveld. Tijdens de training kunt op de F-toets functies RPM en calorieën of snelheid en afstand voortdurend aangeduid worden of afwisselend.

#### „+“ en „-“ -toets:

Met de +/- toetsen wijzigt u de waarden – uitsluitend knipperende gegevens kunnen qua waarde gewijzigd worden.

#### „Test“:

Met deze toets kunt u uw fitnesscijfer noteren.

### • Displays

#### PROGRAMMA :

Weergave van het ingestelde programma 1-21 (manueles programma; 1 – 10 = fitnessprogramma's; programma 11-15 = individuele gebruikersprogramma's; programma 16 = wattprogramma; programma 17-20 = polsslagprogramma's; programma 21 = lichaamsvet programma).

#### NIVEAU:

Weergave van de gekozen trapweerstand van niveau 1 – 24. Hoe groter

het getal, hoe groter de weerstand. Het bijbehorende balkdisplay heeft 12 balkjes ter beschikking. Ieder balkje omvat twee waarden (bijvoorbeeld: 3 balkjes vormen niveau 5 of 6). De exacte waarde kunt u in het display LEVEL erugvinden. Deze trapweerstand kan te allen tijde, in al de programma's, met de toetsen „+“ en „-“ gewijzigd worden.

#### TIJD/WATT:

Voor de instelling / weergave van de tijd in minuten en seconden tot maximum 99:00 minuten. Voorkeuze in stappen van minuten / telling „Omhoog“ en „Omlaag“ in stappen van seconden. In de programma's 1 – 20 minimale vooraf in te voeren tijd 5 minuten. Der computer meet exact het ter gelegenheid van de training behaalde prestatievermogen. De weergave gebeurt in watt. In het programma 16 volgt hier de weergave van de beoogde waarde. De voorafgaande invoer kan van 10 tot 300 Watt ingevoerd worden. Weergave schakelt automatisch tussen tijd en watt. Of permanent door op de F-toets.

#### RPM/SPEED:

Weergave van pedaalomwentelingen per minuut en snelheid in km/h. Weergave schakelt automatisch tussen RPM en snelheid. Of permanent door op de F-toets.

#### KCAL/AFSTAND:

Weergave en voorafgaande invoer voor de afstand. De voorafgaande invoer kan van 1 tot 999 km ingevoerd worden. De telling „Omhoog/omlaag“ gebeurt in stappen van 0,1 km. Door middel van de gemiddelde waarden berekent de van de opgegeven trainingstijd.

computer de die in Kcal aangegeven worden. Om de bindende maateenheid voor energie „Joule“ in de algemeen gebruikelijke vermelding „Calorieën“ te berekenen, maakt u gebruik van de hierna volgende formule: 1Joule = 0,239 cal, c.q. 1 cal = 4,186 J.

De voorafgaande invoer kan van 10 tot 990 kcal ingevoerd worden. Weergave schakelt automatisch tussen calorieën en afstand. Of permanent door op de F-toets.

#### KM Totaal (ODO)

De afstand in km van alle trainingseenheden wordt weergegeven. Het is niet mogelijk om de waarden op te geven. Het ODO-display kan op elk moment op nul worden gereset. Druk hiervoor de F-toets en de Start / Stop-toets gelijktijdig 2 seconden in.

#### WEERGAVE VAN DE POLSSLAG:

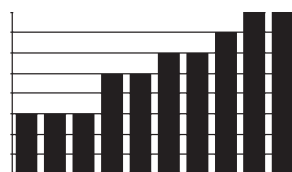
Hier wordt de actuele polsslag weergegeven. Als er een bovenlimiet voor de puls is opgegeven, knippert het display als de vooraf ingestelde waarde is bereikt.

#### MAXIMALE LIMiet POLSSLAG/LEEFTIJD:

**Beschikbaar in de programma's 17- 20.** Zodra u uw leeftijd invoert, berekent de computer een waarschuwingsslagwaarde, die u in geen geval mag overschrijden (formule:  $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,80$ ). Wanneer deze waarde bereikt wordt, begint het display „Polsslag“ te knipperen – u dient dan de snelheid of het belastingsniveau onmiddellijk te verlagen. In het programma 17 - 19: trainingsprogramma met 55% / 75% of 95% van uw MHF (maximale hartslagfrequentie). Na de invoer van uw leeftijd wordt uw MHF berekende en op basis daarvan met het respectievelijke percentage uitgerekend. Het resultaat – uw trainingspolsslag MHF – wordt in het veld en uw actuele polsslag wordt in het veld aangegeven. In het programma 20: Weergave van de door u vooraf ingevoerde, individuele beoogde polsslag.

#### Weerstandsprofiel:

De gewenste duur van de training kan binnen het bereik „TIJD“ vooraf ingesteld worden. Deze vooraf ingestelde tijd wordt door het systeem in 10 gedeeltelijke intervallen onderverdeeld. Ieder balkje op de tijdas (horizontaal) = 1/10 van de vooraf ingevoerde tijd, bijvoorbeeld: trainingstijd = 5 min = ieder balkje is 30 seconden, trainingstijd = 10 min = ieder balkje = 1 min. Ieder van de 10 balkjes stemt overeen met een dergelijke tussentijd. Het telkens actuele tijdbalkje wordt gekenmerkt doordat het KNIPPERT. Indien er geen tijd vooraf ingevoerd werd, betekent ieder tijdbalkje minuten training, d.w.z. na 3 minuten springt het knipperdisplay van balk 1 naar balk 2 enz. en dit tot in totaal 30 minuten. Indien het programma inmiddels met de toets „START/STOP“ gestopt wordt, blijft de tijd staan om van daaruit opnieuw verder te tellen nadat de toets „START/STOP“ opnieuw ingedrukt werd.



hogere balken=hogere trapweerstand  
lagere balken= lagere trapweerstand  
elk balkensegment houdt 3 waarden in

elke van de 10 tijdsbalken houdt 1/10 deel in van de opgegeven trainingstijd.

### Trapweerstand:

Door middel van de + / - toets kunt u steeds - in alle programma's – de trapweerstand aanpassen. De Wijziging kunt u op de balkhoogte en op het display LEVEL aflezen – hoe hoger het balkje, hoe hoger de weerstand en omgekeerd. Ieder balksegment staat voor twee waarden (bijvoorbeeld 3 segmenten staat voor niveau 7,8 en 9 of 7 Segmenten staat voor niveau 19, 20 en 21).

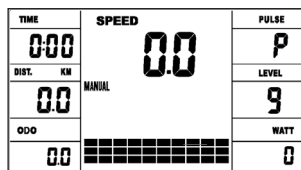
De gekozen waarde wordt door het display LEVEL weergegeven. De wijziging heeft uitwerking op de actuele en de volgende tijdpositie. De hoogte van het balkje geeft de belasting aan, geen terreinprofiel. Programmaprocedés

worden op het display grafisch voorgesteld. Het verloop van de individuele programma's gebeurt in overeenstemming met de weergave van het balkdiagram in het displayveld, bijvoorbeeld programma 5 = berg / programma 2 = dal enz. (daarbij is de balkhoogte = weerstand, de tijd wordt over de balkbreedte verdeeld)

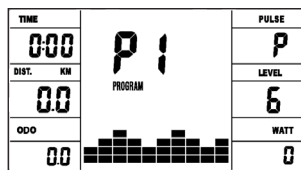
• Na programma-instelling onvoorwaardelijk toets „START/STOP“ indrukken wanneer er met de training gestart wordt.

In principe zijn al de vastgestelde en weergegeven waarden niet geschikt voor geneeskundige analyses.

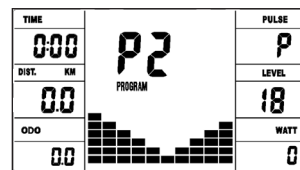
Manual Program



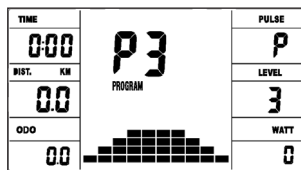
Program 1 Rolling



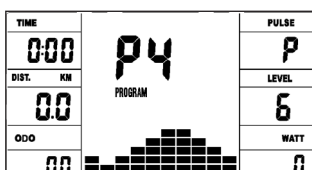
Program 2 Valley



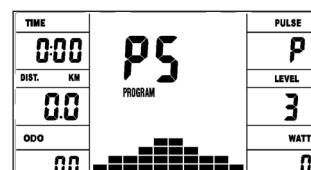
Program 3 Fatburn



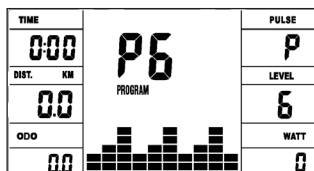
Program 4 Ramp



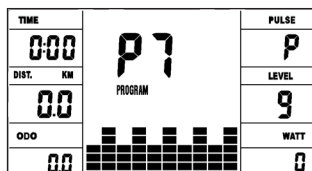
Program 5 Mountain



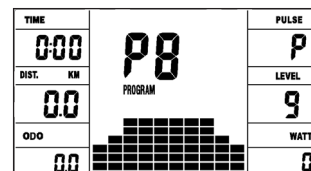
Program 6 Interval



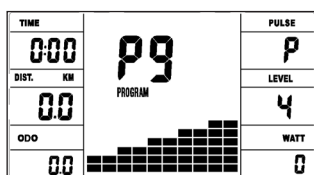
Program 7 Cardio



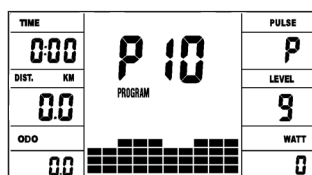
Program 8 Endurance



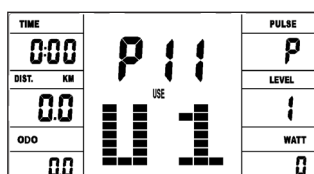
Program 9 Slope



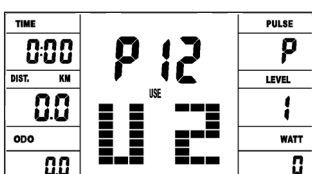
Program 10 Rally



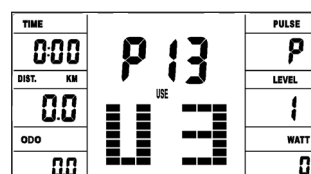
User Setting Program 11 (U1)



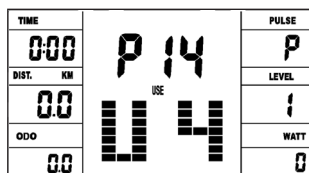
User Setting Program 12 (U2)



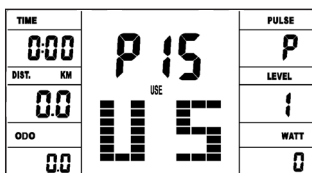
User Setting Program 13 (U3)



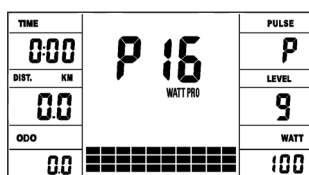
User Setting Program 14 (U4)



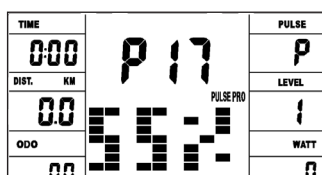
User Setting Program 15 (U5)



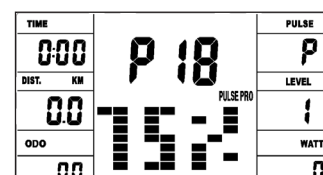
Program 16 Watt Control



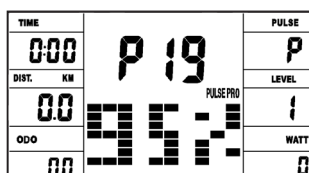
Program 17 HRC (55%)



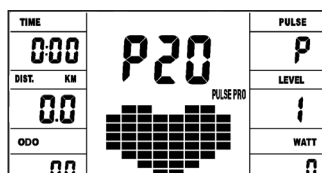
Program 18 HRC (75%)



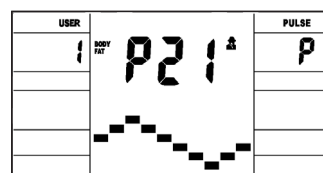
Program 19 HRC (95%)



Program 20 HRC



Program 21 Body Fatt



## Programma manual: Handmatig

Dit programma komt overeen met de functies van een normale hometrainer. Zo worden hier de tijd, de snelheid/t/min, de afstand, de watt/Kjoule, de actuele polsslag en de waarschuwingopolsslag permanent in het displayveld weergegeven. Door middel van de toetsen „+“ en „-“ kan de trapweerstand handmatig ingesteld worden. Alle waarden kunnen met de hand bediend worden – er volgt geen automatische regeling. De trainingsparameters door druk op F-toets in te stellen (Tijd/Afstand/Calorieën en Hartslag).

### Programma's 1-10: Fitness

Hier zijn er verschillende trainingsprogramma's vooraf ingevoerd. Bij de keuze van één van deze programma's volgt er een automatisch programmaprocedé, dat verschillende intervallen omvat. De verdeling gebeurt in moeilijkheidsniveaus en in tijdintervallen. U kunt echter steeds op het programma beroep doen om trapweerstand of tijdverloop te wijzigen. Bovendien volgt er een overeenkomstige balkweergave in het displayveld. De trainingsparameters door druk op F-toets in te stellen (Tijd/Afstand/Calorieën en Hartslag).

### Programma's 11 - 15: Individueleprogramma

Individuele trainingsprogramma's (U1-U5). Hier kunt u uw individuele trapweerstand invoeren. De trainingsparameters door druk op F-toets in te stellen (Tijd/Afstand/Calorieën en Hartslag).

### Programma 16: Wattprogramma

Hier kunt u uw individuele wattvermelding invoeren. (30-350Watt) Binnen een bepaalde tolerantiezone wordt de trapweerstand automatisch – onafhankelijk van de trapfrequentie door de computer bijgesteld zodat u zich steeds in de vooraf ingevoerde zone bevindt. De trainingsparameters door druk op F-toets in te stellen (Tijd/Afstand/Calorieën en Hartslag).

### Programma's 17 - 19: Beoogde trainingshartslagfrequentie THF

Hier berekent de computer na de invoer van uw leeftijd zelfstandig uw maximale hartslagfrequentie en afhankelijk van het programma de corresponderende - op 55% / 75% of 95% - aangepaste beoogde frequentie van de training. Deze gewenste waarde wordt weergegeven. De trapweerstand wordt automatisch door de computer bijgesteld om bij deze beoogde frequentie te blijven.

|          |     |    |       |     |
|----------|-----|----|-------|-----|
| TIME     | 000 | 35 | PULSE | 138 |
| DIST. KM | 00  |    | LEVEL | 1   |
| ODO      | 00  |    | WATT  | 0   |

### Programma 20: Beoogde trainingshartslagfrequentie THF

Hier kunt u uw persoonlijke - optimale trainingspolsslagfrequentie THF vooraf invoeren. Binnen een bepaalde tolerantiezone wordt de trapweerstand automatisch door de computer bijgesteld zodat u zich steeds in de vooraf ingevoerde zone bevindt.

### Programma 21: Lichaamsvetprogramma

Hier kunt u een lichaamsvetanalyse uitvoeren en een individuele trainings-suggestie ontvangen.

Gebruik de F-toets om de persoonlijke gegevens te selecteren (gebruikersnummer (user) = 1-8, hoogte (height) = 120-250 cm, geslacht = man / vrouw, Leeftijd (Age) = 10-99 jaar, gewicht (weight) = 20-200 kg) na elkaar en stel ze in op uw gegevens met de +/- toetsen.

Druk vervolgens op de start/stop-toets en pak de handpulsensoren vast om de lichaamsvetmeting uit te voeren.

Na ca. 10 seconden wordt het resultaat lichaamsvet in%, BMI en BMR weergegeven en een trainingsprogramma voorstel. Om dat te doen Om het lichaamsvetprogramma af te sluiten, drukt u eenmaal op de Start/Stop-toets en om het trainingsprogramma opnieuw te starten op de Start/Stop-toets.

### Lichaamsvet tafel

| Geslacht / leeftijd | Ondergewicht | Gezond  | Iets overgewicht | Overgewicht | Zwaarlijvig |
|---------------------|--------------|---------|------------------|-------------|-------------|
| mannelijk/ ≤ 30     | < 14%        | 14%-20% | 20.1%-25%        | 25.1%-35%   | > 35%       |
| mannelijk/ > 30     | < 17%        | 17%-23% | 23.1%-28%        | 28.1%-38%   | > 38%       |
| vrouwelijk/ ≤ 30    | < 17%        | 17%-24% | 24.1%-30%        | 30.1%-40%   | > 40%       |
| vrouwelijk/ > 30    | < 20%        | 20%-27% | 27.1%-33%        | 33.1%-43%   | > 43%       |

### Opmerking:

1. Er verschijnt een foutmelding Err2 als de handpulsensoren niet onmiddellijk worden aangeraakt tijdens de analyse
2. De programmasuggesties zijn alleen gebaseerd op de vastgestelde lichaamsvetgegevens en zijn een hulpmiddel voor gerichte training.

|          |       |       |     |       |   |
|----------|-------|-------|-----|-------|---|
| TIME     | 40:00 | SPEED | 0.0 | PULSE | P |
| DIST. KM | 0.0   |       |     | LEVEL | 6 |
| ODO      | 0.0   |       |     | WATT  | 0 |

|          |       |       |     |       |   |
|----------|-------|-------|-----|-------|---|
| TIME     | 20:00 | SPEED | 0.0 | PULSE | P |
| DIST. KM | 0.0   |       |     | LEVEL | 6 |
| ODO      | 0.0   |       |     | WATT  | 0 |

|          |       |       |     |       |   |
|----------|-------|-------|-----|-------|---|
| TIME     | 40:00 | SPEED | 0.0 | PULSE | P |
| DIST. KM | 0.0   |       |     | LEVEL | 6 |
| ODO      | 0.0   |       |     | WATT  | 0 |

|          |       |       |     |       |   |
|----------|-------|-------|-----|-------|---|
| TIME     | 40:00 | SPEED | 0.0 | PULSE | P |
| DIST. KM | 0.0   |       |     | LEVEL | 6 |
| ODO      | 0.0   |       |     | WATT  | 0 |

|          |       |       |     |       |   |
|----------|-------|-------|-----|-------|---|
| TIME     | 20:00 | SPEED | 0.0 | PULSE | P |
| DIST. KM | 0.0   |       |     | LEVEL | 6 |
| ODO      | 0.0   |       |     | WATT  | 0 |

### FOUTMELDINGEN:

Bij iedere nieuwe start voert de computer een sneltest op goede functioneerbaarheid door. Indien dan toch eens niet alles in orde is, geeft de computer foutmogelijkheden aan:

**E 1** Dit symbool en een waarschuwingsgeluid verschijnen wanneer de bedrading verkeerd aangesloten is of de trapweerstand doet niet. Controleer al de kabelverbindingen, meer in het bijzonder aan de stekkers. Na oplossing van de fout de toets „Start/ Stop“ 3 seconden lang ingedrukt houden om het systeem terug op 000 te zetten.

### FITNESSCIJFER / TEST- „ONTSPANNINGSPOLSSLAG“

Uw ergometer biedt de mogelijkheid, een evaluatie van uw individuele fitness in de vorm van een „fitnesscijfer“ door te voeren. Het meetprincipe is gebaseerd op het feit dat bij gezonde, goed getrainde personen de polsslagfrequentie binnen een bepaalde tijdspanne na de training sneller daalt dan bij gezonde, minder goed getrainde personen. Voor de vaststelling van de fitnesstoestand wordt er daarom op het verschil van de polsslagfrequentie op het einde van de training (beginpolsslag) en een minuut na het einde van de training (eindpolsslag) beroep gedaan.

Start deze functie pas wanneer u een tijdje getraind hebt. Voor het begin van de functie „Ontspanningspolsslag“ moet u uw actuele polsslagfrequentie laten weergegeven doordat u uw handen op de handpulsvoelers legt of met cardioborstgordel traint .

1. Druk de toets „Test“ in en leg daarna beide handen voor de polsslagmeting tegen de voelers.

2. De computer gaat over naar de modus „STOP“, in het midden van het display wordt er een groot hartsymbool weergegeven en de automatische meting „Ontspanningspolsslag“ wordt geïntroduceerd.

3. De tijd, die op het display begint, wordt 0:60 aan achteruit geteld

4. In het veld „Beoogde polsslag“, wordt de beginpolsslag in het begin van de meting weergegeven. Daarbij wordt er op het gemiddelde van de vier hoogste polsslagwaarden tijdens de laatste 20 seconden voor het indrukken van de toets „Fitness“ beroep gedaan.

5. In het veld „Polsslag“ wordt de op het gegeven moment gemeten polsslagwaarde weergegeven.

6. Na verloop van een minuut is de tijd terug naar 0:00 gegaan en weerklinkt er een signaalgeluid. De motor keert terug. In het veld „Polsslag“ wordt de eindpolsslag op het tijdstip 0:00 aangegeven. U kunt nu uw handen van de polsslagvoelers verwijderen. Na een aantal seconden verschijnt in het midden van het display uw fitnesscijfer van F 1,0 - F 6,0 (systeem met schoolcijfers).

|      |      |       |   |
|------|------|-------|---|
| TIME | 0:60 | PULSE | P |
|      |      |       |   |
|      |      |       |   |
|      |      |       |   |
|      |      |       |   |



## POLSSLAGMETING:

### 1. Handpulsmeting:

In het linkse en rechtse stuurgedeelte is telkens een metalen contactplaat, de voelers, voorzien. Gelieve erop te letten dat steeds beide handpalmen gelijktijdig met normale kracht op de voelers liggen. Zodra er een polsslag volgt, knippert er een hart naast het polsslagdisplay.

(De handpulsmeting dient slechts ter oriëntatie omdat het door beweging, wrijving, zweet etc. tot afwijkingen van de effectieve polsslag kan komen. Bij een klein aantal personen kan het tot foutieve functies van de handpuls-meting komen. Indien u moeilijkheden met de handpulsmeting ondervindt, raden wij het gebruik van een externe cardioborstgordel aan.

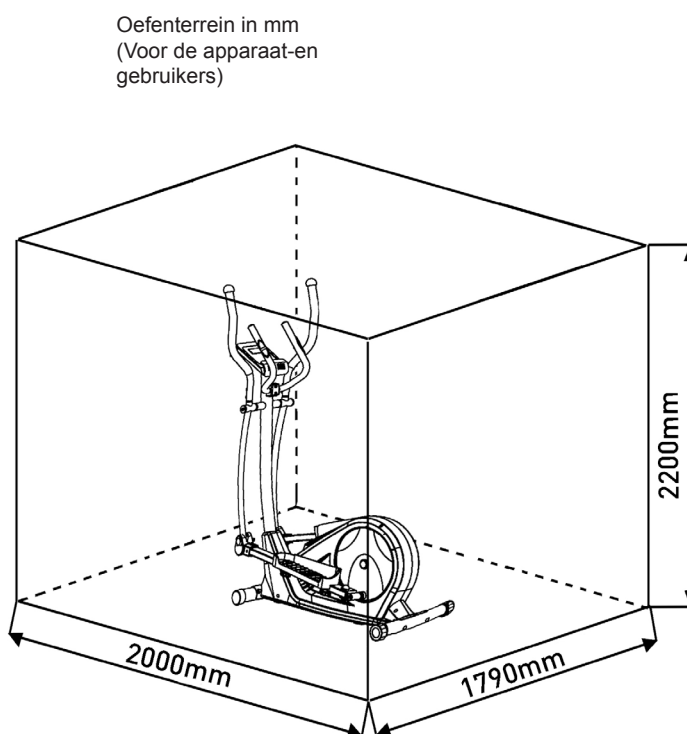
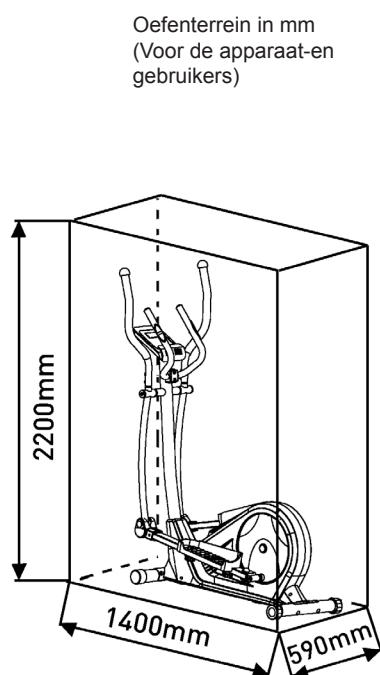
### 2. Cardiopolsslagmeting:

In de handel zijn zogeheten cardiopolsslagmeters verkrijgbaar, die uit een zenderborstgordel en een armbandhorloge-ontvanger bestaan. De computer van uw ERGOMETER is met een ontvangtoestel (zonder zender) voor bestaande cardiopolsslagmeetinstrumenten uitgerust.

Indien u in het bezit van een dergelijk toestel bent, kunnen de door uw zendtoestel (borstgordel) uitgestraalde impulsen op het computerdisplay afgelezen worden. Dit functioneert met al de niet-gecodeerde borstgordels, waarvan de zendfrequentie tussen 5,0 en 5,5 KHz ligt.

De reikwijdte van de zendtoestellen bedraagt al naargelang het model 1 tot 2 m. (Christopeit-Sport Hartslagband: 9309)

**OPGELET:** indien beide polsslagmeetmethoden tegelijkertijd gebruikt worden heeft de handpulsmeting voorrang.



## Reiniging, onderhoud en opslag van de Ergometer:

### 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

Steek de stroom adapter uit 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 verbinding van den poot voor en achterste zijde en de as van de greep buizen. 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 aan het verbinding van den poot, voor en achterste zijde en de as van de greep buizen.

## 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 stroom adapter is geplaatst of de socket is niet leven.             | Controleer of de adapter correct is aangesloten, eventueel met een andere consument als het stopcontact stroom levert.                                                     |
| 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 en de stekker in de ondersteunende buis 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 Trekurbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm. |
| Geen hartslagindicatie                                                | Pols stekker niet in het steekcontact.                                   | Steek de connector van de afzonderlijke puls kabel in de juiste aansluiting op de computer.                                                                                |
| 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.                                                           |



# Algemene trainingsinstructies

U moet rekening houden met de volgende factoren bij het bepalen van het bedrag van trainingsinspanning die nodig is om tastbare fysieke en gezondheid te bereiken voordelen.

## INTENSITEIT

Het niveau van fysieke inspanning tijdens de training moet het punt van normale inspanning overschrijden, zonder verder te gaan dan het punt van kortademigheid en/of uitputting. Een geschikte referentiewaarde kan de puls zijn. Met elke training neemt de conditie toe en daarom moeten de trainingseisen worden aangepast. Dit kan door de duur van de training te verlengen, de moeilijkheidsgraad te verhogen of het type training te veranderen.

## TRAININGSHARTSLAG

Om de trainingshartslag te bepalen, gaat u als volgt te werk. Houd er rekening mee dat dit richtwaarden zijn. Als je gezondheidsproblemen hebt of twijfelt, raadpleeg dan een arts of fitnesstrainer.

### 01 Maximale hartslagberekening

De maximale puls waarde kan op veel verschillende manieren worden bepaald, omdat de maximale puls van veel factoren afhangt. Voor de berekening kunt u de standaard-formule gebruiken (maximale hartslag =  $220 - \text{leeftijd}$ ). Deze formule is erg algemeen. Het wordt in veel thuisproducten gebruikt om om de maximale hartslag te bepalen. We raden de Sally Edwards-formule. Deze formule berekent de maximale hartslag nauwkeuriger en houdt rekening met geslacht, leeftijd en lichaamsgewicht.

#### Sally Edwards-formule:

##### Mannen:

Maximale hartslag =  $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

##### Dames:

Maximale hartslag =  $210 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

### 02 Training hartslagberekening

De optimale trainingshartslag wordt bepaald door het doel van de training. Hiervoor zijn trainingszones gedefinieerd.

**Gezondheid - Zone:** Regeneratie en Compensatie

**Geschikt voor:** Beginners

**Type training:** zeer lichte duurtraining

**Doel:** herstel en gezondheidsbevordering. Bouwen aan de basisconditie.

**Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag**

**Vetstofwisseling - Zone:** Basis - Duurtraining 1

**Geschikt voor:** beginners en gevorderden

**Type training:** lichte duurtraining

**Doel:** activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding). verbetering van het uithoudingsvermogen.

**Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag**

**Aerobic - Zone:** Basis - Duurtraining 1 tot 2

**Geschikt voor:** beginners en gevorderden

**Type training:** matige duurtraining.

**Doel:** Activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding), verbetering van aerobe prestaties, Verhoging van het uithoudingsvermogen.

**Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag**

**Anaëroob - Zone:** Basis - Duurtraining 2

**Geschikt voor:** gevorderde en wedstrijdporters

**Type training:** matige duurtraining of intervaltraining

**Doel:** verbetering van lactaatolerantie, maximale prestatieverhoging.

**Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag**

**Competitie - Zone:** Prestaties / Competitie Training

**Geschikt voor:** sporters en topsporters

**Type training:** intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining

**Doel:** verbetering van maximale snelheid en kracht.

**Waarschuwing!** Training op dit gebied kan leiden tot overbelasting van het cardiovasculaire systeem en schade aan de gezondheid.

**Trainingshartslag = 90 tot 100% van de maximale hartslag**

#### Voorbeeldberekening:

Man, 30 jaar oud en weegt 80 kg Ik ben een beginner en wil graag wat afvallen en mijn uithoudingsvermogen vergroten.

#### 01: Maximale puls - berekening

Maximale hartslag =  $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

Maximale hartslag =  $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

**Maximale hartslag = ca. 190 slagen/min**

#### 02: Training hartslagberekening

Door mijn doelen en trainingsniveau past de vetstofwisselingszone het beste bij mij.

Trainings hartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Trainings hartslag =  $190 \times 0,6$  [60%]

**Trainings hartslag = 114 slagen/min**

Nadat je je trainingshartslag hebt ingesteld voor je trainingsconditie of Zodra je doelen hebt vastgesteld, kun je beginnen met trainen. De meeste van onze apparatuur voor duurtraining hebben hartslagsensoren of zijn compatibel met een hartslagband. Zo kunt u uw hartslag controleren tijdens de trainingen volgen. Als de hartslag niet op het computerscherm wordt weergegeven of als u het zekere voor het onzekere wilt nemen en uw hartslag wilt controleren, die door mogelijke toepassingsfouten of iets dergelijks onjuist kan worden weergegeven, kunt u de volgende hulpmiddelen gebruiken:

a. Polsmeting op de conventionele manier (de hartslag voelen, bijv. op de pols en de slagen binnen een minuut tellen).

b. Hartslagmeting met geschikte en gekalibreerde hartslagmeters (verkrijgbaar in winkels voor medische artikelen).

c. Hartslagmeting met andere producten zoals hartslagmeters, smartphones....

## 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.

## 4. PLANNING VAN DE TRAINING

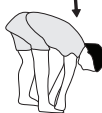
Elke trainingssessie moet uit drie trainingsfasen bestaan: „opwarmfase“, „trainingsfase“ en „afkoelfase“. In de „opwarmfase“ moeten de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam worden verhoogd. Dit kan door middel van gymnastische oefeningen gedurende een periode van vijf tot tien minuten. Daarna zou het moeten daadwerkelijke training „trainingsfase“ beginnen. De trainingsbelasting moet worden afgestemd op de trainingshartslag. 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.

#### Voorbeeld - rekoefeningen voor de opwarm- en afkoelfase

Begin je opwarmfase door minimaal 3 minuten ter plaatse te lopen en doe daarna de volgende gymnastische oefeningen. Overdrijf de oefeningen niet en alleen ga door tot je een lichte ruk voelt. Deze Houd dan de positie vast. We raden aan om de opwarmingsoefeningen aan het einde van de training opnieuw te doen en dat Beëindig de training door je ledematen uit te schudden.



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 been.

## 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.

|                                                     |              |
|-----------------------------------------------------|--------------|
| 1. Важные рекомендации и указания по безопасности   | стр. 56      |
| 2. Обзор отдельных деталей                          | стр. 3 - 4   |
| 3. Спецификация                                     | стр. 57 - 59 |
| 4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями | стр. 60 - 63 |
| 5. Руководство по использованию компьютера          | стр. 63      |
| 6. Чистка, Исправление неполадок, Упражнения        | стр. 64 - 67 |
| 7. Руководство по тренировкам                       | стр. 68      |
| 8. Декларация соответствия                          | стр. 83      |

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряжения 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 Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert



## Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны TÜV-GS 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 промежутки времени (примерно через каждые 50 Часы работы) герметичность всех винтов, гаек и других проверьте соединения и валы доступа и суставы с некоторыми легкими смазкой так, что безопасная состояние оборудования обеспечивается.

**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 очистными 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:** Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. 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.

**8.** Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. **ВНИМАНИЕ:** Если части при использовании устройства становятся чрезмерно горячи они заменяют ее были срочны и они еще не гарантируют устройство против использования до тех пор пока это в состоянии были помещены.

**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 было превосходить в целом 90 Min./ежедневно.

**11.** Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна 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.** Для зависимой от скорости тренировки тормозное сопротивление можно установить вручную и достигнутая мощность будет зависеть от шаговой скорости педалей. Для независимой от скорости тренировки пользователь может сам задать на компьютере желаемый показатель в ваттах и проводить независимую от скорости тренировку при равной мощности. Тормозная система автоматически устанавливает сопротивление к шаговому передвижению, чтобы достигнуть заданный показатель в ваттах.

**19.** Тренажер оборудован 24-ступенчатым регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом нажатием клавиши (-) приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Нажатием клавиши (+) приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

**20.** Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 150 кг. Классификация N/A указывает на то, что этот тренажер предназначен для использования только в домашних условиях и оборудован компьютером с высокой точностью индикации показателей в ваттах. Допуски: ±5W до 50W и ±10% от 50W.

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

Спецификация - Список запасных частей  
 EL 5000 Pro № заказа 2121 (silver), 2122 (black edition)

Технические характеристики По состоянию на 19.08.2024

Эргометр класса Н/А с высокой точностью

- 24 уровня нагрузки, электронная регулировка нагрузки с пульта компьютера, магнитная система нагружения
- Иннерционная масса 10 кг
- 10 встроенных программ тренировки
- 4 пульсозависимые программы
- 5 индивидуальные программы
- 1 программа ручной установки
- 1 независимая от скорости вращения программа (регулировка сопротивления: 10 - 300 Вт с шагом 5 Вт)
- 1 программа измерения процентного содержания жира
- 3 степени регулировки педалей
- Измерение пульса датчиками на рукоятках
- Компенсаторы неровности пола
- Транспортировочные ролики
- Блок питания
- 6-оконный компьютер с подсветкой дисплея LCD с одновременной индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прикл. расход калорий, частота вращения педалей, и одометр. нагрузка в ваттах и пульс, Держатель для смартфона / планшета
- Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция, пульс и нагрузка в ваттах
- Извещение о превышении заданных параметров
- Фитнесс-тест
- Встроенный в компьютер приемник сигналов для нагрудного карди датчика
- Максимальный вес пользователя: 150 кг

Вес: 40 кг  
 Необходимая площадь: мин. 3,5 м²  
 Габаритные размеры: прикл. Д 140 x Ш 59 x В 161 см

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:

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/А



| №<br>картинки | Наименование                                         | Размер<br>мм | Кол-во<br>штук | Монтируется<br>на № | ET-№<br>(2121 silver) | ET-№<br>(2122 black<br>edition) |
|---------------|------------------------------------------------------|--------------|----------------|---------------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1             | Основная рама                                        |              | 1              |                     | 33-1721-01-SI         | 33-1720-01-SW                   |
| 2             | Труба ножки впереди                                  |              | 1              | 1                   | 33-9925452-SI         | 33-9925452-SW                   |
| 3             | Труба ножки сзади                                    |              | 1              | 1                   | 33-9925453-SI         | 33-9925453-SW                   |
| 4L            | Колпачки ножек с транспортировочными роликами слева  |              | 1              | 2                   | 36-9925459-BT         | 36-9925459-BT                   |
| 4R            | Колпачки ножек с транспортировочными роликами справа |              | 1              | 2                   | 36-9925460-BT         | 36-9925460-BT                   |
| 5             | Колпачки ножек                                       |              | 2              | 3                   | 36-9906310-BT         | 36-9906310-BT                   |
| 6             | Крепежный болт                                       | M8x75        | 4              | 1,2+3               | 39-10019-CR           | 39-10019-CR                     |
| 7             | Гнутая подкаладная шайба                             | 8//19        | 12             | 6+39                | 39-9966-CR            | 39-9966-CR                      |
| 8             | Пружинящее кольцо                                    | для M8       | 22             | 6,14,39+58          | 39-9864-VC            | 39-9864-VC                      |
| 9             | Колпачковая гайка                                    | M8           | 4              | 6                   | 39-9900-CR            | 39-9900-CR                      |
| 10            | Пластик распорка                                     | 32x19x26     | 2              | 11                  | 36-1721-14-BT         | 36-1721-14-BT                   |
| 11            | Шатун педали                                         |              | 2              | 70                  | 33-9925454-SI         | 33-9925454-SW                   |
| 12            | Кабель серводвигателя                                |              | 1              | 55+59               | 36-1721-16-BT         | 36-1721-16-BT                   |
| 13            | Блок питания                                         | 9V=DC/1A     | 1              | 32                  | 36-1420-17-BT         | 36-1420-17-BT                   |
| 14            | Болт                                                 | M8x20        | 4              | 11+58               | 39-9886-CR            | 39-9886-CR                      |
| 15            | Пластмассовый подшипник                              | 8//25        | 2              | 14                  | 39-10018-CR           | 39-10018-CR                     |
| 16            | Пластмассовый подшипник                              | 12x32x15     | 4              | 19                  | 36-9217-36-BT         | 36-9217-36-BT                   |
| 17            | Заглушки для болтов                                  | M10          | 4              | 18+21               | 36-9214-34-BT         | 36-9214-34-BT                   |
| 18            | Болт                                                 | M10x55       | 2              | 19+31               | 39-9976               | 39-9976                         |
| 19            | Крепление ножного рычага                             |              | 2              | 31                  | 33-9217-10-SI         | 33-9217-10-SW                   |
| 20            | Пластмассовый подшипник                              | 10//20       | 2              | 18                  | 39-9989-CR            | 39-9989-CR                      |
| 21            | Колпачковая гайка                                    | M10          | 3              | 18+97               | 39-9981-VC            | 39-9981-VC                      |
| 22            | Крепежный болт                                       | M6x50        | 4              | 23                  | 39-10450              | 39-10450                        |
| 23L           | Правый фиксатор стопы                                |              | 1              | 31L                 | 36-9925548-BT         | 36-9925548-BT                   |
| 23R           | Левый фиксатор стопы                                 |              | 1              | 31R                 | 36-9925549-BT         | 36-9925549-BT                   |
| 24            | Стальные подшипники                                  | 14x12.5x10   | 4              | 31                  | 36-9217-37-BT         | 36-9217-37-BT                   |
| 25            | Пластмассовый подшипник                              | 8//16        | 4              | 29+58               | 39-9962-CR            | 39-9962-CR                      |
| 26            | Колпачковая гайка                                    | M8           | 2              | 29                  | 39-9918-CR            | 39-9918-CR                      |
| 27            | Болт                                                 | 4.2x18       | 35             | 12,28,59,95+96      | 36-9825339-BT         | 36-9825339-BT                   |
| 28L           | Правый фиксатор стопы                                |              | 2              | 28R+31              | 36-9217-21-BT         | 36-9217-21-BT                   |
| 28R           | Левый фиксатор стопы                                 |              | 2              | 28L+31              | 36-9217-22-BT         | 36-9217-22-BT                   |

Русский

| №<br>картинки | Наименование                 | Размер<br>мм | Кол-во<br>штук | Монтируется<br>на № | ET-№<br>(2121 silver) | ET-№<br>(2122 black<br>edition) |
|---------------|------------------------------|--------------|----------------|---------------------|-----------------------|---------------------------------|
| 29            | Болт                         | M8x75        | 2              | 31+38               | 39-10272              | 39-10272                        |
| 30            | Пластмассовый подшипник      | 5//10        | 20             | 27+50               | 39-10111-SW           | 39-10111-SW                     |
| 31L           | Ножной рычаг слева           |              | 1              | 11+38L              | 33-9925458-SI         | 33-9925458-SW                   |
| 31R           | Ножной рычаг справа          |              | 1              | 11+38R              | 33-9925459-SI         | 33-9925459-SW                   |
| 32            | Электрокабель                |              | 1              | 13                  | 36-1721-07-BT         | 36-1721-07-BT                   |
| 33            | Болт                         | 3.5x10       | 2              | 4                   | 39-10188              | 39-10188                        |
| 34            | Промежуточное тело           |              | 2              | 35                  | 36-9217-25-BT         | 36-9217-25-BT                   |
| 35            | Пластмассовый подшипник      | 27x28        | 4              | 38                  | 36-9217-07-BT         | 36-9217-07-BT                   |
| 36            | Пластмассовый подшипник      | 8x38x2       | 2              | 14                  | 39-10166              | 39-10166                        |
| 37            | Пластмассовый подшипник      | 38x19        | 6              | 38+49               | 36-9825328-BT         | 36-9825328-BT                   |
| 38            | Соединительная труба         |              | 2              | 31+41               | 33-9925461-SI         | 33-9925461-SW                   |
| 39            | Болт                         | M8x16        | 12             | 38+49               | 39-9888               | 39-9888                         |
| 40            | Гнутая подкаладная шайба     | 8//20        | 4              | 39                  | 39-9844-CR            | 39-9844-CR                      |
| 41L           | Поручень слева               |              | 1              | 38L                 | 33-9925456-SI         | 33-9925456-SW                   |
| 41R           | Поручень справа              |              | 1              | 38R                 | 33-9925457-SI         | 33-9925457-SW                   |
| 42            | Оболочка рукоятки            |              | 2              | 41                  | 36-9825307-BT         | 36-9825307-BT                   |
| 43            | Круглые заглушки             |              | 2              | 41                  | 36-9825315-BT         | 36-9825315-BT                   |
| 44            | Компьютер                    |              | 1              | 49                  | 36-2121-03-BT         | 36-2120-03-BT                   |
| 45            | Обшивка поручня              |              | 2              | 48                  | 36-1721-06-BT         | 36-1721-06-BT                   |
| 46            | Сенсор измерения пульса      |              | 1              | 44                  | 36-1721-08-BT         | 36-1721-08-BT                   |
| 47            | Предохранитель кабеля        |              | 2              | 48                  | 36-9821-13-BT         | 36-9821-13-BT                   |
| 48            | Поручень                     |              | 1              | 49                  | 33-1721-03-SI         | 33-1720-03-SW                   |
| 49            | Опорной трубы                |              | 1              | 1                   | 33-1721-02-SI         | 33-1720-02-SW                   |
| 50            | Болт                         | M5x10        | 4              | 44                  | 39-9903-SW            | 39-9903-SW                      |
| 51            | Болт                         | M8x25        | 2              | 48                  | 39-9809               | 39-9809                         |
| 52            | Гнутая подкладная шайба      | 21//27       | 3              | 11+70               | 36-9925523-BT         | 36-9925523-BT                   |
| 53            | Грибковая гайка              | M6           | 4              | 22                  | 36-9925521-BT         | 36-9925521-BT                   |
| 54            | Гнутая подкладная шайба      | 19//37       | 1              | 58                  | 36-9925114-BT         | 36-9925114-BT                   |
| 55            | Соединительный кабель        |              | 1              | 12+44               | 36-1721-15-BT         | 36-1721-15-BT                   |
| 56            | Оболочка руля                |              | 1              | 48                  | 36-9110-13-BT         | 36-9110-13-BT                   |
| 57            | Обшивка опорной трубы        |              | 1              | 49                  | 36-1721-05-BT         | 36-1722-05-BT                   |
| 58            | Ось                          |              | 1              | 38+49               | 33-9925462-SI         | 33-9925462-SI                   |
| 59            | Серводвигатель               |              | 1              | 1+12                | 36-1721-09-BT         | 36-1721-09-BT                   |
| 60            | Тяга                         |              | 1              | 59+81               | 36-1721-10-BT         | 36-1721-10-BT                   |
| 61            | Ось гайка                    | M10x1.25     | 2              | 70                  | 39-9820-SW            | 39-9820-SW                      |
| 62            | Стопорное кольцо             | C20          | 2              | 70                  | 36-9925520-BT         | 36-9925520-BT                   |
| 63            | Шарикоподшипник              | 6904Z        | 2              | 1+70                | 36-9217-32-BT         | 36-9217-32-BT                   |
| 64            | Натяжной ролик               |              | 1              | 97                  | 36-9211-28-BT         | 36-9211-28-BT                   |
| 65            | Болт                         | M5x60        | 1              | 1                   | 39-10406              | 39-10406                        |
| 66            | Гайка                        | M5           | 2              | 65                  | 39-10012              | 39-10012                        |
| 67            | Штекеры защиты               |              | 2              | 1                   | 36-1721-11-BT         | 36-1721-11-BT                   |
| 68            | Болт                         | M6x15        | 4              | 69+70               | 39-10120              | 39-10120                        |
| 69            | Диск педального рычага       |              | 1              | 70                  | 36-9825326-BT         | 36-9825326-BT                   |
| 70            | Ось                          |              | 1              | 63+69               | 33-9925460-SI         | 33-9925460-SI                   |
| 71            | Пружинящее кольцо            | для M6       | 6              | 68+76               | 39-9868               | 39-9868                         |
| 72            | Колпачковая гайка            | M6           | 4              | 68+86               | 39-9861-VZ            | 39-9861-VZ                      |
| 73            | Плоский ремень               | 440 PL6      | 1              | 69+91               | 36-9825329-BT         | 36-9825329-BT                   |
| 74            | Пружинящее кольцо            | для M10      | 1              | 82                  | 39-9995               | 39-9995                         |
| 75            | Распорка                     | 10x16x6      | 1              | 82                  | 36-1211-15-BT         | 36-1211-15-BT                   |
| 76            | Болт                         | M6x12        | 2              | 81                  | 39-10120-VC           | 39-10120-VC                     |
| 77            | Пластмассовый подшипник      | 6//14        | 6              | 22+76               | 39-9863               | 39-9863                         |
| 78            | Стопорное кольцо             | C12          | 2              | 79                  | 36-9111-39-BT         | 36-9111-39-BT                   |
| 79            | Ось Держатель хомута магнита |              | 1              | 81                  | 36-9211-26-BT         | 36-9211-26-BT                   |
| 80            | Перо                         |              | 1              | 81                  | 36-9211-27-BT         | 36-9211-27-BT                   |
| 81            | Хомут магнита                |              | 1              | 79                  | 33-9211-10-SI         | 33-9211-10-SI                   |
| 82            | Болт                         | M10x40       | 1              | 1+64                | 39-10400              | 39-10400                        |
| 83            | Ось гайка                    | M10x1        | 2              | 88                  | 36-1721-12-BT         | 36-1721-12-BT                   |

| №<br>картинки | Наименование            | Размер<br>мм | Кол-во<br>штук | Монтируется<br>на № | ET-№<br>(2121 silver) | ET-№<br>(2122 black<br>edition) |
|---------------|-------------------------|--------------|----------------|---------------------|-----------------------|---------------------------------|
| 84            | Пластмассовый подшипник |              | 2              | 48                  | 36-1127-07-BT         | 36-1127-07-BT                   |
| 85            | U-часть                 |              | 2              | 86                  | 36-9713-56-BT         | 36-9713-56-BT                   |
| 86            | Болт                    | M6x50        | 2              | 88                  | 39-10000              | 39-10000                        |
| 87            | Гайка                   | M10x1        | 1              | 88                  | 39-9820               | 39-9820                         |
| 88            | Ось маховика            |              | 1              | 91                  | 36-9925456-BT         | 36-9925456-BT                   |
| 89            | Шарикоподшипник         | 6001Z        | 2              | 88+91               | 36-9516-27-BT         | 36-9516-27-BT                   |
| 90            | Распорка                |              | 1              | 88                  | 36-9214-31-BT         | 36-9214-31-BT                   |
| 91            | Маховое колесо          |              | 1              | 88                  | 36-9925458-BT         | 36-9925458-BT                   |
| 92            | Распорка                | 10x16x6      | 1              | 88                  | 36-1211-15-BT         | 36-1211-15-BT                   |
| 93            | Ось гайка               | M10x1        | 2              | 88                  | 39-9820               | 39-9820                         |
| 94            | Круглая заглушка        |              | 2              | 96                  | 36-9925546-BT         | 36-9925546-BT                   |
| 95L           | Обшивка слева           |              | 1              | 1+95R               | 36-2121-01-BT         | 36-2122-01-BT                   |
| 95R           | Обшивка справа          |              | 1              | 1+95L               | 36-2121-02-BT         | 36-2122-02-BT                   |
| 96            | Круглая обшивка         |              | 2              | 11                  | 36-1721-20-BT         | 36-1721-20-BT                   |
| 97            | Магнит                  |              | 1              | 69                  | 36-1122-23-BT         | 36-1122-23-BT                   |
| 98            | Кабель серводвигателя   |              | 1              | 1                   | 36-1721-13-BT         | 36-1721-13-BT                   |
| 99            | Гаечный ключ            |              | 1              |                     | 36-9217-38-BT         | 36-9217-38-BT                   |
| 100           | Инструкция по монтажу   |              | 1              |                     | 36-2121-04-BT         | 36-2121-04-BT                   |



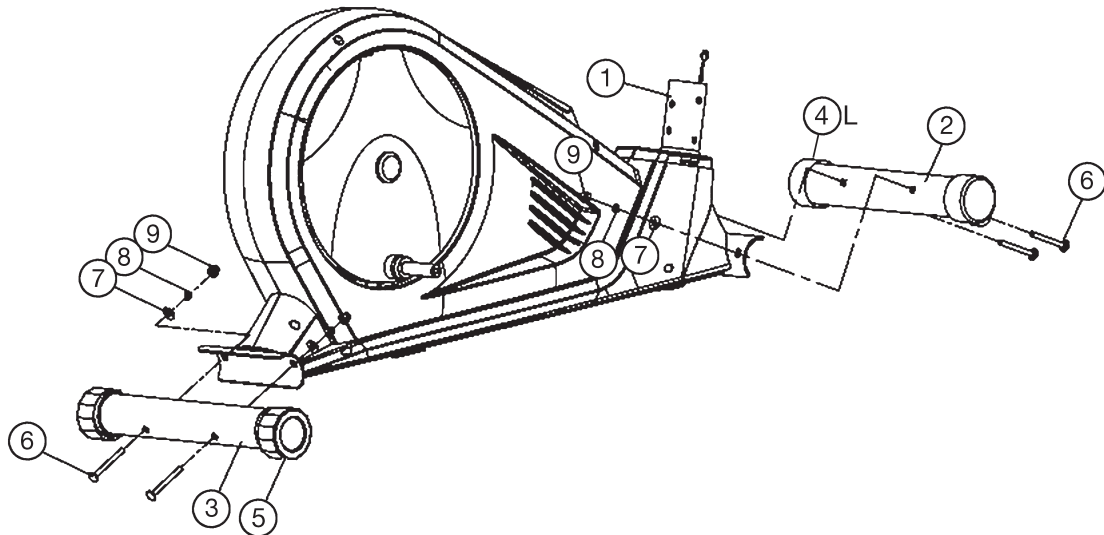
## Руководство по монтажу

Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы на основную раму или смонтированы в блоки. Это поможет Вам при сборке тренажера. Время монтажа: прибл. 50 минут.

### Шаг 1:

#### Монтаж ножек (2+3) на основную раму (1).

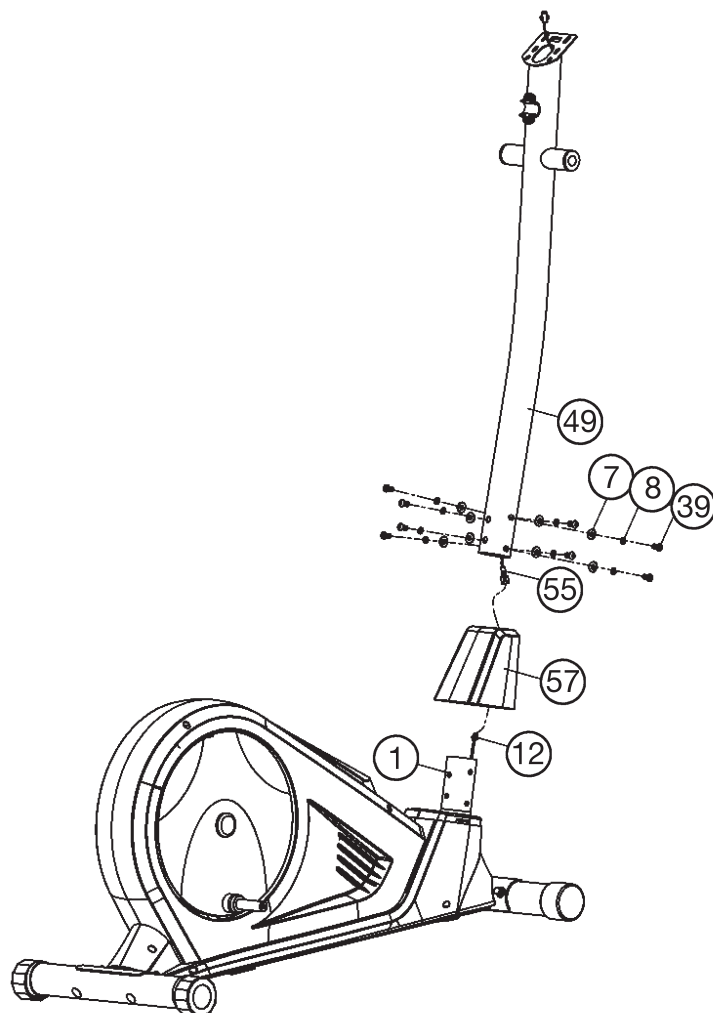
1. Смонтируйте переднюю ножку (2) с транспортировочными роликами (4) на основную раму (1). Используйте для этого по два болта M8x75 (6), две подкладные шайбы 8//19 (7), две пружинные шайбы для M8 (8) и две колпачковые гайки M8 (9). **Указание:** Примите во внимание, что после крепления ножных труб, тренажер не должен стоять на транспортировочных роликах. Стрелка должна указывать вверх.
2. Смонтируйте заднюю ножку (3) на основную раму (1). Используйте для этого по два болта (6), две подкладные шайбы (7) две пружинные шайбы (8) и две колпачковые гайки (9). После того, как Вы смонтировали весь тренажер, правильно выставите компенсаторы (5) неровности пола. Этим Вы предупредите непреднамеренные движения тренажера во время тренировки.



### Шаг 2:

#### Соединение компьютерного кабеля (55) с кабелем серводвигателя (12) и монтаж опорной трубы (49) на основную раму (1).

1. Положите болты M8x16 (39), подкладные шайбы 8//19 (7) и пружинные шайбы для M8 (8) рядом с передней частью основной рамы (1).
2. Подведите нижнюю часть опорной трубы (49) к основной раме (1) и толчок обшивки опорной трубы (57) на опорной трубе (49) и концы обоих компьютерных кабелей (55+12), выходящие из (49+1), соедините.
3. Наденьте на каждый болт (39) по одной пружинной шайбе (8) и одной подкладной шайбе (7) и вставьте опорную трубу (49) в основную раму (1). Вставьте болты (39) в отверстия и слегка затяните. (**Внимание:** это болтовое соединение прикручивается крепко в шаге 3.)

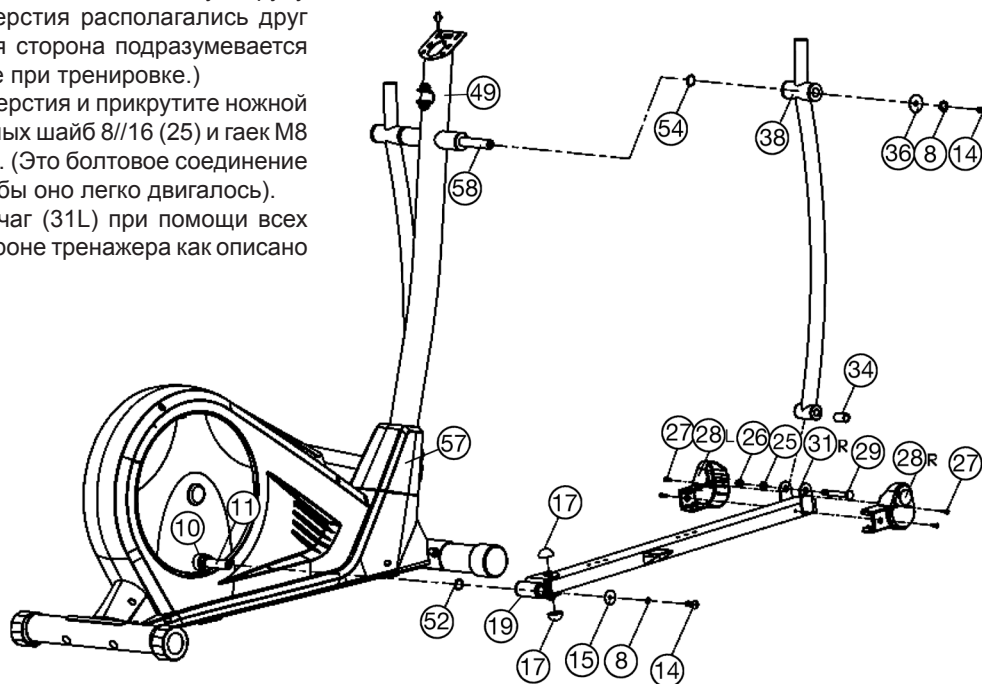


### Шаг 3:

#### Монтаж правого ножного рычага (31) с соединительными трубами (38) на шатун педали (11) и на опорную трубу (49).

1. Вставьте ось (58) посередине в опорную трубу (49), наденьте подкладную шайбу (54) и после этого соединительную трубу (38) на ось (58). Наденьте на болт M8x20 (14) пружинную шайбу для M8 (8) и подкладную шайбу 8//38 (36) вкрутите ось (58) опорной трубы и крепко прикрутите.
2. Наденьте правый ножной рычаг (31R) на крепление ножного рычага (19) и наденьте подкладную шайбу (52) правый шатун педали (11) и прикрутите с помощью подкладной шайбы 8//25 (15), пружинной шайбы для M8 (8) и болтов M8x20 (14).
3. Приложите ножной рычаг (31R) на соединительную трубу (38) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом. (**Внимание!** Правая сторона подразумевается из положения стоя на тренажере при тренировке.)
4. Вставьте болты M8x75 (29) в отверстия и прикрутите ножной рычаг (31R) с помощью подкладных шайб 8//16 (25) и гаек M8 (26) к соединительной трубе (38). (Это болтовое соединение прикрутить некрепко, только чтобы оно легко двигалось).
5. Смонтируйте левый ножной рычаг (31L) при помощи всех необходимых частей к левой стороне тренажера как описано выше в пунктах 2-4.

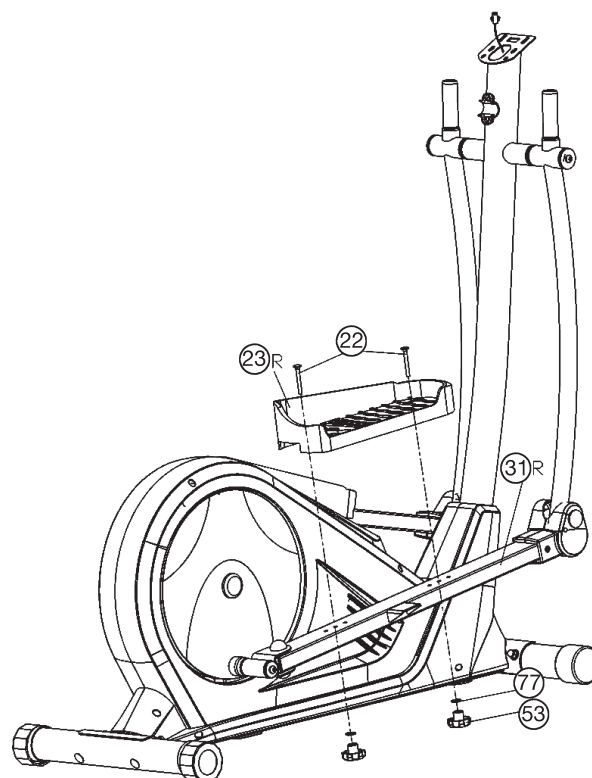
6. Крепко прикрутите болтовое соединение опорной трубы (49) из шага 2 к основной раме (1).
7. Затем сдвиньте крышку опорной трубы (57) в положение.
8. Наденьте на болты (18) и гайки (21) по одной заглушке для M10 (17).



### Шаг 4:

#### Монтаж правого фиксатора (23) на ножной рычаг (31).

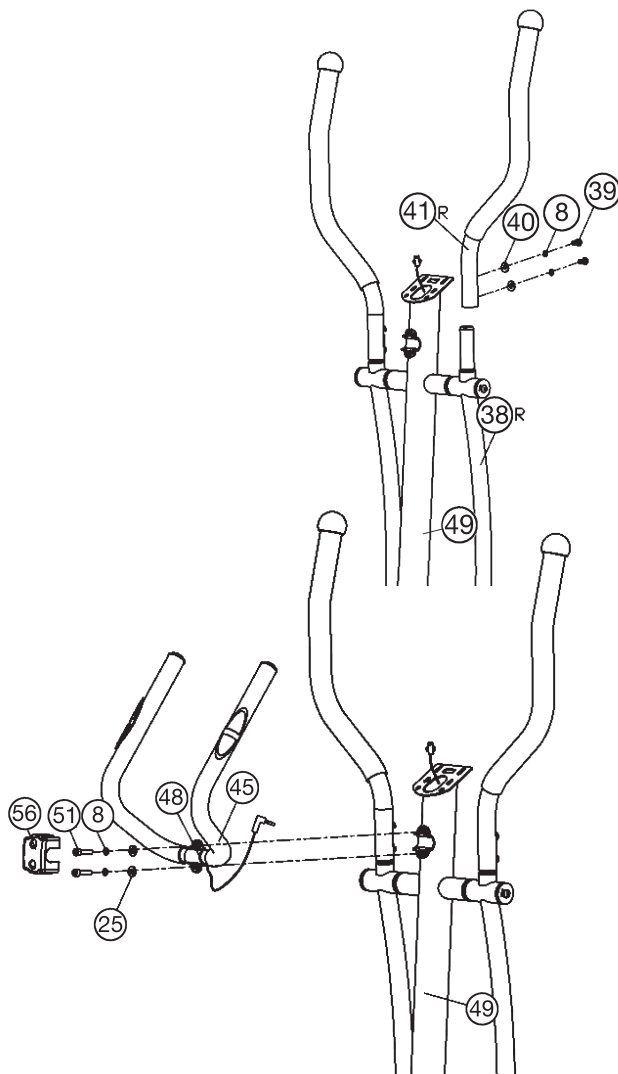
1. Приставьте правый фиксатор стопы (23R) на правый ножной рычаг (31R) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
2. Вставьте болты M6x50 (22) сверху в отверстия. Наденьте с обратной стороны одну подкладную шайбу 6//14 (77), вкрутите грибовую гайку (53) и крепко закрутите.
3. Смонтируйте левый фиксатор стопы (23L) на левый ножной рычаг (31L), как описано выше в пунктах 1-2. (**Внимание!** Для различия правого и левого фиксатора стопы (23R+23L) обратите внимание на высоту канта. Высокий кант должен быть с внутренней стороны, т.е. ближе к основной раме.)



### Шаг 5:

#### Монтаж рукояток (41) на соединительные трубы (38).

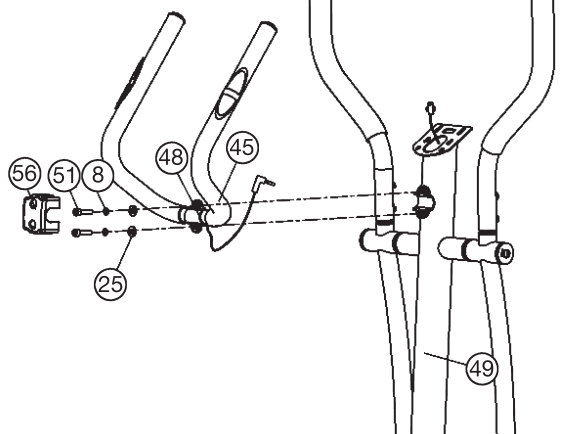
1. Вставьте рукоятки (41L+41R) на соединительные трубы (38) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом. (Внимание! Рукоятки монтируются так, чтобы верхние части расходились от опорной трубы (49).
2. Вставьте болты M8x16 (39) в отверстия и крепко прикрутите рукоятки (41) с помощью подкладных шайб 8/20 (40) и пружинных шайб для M8 (8).



### Шаг 6:

#### Монтаж поручней (48) на опорную трубу (49).

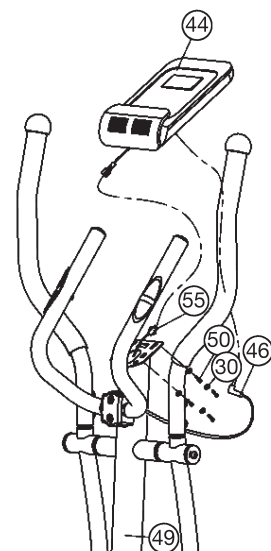
1. Наденьте на каждый болт M8x25 (51) по одной пружинной шайбе для M8 (8) и одной подкладной шайбе 8/16 (25) и вставьте поручней (48) в опорную трубу (49).
2. Закройте соединения оболочка руля (56).



### Шаг 7:

#### Монтаж компьютера (44) на опорную трубу (49).

1. Возьмите компьютер (44) и вставьте соединительный кабель (55) с обратной стороны компьютера (44).
2. Вставьте кабель пульса (46) в соответствующее гнездо на компьютере (44), приложите компьютер (44) на крепление компьютера, находящееся сверху на опорной трубе (49), и прикрепите его с помощью болтов M5x10 (50) и две подкладные шайбы 8/19 (30). (Обратите внимание на то, чтобы кабель не был зажат. Крепежные болты компьютера находятся на обратной стороне компьютера)



### Шаг 8:

#### Подключение блока питания (13).

1. Вставьте штекер блока питания (13) в соответствующее гнездо (32) на заднем конце обшивки (95).
2. Затем вставьте блок питания (13) в розетку (230В~/50Гц).

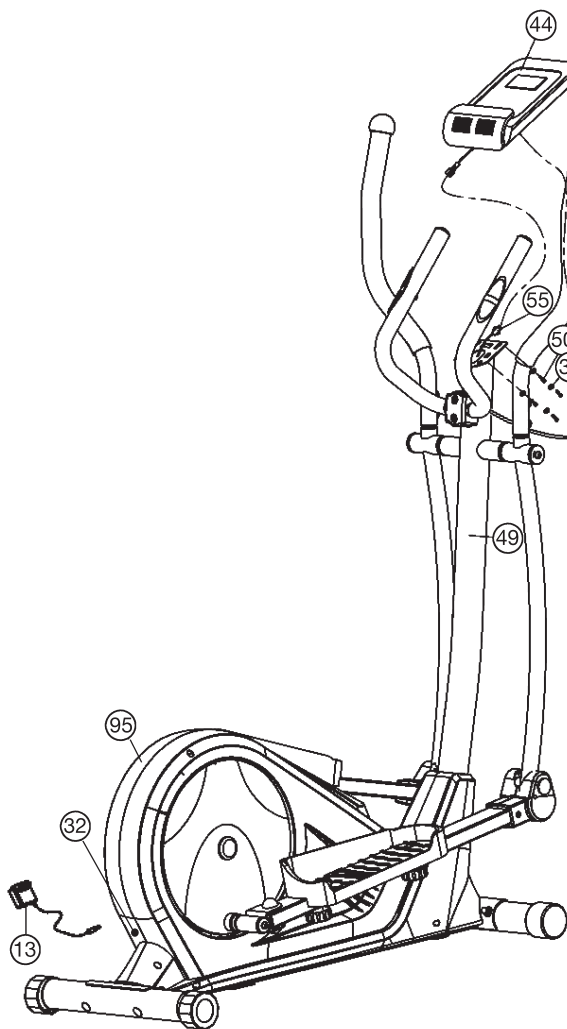
### Шаг 9:

#### 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, и индивидуально настройте тренажер.

#### Замечание:

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



## Использование тренажера

### Пользование тренажером

На передней ножке находятся два транспортировочных ролика. Для того, чтобы передвинуть тренажер на другое место или поместить на место хранения, возьмитесь за руль и наклоните тренажер на переднюю ножку так, чтобы тренажер можно было легко передвинуть с помощью транспортировочных роликов на нужное место.

### Садиться и спускаться с тренажера:

#### Садиться на тренажер:

Встаньте рядом с тренажером и возьмитесь за поручни. Установите ближайшую педаль в нижнюю позицию и поставьте на нее ступню так, чтобы она находилась в надежном положении на педали. Перекиньте другую ногу на противоположную сторону и поставьте ступню на педаль. Крепко держитесь при этом двумя руками за поручни.

#### Пользование:

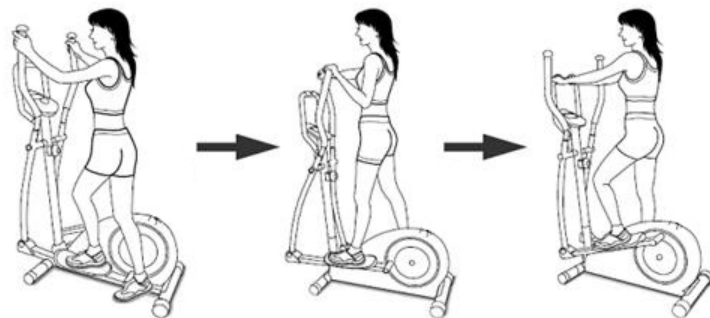
Держитесь двумя руками сначала за скобу в удобном для вас месте и шагайте при одновременном переносе веса с одной педали на другую таким образом, чтобы только пятка немного приподнималась от педали и осуществлялось равномерное движение. Для одновременной тренировки верхней части тела держитесь за движущиеся поручни справа и слева. С увеличением или уменьшением скорости и тормозного сопротивления можно регулировать интенсивность тренировки. Постоянно держитесь за скобу или поручни во время тренировки.

#### Спускаться с тренажера:

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

Этот тренажер – неподвижный домашний тренажер, имитирующий сочетание езды на велосипеде, бега и занятий на степпере. 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, сочетание езды на велосипеде, бега и занятий на степпере предоставляет возможность тренировки сердечно-сосудистой системы без чрезмерного напряжения. При этом возможна более или менее интенсивная тренировка. При этом тренируются верхние и нижние конечности, укрепляется сердечно-сосудистая система и способствуется поддержание хорошей спортивной формы.



## Обороты и мощность от уровня 1 до уровня 24 для EL 5000 Pro № заказа 2121 / 2122

| Level/RPM →<br>↓ | 20 | 30 | 40 | 50  | 60  | 70  | 80  | 90  | 100 | 110 | 120 |
|------------------|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1                | 2  | 5  | 8  | 12  | 19  | 22  | 28  | 34  | 41  | 49  | 57  |
| 2                | 3  | 7  | 11 | 17  | 25  | 29  | 37  | 46  | 55  | 64  | 74  |
| 3                | 3  | 9  | 15 | 22  | 32  | 39  | 49  | 59  | 71  | 83  | 95  |
| 4                | 4  | 11 | 19 | 27  | 39  | 48  | 60  | 74  | 88  | 103 | 118 |
| 5                | 5  | 13 | 23 | 33  | 47  | 59  | 72  | 87  | 105 | 123 | 142 |
| 6                | 5  | 15 | 26 | 39  | 54  | 69  | 84  | 102 | 124 | 145 | 167 |
| 7                | 6  | 17 | 30 | 44  | 62  | 79  | 98  | 117 | 141 | 165 | 190 |
| 8                | 7  | 19 | 33 | 49  | 69  | 88  | 108 | 131 | 159 | 186 | 215 |
| 9                | 8  | 21 | 37 | 54  | 76  | 97  | 119 | 145 | 176 | 206 | 238 |
| 10               | 9  | 23 | 40 | 59  | 82  | 104 | 130 | 162 | 193 | 226 | 262 |
| 11               | 10 | 25 | 43 | 64  | 89  | 116 | 142 | 173 | 210 | 246 | 285 |
| 12               | 11 | 27 | 47 | 69  | 96  | 123 | 154 | 187 | 228 | 268 | 311 |
| 13               | 11 | 29 | 49 | 73  | 103 | 134 | 164 | 200 | 244 | 287 | 333 |
| 14               | 12 | 31 | 53 | 79  | 110 | 144 | 179 | 215 | 261 | 307 | 356 |
| 15               | 12 | 33 | 57 | 84  | 117 | 153 | 186 | 227 | 276 | 324 | 375 |
| 16               | 13 | 35 | 60 | 89  | 124 | 162 | 198 | 242 | 294 | 345 | 401 |
| 17               | 15 | 37 | 63 | 93  | 129 | 170 | 208 | 255 | 310 | 365 | 424 |
| 18               | 15 | 39 | 67 | 99  | 137 | 179 | 219 | 268 | 326 | 383 | 444 |
| 19               | 17 | 43 | 73 | 107 | 147 | 192 | 233 | 283 | 342 | 400 | 462 |
| 20               | 17 | 44 | 75 | 111 | 153 | 200 | 245 | 298 | 363 | 426 | 493 |
| 21               | 18 | 45 | 76 | 113 | 156 | 206 | 252 | 309 | 376 | 443 | 515 |
| 22               | 20 | 46 | 78 | 116 | 161 | 212 | 261 | 322 | 391 | 462 | 538 |
| 23               | 20 | 48 | 82 | 121 | 167 | 219 | 268 | 328 | 399 | 469 | 545 |
| 24               | 20 | 50 | 86 | 126 | 174 | 228 | 280 | 348 | 415 | 488 | 566 |

### Замечания:

- Показатель мощности в ваттах рассчитывается из показателей числа оборотов педальной оси в минуту (UPM) и тормозного момента (Nm).
- Тренажер был выверен на заводе перед отгрузкой и этим удовлетворяет требования классификации "С высокой точностью индикации". Если Вы подвергаете сомнению показатели тренажера, обратитесь к продавцу для контроля/настройки тренажера.



## Иструкция к компьютеру



Компьютер вашего Эргометра очень удобен в обслуживании. Так как все функциональные данные одновременно выводятся на дисплей, исключается необходимость постоянного переключения и весь тренировочный процесс можно контролировать одним взглядом. Этот тренажер является тренажером, нагрузка которого не зависит от числа оборотов педалей. Чтобы добиться желаемой мощности, компьютер регулирует тормоз не зависимо от частоты вращения педалей. (программа ватт 16)

### Включение:

1) Вставьте штекер блока питания в соответствующее гнездо на аппарате. Появится звуковой сигнал – все показатели на компьютере появятся на 2 сек и установятся на 00 или

2) Штекер уже вставлен / компьютер автоматически отключился. Посредством нажатия на любую кнопку – или оборота педалей – компьютер автоматически включается.

### Выключение:

Компьютер отключается самостоятельно если более 4 Мин. тренажером не пользовались после окончания тренировки отключите тренажер от сети.

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

5 функциональных клавиш: START (Старт) / STOP (Стоп), AUSWAHL (Выбор) (F), AUF(Вверх) (+), AB(Вниз) (-) и TEST (Фитнес-оценка).

#### „Start/Stop“ - кнопка:

Старт или остановка тренировки в выбранной программе. Компьютер начинает отсчет только после нажатия кнопки „Start/Stop“. Если держать кнопку Start/Stop более 3 сек. нажатой, все данные устанавливаются в нуль т.е. на начальную стадию.

#### „F“- кнопка:

При помощи вводной и подтверждающей клавиши (E) возможен переход к следующей задаваемой функции. Выбранная функция мигает. При помощи клавиш „+“ и „-“ возможен ввод необходимых показателей и при повторном нажатии клавиши „F“ заданные показатели фиксируются. Одновременно начинает мигать следующая функция. Во время обучения можно нажать F ключевые функции RPM и калорий или км/ч и КМ постоянно показывать или поочередно.

#### „+“ и „-“ - кнопка:

При помощи этих клавиш вы можете изменять задаваемые показатели (только при мигающей индикации).

#### „Test“ - кнопка:

При помощи этой клавиши можно провести фитнес-тест.

### ИНДИКАЦИЯ

#### PROGRAMM/ПРОГРАММА :

Индикация встроенных программы от 1-21 (программы 1–10 - фитнес-

программы, программы 11-15 – программы задаваемые пользователем; программа 16 – программа ватт; программы 17-20 – пульсозависимые программы; программы 21 программа измерения процентного содержания жира).

#### LEVEL/СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ:

Индикация выбранной степени нагрузки от 1–24. Чем выше степень нагрузки, тем больше сопротивление. Штриховой индикатор, показывающий степень нагрузки, имеет 12 горизонтальных штрихов. Каждый штрих показывает две параметра (например: 3 штриха - уровень 5 или 6). Точную величину можно считать в функции LEVEL / СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ. Нагрузку можно изменить в любое время и во всех программах с помощью клавиш „+“ и „-“.

#### TIME (ВРЕМЯ) / WATT (ВАТТ) :

Установка/индикация времени в минутах и секундах до максимального значения 99:00 мин. Ввод производится в поминутно, счет по нарастающей и убывающей производится в секундах. В программах 1-20 минимальное задаваемое составляет 5 мин. Устанавливается от 5 до 99 мин. Компьютер точно измеряет произведенную в ходе тренировки работу. Индикация производится в ваттах. В программе 16 производится индикация целевого значения. Устанавливается от 10 до 300 ватт. Автоматическое изменение отображения TIME (время) и WATT (ватт). Или постоянно, нажав клавишу F.

#### RPM (ОБ/мин) / SPEED/км/ч (СКОРОСТЬ/км/час) :

Индикация оборотов педалей в минуту и скорости в км/час. Автоматическое изменение отображения RPM (ОБ/мин) и SPEED/км/ч (СКОРОСТЬ/км/час). Или постоянно, нажав клавишу F.

#### KCAL/ / КИЛОДЖОУЛЬ / DIST (РАССТОЯНИЕ) :

Установка и индикация расстояния. Устанавливается от 0 до 999 км. Счет по нарастающей и убывающей шагом по 0,1 км. Производится индикация дистанции всех тренировок в км. Устанавливается от 1 до 999 км. С помощью средних величин компьютер рассчитывает калории, которые выводятся на дисплей в килокалориях. Для пересчета единиц энергии джоулей в калории применяйте формулу: 1 джоуль = 0,239 калорий или 1 калория = 4,186 дж. Устанавливается от 10 до 990 кило калорий. Или постоянно, нажав клавишу F.

#### Всего КМ (ODO)

На дисплее отображается суммарное расстояние в км. Указать значения невозможно. Дисплей ODO можно обнулить в любое время. Для этого одновременно нажмите кнопку F и кнопку Старт / Стоп в течение 2 секунд.

#### HEART RATE / ИНДИКАЦИЯ ПУЛЬСА/ТИП ТЕЛА:

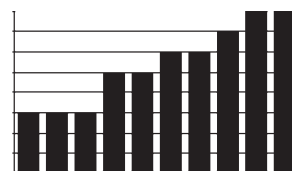
Индикация текущего значения пульса. Если задан верхний предел импульса, дисплей мигает, когда достигнуто заданное значение.

#### TARGET H.R. (ВЕРХНЕЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ПУЛЬСА) / ALTER (ВОЗРАСТ):

Функция доступна только в программах 17-20. В программе 17 - 19: тренировочная программа с 55% / 75% или 95% вашей МНФ (максимальной частотой сердечных сокращений). После ввода вашего возраста (10-100) рассчитывается ваше МНФ (максимальная частота сердечных сокращений), которая рассчитывается в соответственном процентном соотношении. Результат, Ваш МНФ и Ваш актуальный пульс, выводятся на дисплей. После ввода возраста компьютер рассчитывает верхний допустимый для вашего возраста показатель пульса (формула:  $(220 - \text{возраст}) \times 0,80$ ), который ни в коем случае не должен превышать. При достижении этой величины начинает мигать индикатор пульса. Вам необходимо немедленно уменьшить скорость или снизить уровень нагрузки. В программе 20: индикация введенного вами целевого показателя пульса. Устанавливается от 60 до 240.

#### WIDERSTANSPROFIL/ПРОФИЛЬ НАГРУЗКИ:

Продолжительность тренировки можно выставить с помощью клавиши ZEIT/ВРЕМЯ. Это время делится компьютером на 10 интервалов. Каждая балка на оси времени (по горизонтали) = 1/10 заданного времени, например тренировочное время = 5 мин. = каждая балка равна 30 сек., тренировочное время = 10 мин. = каждая балка = 1 мин. Каждая из 10 балок соответствует такому временному интервалу. Текущий отрезок времени обозначается индикацией миганием колонки. Если время не задается, то каждая колонка равна 3 мин. тренировки, что означает: по прошествии 3 мин. индикация миганием переходит с колонки 1 на колонку 2 и т.д. до максимального значения 30 мин. При остановке программы клавишей „START/STOP“ останавливается отсчет времени и при повторном нажатии клавиши „START/STOP“ время продолжает отсчитываться дальше.

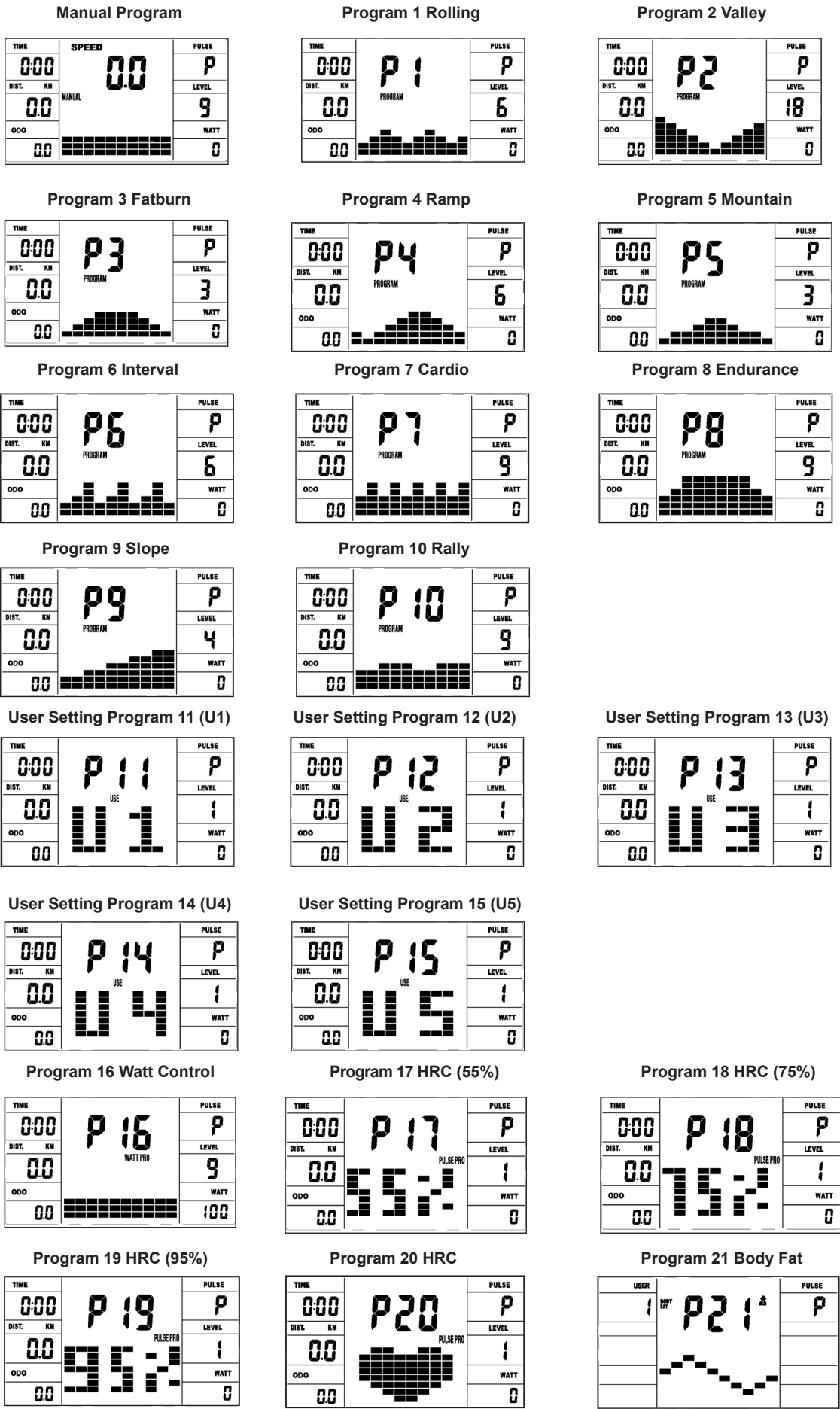




LEVEL/НАГРУЗКА :

При помощи клавиш + / - возможно установление оптимальной нагрузки во всех программах. Изменение видно по высоте балок и по индикации LEVEL /СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ – чем выше колонки, тем выше нагрузка и наоборот. К каждому сегменту колонки относятся две величины (например, 3 сегмент соответствует степени 7, 8 и 9, или сегмент 7 соответствует степени 19, 20 и 21). Выбранная величина видна в окошке LEVEL/СТЕПЕНЬ НАГРУЗКИ. Изменение влияет на действующую и последующие позиции времени. Высота колонок указывает величину

нагрузки, но не профиль дороги. Прохождение программы показывается на дисплее графически. Каждая программа протекает по указанной схеме на дисплее, например программа 5 = гора / низина = 2 и т.д. (при этом высота сегмента = нагрузка, время распределяется по всей шкале).  
• После настройки программы обязательно перед началом тренировки нажать клавишу „Start/Stop“. После настройки программы обязательно перед началом тренировки нажать клавишу „Start/Stop“. ни одно из определенных и отображаемых значений не подходит для медицинских использования.



Программа Manuell/Ручная :

Эта программа соответствует функциям нормального велотренажера. Показатели времени, скорости/об/мин, дистанции, ватт/килоджоули и текущего показателя пульса непрерывно показываются в индикаторных окошках. С помощью клавиш „+“ и „-“ можно вручную задавать нагрузку. Все параметры задаются вручную – нет никакой автоматической регулировки. Если необходимо, установка показателей тренировки Zeit/ Entfernung/Kalorien/ Puls (ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС).

Программа 1 -10 / Фитнес :

Здесь заданы различные тренировочные программы. При выборе одной из них, программа протекает автоматически по всем содержащимся в ней различным интервалам. Разделение происходит по ступеням нагрузки и временным интервалам. Однако вы можете в любое время изменить нагрузку или время. Также производится индикация программы в графическом изображении (диаграмма) на дисплее. Если необходимо, установка показателей тренировки Zeit/Entfernung/Kalorien/ Puls (ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС).

Программа 11 - 15: Индивидуальные тренировочные программы

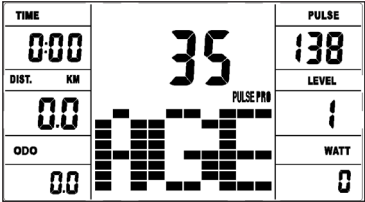
В этих программах возможен ввод различных личных профилей степеней нагрузки (U1-U5) для тренировки. Если необходимо, установка показателей тренировки Zeit/Entfernung/Kalorien/ Puls (ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС).

Программа 16: Ватт-программа

Здесь вы можете задать вашу индивидуальную нагрузку в ваттах. Компьютер с учетом определенных допусков и независимо от частоты вращения педалей удерживает эту нагрузку в заданном вами пределе. (30-350 ватт). Если необходимо, установка показателей тренировки Zeit/ Entfernung/Kalorien/ Puls (ВРЕМЯ / ДИСТАНЦИЯ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС).

Программа 17 - 19: Целевое значение пульса THF

После ввода вашего возраста (10-100) компьютер рассчитывает Ваш максимально допустимый пульс и в зависимости от программы задает вам тренировочный целевой показатель - 55% / 75% или 95% от максимально допустимой частоты пульса. Этот нормативный показатель выводится на дисплей. Компьютер регулирует нагрузку так, чтобы тренировочный пульс оставался в области выбранного режима.



Программа 20: Целевое значение пульса THF

Здесь вы можете задать оптимальный показатель частоты биения сердца (THF) и компьютер с учетом определенных допусков удерживает эту нагрузку в заданном вами пределе. (60-240 пульса)

Программа 21: Программа по сжиганию жира

Здесь вы можете провести анализ жира и получить индивидуальное предложение по тренировкам.

Используйте клавишу F для выбора персональных данных (номер пользователя (user) = 1-8, рост (height) = 120-250 см, пол = мужской / женский, возраст (age) = 10-99 лет, вес (weight) = 20-200 кг) и установите их с помощью клавиш +/-.

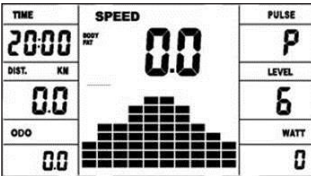
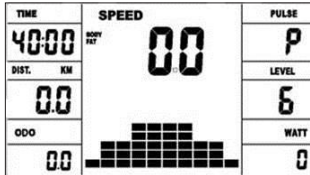
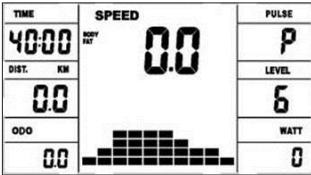
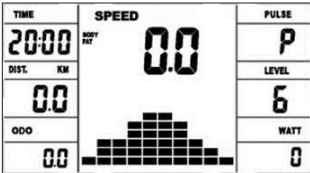
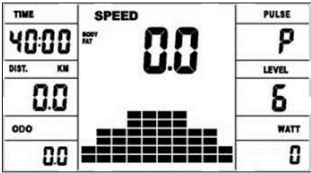
Затем нажмите кнопку «Start / Stop» и возьмитесь за датчики пульса для измерения жира. Примерно через 10 секунд на экране отобразится содержание жира в %, BMI, BMR и предложение программы тренировки. Для того чтобы выйти из программы анализ жира, нажмите кнопку «Start/ Stop» один раз и, чтобы запустить программу тренировки, нажмите снова кнопку «Start/Stop».

Таблица жира

| Пол / Возраст  | Маленький вес | Здоровый | Небольшой избыточный вес | Избыточный вес | Ожирение |
|----------------|---------------|----------|--------------------------|----------------|----------|
| Мужчина / ≤ 30 | < 14%         | 14%~20%  | 20.1%~25%                | 25.1%~35%      | > 35%    |
| Мужчина / > 30 | < 17%         | 17%~23%  | 23.1%~28%                | 28.1%~38%      | > 38%    |
| Женщина / ≤ 30 | < 17%         | 17%~24%  | 24.1%~30%                | 30.1%~40%      | > 40%    |
| Женщина / > 30 | < 20%         | 20%~27%  | 27.1%~33%                | 33.1%~43%      | > 43%    |

Примечание:

- Сообщение об ошибке Err2 появляется, если датчики пульса не касаются сразу во время анализа.
- Программные предложения основаны только на определенных данных о жировых отложениях и служат для целевой тренировки.



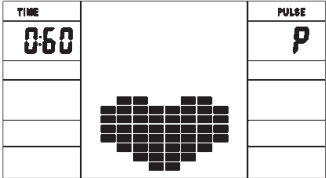
СПИСОК ВОЗМОЖНЫХ НЕИСПРАВНОСТЕЙ:

После каждого нового старта компьютер проводит быстрый тест на функциональность. При обнаружении несоответствия имеются три сигнала неисправности:

E1 Этот сигнал, сопровождающийся звуком, появляется, если есть неисправности в кабельных соединениях. Проверьте все кабельные соединения и особенно штекеры. После устранения неисправности нажмите клавишу „Start/Stop“ и держите более 3 секунд для того, чтобы систему установить в ноль.

TEST-FITNESS NOTE (тест-ФИТНЕС-ОЦЕНКА)

Расчитывая так называемую фитнес-оценку, Ваш тренажер производит оценку состояния вашей спортивной формы. Принцип расчета основан на том, что у здорового тренированного человека частота пульса на определенном отрезке времени снижается быстрее, чем у здорового нетренированного. Для определения показателя фитнес-оценки компьютер рассчитывает разницу между частотой пульса в конце тренировки (начальный пульс) и частотой пульса через одну минуту после окончания тренировки (конечный пульс). Пользуйтесь этой функцией после того, как вы некоторое время тренировались. Перед началом восстановительной паузы вы должны измерить текущий пульс. Для этого вы должны положить руки на сенсоры.



1. ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА:

В правом и левом поручне находятся датчики измерения пульса. Следите за тем, чтобы обе руки по время тренировки плотно лежали на датчиках. Как только измерение пульса начнется, начнет мигать значок „сердце“ рядом с показателем пульса. (Показатель пульса является ориентировочным показателем, который может отличаться от действительного пульса из-за воздействий движения, трения, пота и т.д. У некоторых людей возможны ошибки при измерении. Если у Вас возникают трудности с измерением пульса, мы рекомендуем использование нагрудного кардиодатчика.)

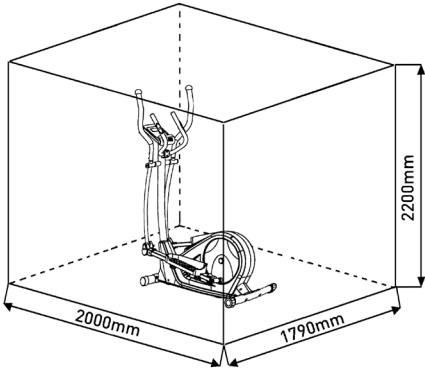
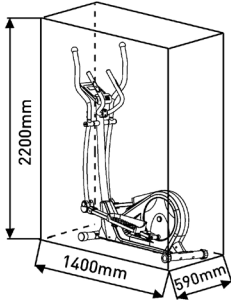
2. Кардио – измерение пульса:

В торговле можно купить Кардио – измеритель пульса который состоит из грудной передатчика и в виде ручных часов принимающего устройства. Компьютер вашего Эргометра имеет такое принимающее устройство но в комплекте нет передающего устройства. Имея стандартный грудной передатчик вы можете посылаемые им импульсы видеть на вашем компьютерном дисплее.

Это возможно со всеми не кодированными грудными кардиодатчиками у которых передающая частота лежит между 5,0 и 5,5 Кгц . Дальность передающего сигнала составляет от 1 до 2 метров в зависимости от модели. (Christopeit-Sport Пояс для измерения пульса: 9303)

**ВНИМАНИЕ:** при одновременном применении грудного передатчика и наложении рук на сенсоры руля преимущество имеют сенсоры на руле.

Область обучения в мм  
(Для устройства и пользователя)



эсплатный поверхность в мм  
лщадь Обучение и зоны  
зопасности  
ращающиеся 60см))

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 .       | Не подключен блок питания или в сети нет напряжения                                                   | Проверьте, подключен ли блок питания надлежащим образом и есть ли напряжение в сети                                                           |
| 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. | Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа датчика                                  | Снимите обшивку и проверьте расстояние датчика к магниту. Магнит находится в диске шатуна напротив датчика, расстояние должно быть менее 5 мм |
| 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                                                    |

## ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

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

### 1. ИНТЕНСИВНОСТЬ

Уровень физической нагрузки во время тренировки должен превышать нормальную нагрузку, не выходя за пределы нормы, одышка и/или истощение. Подходящим значением может быть пульс. С каждой тренировкой кондиция улучшается, поэтому требования к тренировкам следует корректировать. Это возможно за счет увеличения продолжительности, увеличения уровня сложности или изменения типа тренировки.

### 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПУЛЬС

Для определения тренировочного пульса можно действовать следующим образом. Обратите внимание, что это ориентировочные значения. Если у вас проблемы со здоровьем или вы не уверены, проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером.

#### 01: Расчет максимальной частоты сердечных сокращений

Максимальное значение пульса можно определить разными способами, так как максимальный пульс зависит от многих факторов. Для расчета можно использовать базовую формулу (максимальный пульс = 220 – возраст). Эта формула очень общая. Она используется во многих продуктах для домашнего спорта для определения максимальной частоты сердечных сокращений. Мы рекомендуем **формулу Салли Эдвардс**. Эта формула более точно рассчитывает максимальную частоту сердечных сокращений и учитывает пол, возраст и массу тела.

##### Формула Салли Эдвардс:

###### Мужчины:

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

###### Женщины:

Максимальный пульс = 210 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

#### 02: Расчет пульса во время тренировки

Оптимальный тренировочный пульс определяется целью тренировки. Для этого были определены тренировочные зоны.

##### Зона - Здоровье: Регенерация и Компенсация

Подходит для: начинающих / Тип тренировки: очень легкая тренировка на выносливость / Цель: восстановление и укрепление здоровья. Построение кондиции.

**Пульс во время тренировки = от 50 до 60% от максимального пульса.**

##### Зона - Жировой обмен: Основы - Тренировка на выносливость 1

Подходит для начинающих и опытных пользователей / Тип тренировки: легкая тренировка на выносливость / Цель: активация жирового обмена (сжигание калорий), улучшение показателей выносливости.

**Пульс во время тренировки = от 60 до 70% от максимального пульса.**

##### Зона - Аэробика: Основы - Тренировка на выносливость 1/2

Подходит для начинающих и продвинутых / Тип тренировки: умеренная тренировка на выносливость. / Цель: Активация жирового обмена (сжигание калорий), улучшение аэробной производительности, Повышение выносливости.

**Пульс во время тренировки = от 70 до 80% от максимального пульса.**

##### Зона - Анаэробика: Основы - Тренировка на выносливость 2

Подходит для продвинутых и соревнующихся спортсменов / Тип тренировки: умеренная тренировка на выносливость или интервальная тренировка / цель: улучшение толерантности к лактату, максимальное увеличение производительности.

**Пульс во время тренировки = от 80 до 90% от максимального пульса.**

##### Зона - Соревнования : Тренировка для соревнований

Подходит для спортсменов и спортсменов с высокими показателями / Тип тренировки: интенсивная интервальная тренировка и соревновательная тренировка / Цель: улучшение максимальной скорости и мощности. **Осторожно!** Тренировки в этой области могут привести к перегрузке сердечно-сосудистой системы и ущербу для здоровья.

**Пульс во время тренировки = от 90 до 100% от максимального пульса.**

#### Пример расчета:

Мужчина, 30 лет, вес 80 кг, я новичок, хочу похудеть и повысить выносливость.

##### 01: расчет максимального пульса.

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

**Максимальный пульс = примерно 190 уд/мин.**

#### 02: Расчет пульса во время тренировки

В силу моих целей и уровня подготовки мне больше всего подходит зона жирового обмена.

Пульс во время тренировки = от 60 до 70% от максимального пульса.

Тренировочный пульс = 190 x 0,6 [60%]

**Тренировочный пульс = 114 уд/мин.**

После того, как вы установили частоту сердечных сокращений для тренировки в соответствии с условиями тренировки или определив цели, можно приступать к тренировкам. Большинство наших продуктов оснащены датчиками частоты сердечных сокращений или совместимы с поясами для измерения частоты сердечных сокращений. Таким образом, вы можете контролировать частоту сердечных сокращений во время тренировки. Если частота пульса не отображается на дисплее компьютера или вы хотите перестраховаться и проверить свою частоту пульса, которая может отображаться неправильно из-за возможных ошибок приложения или подобных вещей, вы можете использовать следующие инструменты:

**а.** Измерение пульса обычным способом (ощущение пульса, например, на запястье, и подсчет ударов в течение минуты).

**б.** Измерение частоты сердечных сокращений с помощью подходящих и откалиброванных устройств для измерения частоты сердечных сокращений (доступны в магазинах медицинских товаров).

**в.** Измерение частоты сердечных сокращений с помощью других продуктов, таких как мониторы сердечного ритма, смартфоны....

### 3. ЧАСТОТА

Большинство экспертов рекомендуют сочетание здоровой диеты, которая должна быть скорректирована в соответствии с целью тренировки, и физических упражнений от трех до пяти раз в неделю. Нормальному взрослому человеку нужно два раза в неделю тренироваться для поддержания своего текущего состояния. Для улучшения своего состояния и изменения массы тела ему необходимо не менее трех тренировок в неделю. Идеальная периодичность пять тренировок в неделю.

### 4. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

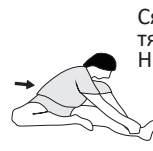
Каждое тренировочное занятие должно состоять из трех тренировочных фаз: «Фаза разогрева», «Фаза тренировки» и «Фаза охлаждения». В «фазе разогрева» температуру тела и снабжение кислородом следует повышать медленно. Это возможно с помощью гимнастических упражнений в течение пяти-десяти минут. После этого следует начинать фактическую тренировку «фаза тренировки». Тренировочная нагрузка должна быть рассчитана в соответствии с тренировочным пульсом. Для поддержания кровообращения после «тренировочной фазы» и для предотвращения мышечной боли или растяжения после «тренировочной фазы» необходимо соблюдать «фазу охлаждения». В этот период следует выполнять упражнения на растяжку и/или легкие гимнастические упражнения в течение пяти-десяти минут.

#### Пример – упражнения на растяжку для фаз разминки и заминки.

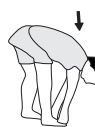
Начните фазу разминки с ходьбы на месте не менее 3 минут, а затем выполните следующие гимнастические упражнения. Не переусердствуйте с упражнениями и только продолжайте, пока не почувствуете легкое натяжение. Затем удерживайте позицию. Мы рекомендуем снова выполнять разминку в конце тренировки. Заканчивайте тренировку встраиванием конечностей.



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.



Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.



Наклонитесь вперед не сгибая ног и попытайтесь достать пальцами рук до пола. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.



В положении широкого выпада обопри-тесь руками в пол и потяните мышцы ног. Через 20 секунд поменяйте ногу.

### 5. 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.



|                                                   |                |
|---------------------------------------------------|----------------|
| 1. Důležitá doporučení a bezpečnostní opatření    | strana 69      |
| 2. Přehled jednotlivých dílů                      | strana 3 - 4   |
| 3. Seznam dílů                                    | strana 70 - 72 |
| 4. Návod k montáži s vyobrazením složení          | strana 73 - 75 |
| 5. Používání přístroje                            | strana 76      |
| 6. Počet otáček a výkon ve wattech                | strana 76      |
| 7. Návod k obsluze počítače                       | strana 77-79   |
| 8. Čistění, skladování, kontroly, řešení potíží   | strana 80      |
| 7. Označení tréninku, zahřívací cvičení (zahřátí) | strana 81      |
| 8. Prohlášení o shodě                             | strana 83      |

Blahopřejeme vám k vašemu nákupu této domácí tréninkové sportovní jednotky a doufáme, že si s ní užijete spoustu potěšení. Věnujte prosím pozornost přiloženým poznámkám a pokynům a pečlivě je dodržujte ohledně montáže a použití. Neváhejte nás prosím kdykoliv kontaktovat, pokud budete mít jakékoliv otázky.

Váš Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert



## Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny

Naše výrobky jsou zásadně kontrolovány stanicí technické kontroly TÜV-GS a odpovídají tak aktuálním nejvyšším bezpečnostním standardům. Tato skutečnost Vás však nezbujuje povinnosti striktně dodržovat následující zásady

**1.** Přístroj sestavte přesně podle návodu k montáži a používejte pouze specifické díly, které byly dodány za účelem sestavení přístroje a které jsou uvedeny v montážní kroky. Před vlastním sestavením zkontrolujte úplnost dodávky dle dodacího listu a úplnost balení dle montážní kroky v návodu k montáži a použití.

**2.** Zkontrolujte před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech pevné dotažení všech šroubů, a ošetřete mazivem přístupné osy a klouby, matic a jiných spojů, aby byl vždy zaručen bezpečný provozní stav Vašeho tréninkového přístroje.

**3.** Přístroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vodou a vlhkostí. Nerovnosti podlahy je zapotřebí vyrovnat vhodnými opatřeními přímo na podlaze a pokud je to u tohoto přístroje k dispozici, pak i připravenými justovatelnými díly na přístroji. Je zapotřebí se vyvarovat kontaktu s vlhkostí a mokrem.

**4.** Pokud byste chtěli místo instalace především ochránit proti otiskům, znečištění apod., doporučujeme Vám podložit přístroj vhodnou protiskluzovou podložkou (např. gumovou rohoží, dřevěnou deskou apod.).

**5.** Než začnete s tréninkem, odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů kolem přístroje.

**6.** K čistění nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky a při montáži a případných opravách používejte pouze dodané popř. vhodné vlastní nářadí. Zbytky potu na přístroji je třeba hned po skončení tréninku očistit.

**7. VAROVÁNÍ!** Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k závažnému poškození zdraví nebo ke smrti. Obrátte se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového programu. Může definovat maximální námahu (polz, watt, trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla během tréninku, cílech vašeho tréninku a vaší stravě. Nikdy netrénujte po sněžení velkých jídel.

**8.** Trénujte pouze na přístroji, když je ve funkčním stavu. Pro jakékoliv nezbytné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **VAROVÁNÍ!** Opatřené díly okamžitě vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.

**9.** Při nastavování stavitelných částí dbejte na správnou pozici, resp. na označenou maximální pozici nastavení a na řádné zajištění nově nastavených pozic.

**10.** Pokud není v pokynech popsáno jinak, stroj smí být používán pouze k trénování jedné osoby současně. Doba cvičení by neměla přesáhnout 90 minut/den.

**11.** Vždy, když na přístroji trénujete, noste vhodné sportovní tréninkové oblečení a obuv. Oblečení musí být uzpůsobeno tak, aby nemohlo díky svému tvaru (např. délce) během tréninku nikde uvíznout. Zvolte obuv vhodnou pro tréninkový přístroj, tedy pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou.

**12. VAROVÁNÍ!** Pokud zaznamenáte pocit závratí, nevolnosti, bolesti na hrudníku nebo jiné abnormální příznaky, trénink zastavte a obraťte se na lékaře.

**13.** Zásadně platí, že sportovní přístroje nejsou hračky. Z tohoto důvodu smí být používány pouze v souladu se svým účelem a příslušně informovanými a poučenými osobami.

**14.** Osoby, jako děti, invalidé a postižení, by měli přístroj používat pouze v přítomnosti další osoby, která může v případě potřeby poskytnout pomoc a instrukce. Je zapotřebí vhodnými opatřeními vyloučit, aby tento přístroj mohli používat děti bez dozoru.

**15.** Dbejte na to, abyste se ani Vy, ani jiné osoby nikdy jakýmkoliv částmi těla nezdržovali v oblasti dosud se pohybujících částí přístroje.

**16.**  Na konci životnosti tohoto výrobku není povoleno jej likvidovat jako běžný domácí odpad, ale musí být dodán do sběrného dvora k recyklaci elektrických a elektronických součástí. Symbol můžete nalézt na výrobku, na návodech či na balení.

Materiály jsou znovu použitelné v souladu s jejich označením. S opakovaným použitím, využitím materiálu nebo ochranou našeho životního prostředí. Zeptejte se prosím místní správy na místo odpovědné likvidace.

**17.** Ve smyslu ochrany životního prostředí nelikvidujte obal, prázdné baterie, díly přístroje společně s běžným odpadem z domácnosti, nýbrž je ukládejte pouze do příslušných sběrných nádob nebo je odevzdejte na vhodných sběrných místech.

**18.** U tohoto přístroje se jedná o přístroj se závislostí na rychlosti, tzn., že se stoupajícím počtem otáček stoupá výkon a naopak.

**19.** Přístroj je vybaven nastavením odporu ve 24 stupních. To umožňuje snížení, resp. zvýšení brzdného odporu a tím o tréninkového zatížení. Přitom vede stisknutí tlačítka se symbolem „-“ ke snížení brzdného odporu a tím i tréninkového zatížení. Stisknutím tlačítka se symbolem „+“ vede ke zvýšení brzdného odporu a tím i k tréninkovému zatížení.

**20.** Povolené maximální zatížení (= hmotnost těla) je stanovena na 150 kg. Na základě klasifikace H/A je zařízení určeno pouze pro domácí použití. Je vybaveno počítačem s velmi přesnou indikací výkonu. Toleranční odchylka činí do 50W ±5% a ±10% nad 50W.

**21.** Součástí výrobku jsou také montážní a provozní pokyny zvážít. Při prodeji nebo předávání produktu musí být tato dokumentace zahrnuta.



# Seznam dílů – seznam náhradních dílů

## EL 5000 Pro Předmět čísl. 2121 (silver), 2122 (black edition)

Technické údaje Stav k: 19.08.2024

### Ergometr třídy H/A s vysokou přesností zobrazení

- Systém s magnetickou brzdou
- Regulovatelné nastavení odporu ve 24 stupních pomocí motoru a počítače
- setrvační hmotností cca 10 kg
- 10 přednastavených programů zatížení + 1 ruční program, + 4 programy srdeční frekvence (řízení srdečním tepem)
- 5 samostatně nastavitelné programy
- 1 program závislý na počtu otáček (přednastavení výkonu ve watttech od 10 do 300 wattů v 5 nastavitelných krocích)
- Měření srdečního tepu na ruku
- Program tělesného tuku
- Nášlapná plocha 3-krát nastavitelná
- Pohyblivá madla pro pohyb vpřed a vzad
- Speciální držadlo
- Nastavení úrovně na úrovni země
- Převrácení kolečka
- napájecí adaptér
- Osvětlený displej, 6 zobrazovacích oken s funkcemi: čas, rychlost, vzdálenost, přibl. spotřeba kalorií, otáčky pedálů, měření wattů, ODO a srdeční frekvence. Držák pro smartphone / tablet
- Zadání mezních hodnot jako čas, vzdálenost, přibl. spotřeba kalorií frekvence pulzu a watt možné.
- Změna Překročení mezních hodnot se zobrazuje
- Displej testu fitness

- Počítač obsahuje přijímač pro bezdrátový pás pro měření pulzu
- Vhodné do tělesné hmotnosti max. 150 kg.
- Rozměry nastavení: cca d 140 x š 59 x v 161cm
- Hmotnost přístroje: 40Kg
- Prostorová náročnost tréninku: alespoň 3,5m²

Pokud je některá součást mimo provoz nebo chybí, nebo pokud v budoucnu potřebujete náhradní díl, kontaktujte nás.

Adresa: 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

**Tento výrobek je vytvořen pouze pro soukromou domácí sportovní aktivitu a jeho užití není povoleno v komerčních či profesionálních oblastech. Třída domácího sportovního použití H/A.**



| obr. | název dílu                          | rozměry mm | počet kus | namontovat na obr. Číslo | íslo dílu pro (2121 silver) | íslo dílu pro (2122 black edition) |
|------|-------------------------------------|------------|-----------|--------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| 1    | Hlavní rám                          |            | 1         |                          | 33-1721-01-SI               | 33-1720-01-SW                      |
| 2    | Předná základová rúrka              |            | 1         | 1                        | 33-9925452-SI               | 33-9925452-SW                      |
| 3    | Zadná základová rúrka               |            | 1         | 1                        | 33-9925453-SI               | 33-9925453-SW                      |
| 4L   | Krycie viečko – predné spodné ľavé  |            | 1         | 2                        | 36-9925459-BT               | 36-9925459-BT                      |
| 4R   | Krycie viečko – predné spodné pravé |            | 1         | 2                        | 36-9925460-BT               | 36-9925460-BT                      |
| 5    | Krycie viečko                       |            | 2         | 3                        | 36-9906310-BT               | 36-9906310-BT                      |
| 6    | Skrutka                             | M8x75      | 4         | 1,2+3                    | 39-10019-CR                 | 39-10019-CR                        |
| 7    | Podložka                            | 8//19      | 12        | 6+39                     | 39-9966-CR                  | 39-9966-CR                         |
| 8    | Pružná podložka                     | pro M8     | 22        | 6,14,39+58               | 39-9864-VC                  | 39-9864-VC                         |
| 9    | Zatvorená matica                    | M8         | 4         | 6                        | 39-9900-CR                  | 39-9900-CR                         |
| 10   | Plastová rozpěrka                   | 32x19x26   | 2         | 11                       | 36-1721-14-BT               | 36-1721-14-BT                      |
| 11   | Křuka pedála                        |            | 2         | 70                       | 33-9925454-SI               | 33-9925454-SW                      |
| 12   | Kabel motoru                        |            | 1         | 55+59                    | 36-1721-16-BT               | 36-1721-16-BT                      |
| 13   | Napájecí adaptér                    | 9V=DC/1A   | 1         | 32                       | 36-1420-17-BT               | 36-1420-17-BT                      |
| 14   | Skrutka                             | M8x20      | 4         | 11+58                    | 39-9886-CR                  | 39-9886-CR                         |
| 15   | Podložka                            | 8//25      | 2         | 14                       | 39-10018-CR                 | 39-10018-CR                        |
| 16   | Ložisko z umelej hmoty              | 12x32x15   | 4         | 19                       | 36-9217-36-BT               | 36-9217-36-BT                      |
| 17   | Šroubovací uzávěry                  | M10        | 4         | 18+21                    | 36-9214-34-BT               | 36-9214-34-BT                      |
| 18   | Skrutka                             | M10x55     | 2         | 19+31                    | 39-9976                     | 39-9976                            |
| 19   | Držák nožní páky                    |            | 2         | 31                       | 33-9217-10-SI               | 33-9217-10-SW                      |
| 20   | Podložka                            | 10//20     | 2         | 18                       | 39-9989-CR                  | 39-9989-CR                         |
| 21   | Osová matka                         | M10        | 3         | 18+97                    | 39-9981-VC                  | 39-9981-VC                         |
| 22   | Skrutka                             | M6x50      | 4         | 23                       | 39-10450                    | 39-10450                           |
| 23L  | Ľavý pedál                          |            | 1         | 31L                      | 36-9925548-BT               | 36-9925548-BT                      |
| 23R  | Pravý pedál                         |            | 1         | 31R                      | 36-9925549-BT               | 36-9925549-BT                      |
| 24   | Ocelová ložiska                     | 14x12.5x10 | 4         | 31                       | 36-9217-37-BT               | 36-9217-37-BT                      |
| 25   | Podložka                            | 8//16      | 4         | 29+58                    | 39-9962-CR                  | 39-9962-CR                         |
| 26   | Osová matka                         | M8         | 2         | 29                       | 39-9918-CR                  | 39-9918-CR                         |
| 27   | Skrutka                             | 4.2x18     | 35        | 12,28,59,95+96           | 36-9825339-BT               | 36-9825339-BT                      |

| obr. | název dílu                       | rozměry mm | počet kus | namontovat na obr. Číslo | íslo dílu pro (2121 silver) | íslo dílu pro (2122 black edition) |
|------|----------------------------------|------------|-----------|--------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| 28L  | Kryt páky nohy vlevo             |            | 2         | 28R+31                   | 36-9217-21-BT               | 36-9217-21-BT                      |
| 28R  | Kryt páky pravé nohy             |            | 2         | 28L+31                   | 36-9217-22-BT               | 36-9217-22-BT                      |
| 29   | Skrutka                          | M8x75      | 2         | 31+38                    | 39-10272                    | 39-10272                           |
| 30   | Podložka                         | 5//10      | 20        | 27+50                    | 39-10111-SW                 | 39-10111-SW                        |
| 31L  | Ľavá páka pedála                 |            | 1         | 11+38L                   | 33-9925458-SI               | 33-9925458-SW                      |
| 31R  | Pravá páka pedála                |            | 1         | 11+38R                   | 33-9925459-SI               | 33-9925459-SW                      |
| 32   | Napájecí kabel                   |            | 1         | 13                       | 36-1721-07-BT               | 36-1721-07-BT                      |
| 33   | Skrutka                          | 3.5x10     | 2         | 4                        | 39-10188                    | 39-10188                           |
| 34   | Dištančná vložka                 |            | 2         | 35                       | 36-9217-25-BT               | 36-9217-25-BT                      |
| 35   | Ložisko z umelej hmoty           | 27x28      | 4         | 38                       | 36-9217-07-BT               | 36-9217-07-BT                      |
| 36   | Podložka                         | 8x38x2     | 2         | 14                       | 39-10166                    | 39-10166                           |
| 37   | Ložisko z umelej hmoty           | 38x19      | 6         | 38+49                    | 36-9825328-BT               | 36-9825328-BT                      |
| 38   | Spojovacia rúrka                 |            | 2         | 31+41                    | 33-9925461-SI               | 33-9925461-SW                      |
| 39   | Skrutka                          | M8x16      | 12        | 38+49                    | 39-9888                     | 39-9888                            |
| 40   | Podložka pod maticu              | 8//20      | 4         | 39                       | 39-9844-CR                  | 39-9844-CR                         |
| 41L  | Ľavé držadlo                     |            | 1         | 38L                      | 33-9925456-SI               | 33-9925456-SW                      |
| 41R  | Pravé držadlo                    |            | 1         | 38R                      | 33-9925457-SI               | 33-9925457-SW                      |
| 42   | Pot'ah držadla                   |            | 2         | 41                       | 36-9825307-BT               | 36-9825307-BT                      |
| 43   | Koncová hlavica                  |            | 2         | 41                       | 36-9825315-BT               | 36-9825315-BT                      |
| 44   | Počítač                          |            | 1         | 49                       | 36-2121-03-BT               | 36-2121-03-BT                      |
| 45   | Pot'ah držadla                   |            | 2         | 48                       | 36-1721-06-BT               | 36-1721-06-BT                      |
| 46   | Kábel na meranie pulzu           |            | 1         | 44                       | 36-1721-08-BT               | 36-1721-08-BT                      |
| 47   | Ochrana kabelů                   |            | 2         | 48                       | 36-9821-13-BT               | 36-9821-13-BT                      |
| 48   | Držadlo                          |            | 1         | 49                       | 33-1721-03-SI               | 33-1720-03-SW                      |
| 49   | Oporná rúrka                     |            | 1         | 1                        | 33-1721-02-SI               | 33-1720-02-SW                      |
| 50   | Skrutka                          | M5x10      | 4         | 44                       | 39-9903-SW                  | 39-9903-SW                         |
| 51   | Skrutka                          | M8x25      | 2         | 48                       | 39-9809                     | 39-9809                            |
| 52   | Vlnitá podložka                  | 21//27     | 3         | 11+70                    | 36-9925523-BT               | 36-9925523-BT                      |
| 53   | Križová matica                   | M6         | 4         | 22                       | 36-9925521-BT               | 36-9925521-BT                      |
| 54   | Podložka                         | 19//37     | 1         | 58                       | 36-9925114-BT               | 36-9925114-BT                      |
| 55   | Kábel k počítaču na opornú rúrku |            | 1         | 12+44                    | 36-1721-15-BT               | 36-1721-15-BT                      |
| 56   | Rukojeť kryt                     |            | 1         | 48                       | 36-9110-13-BT               | 36-9110-13-BT                      |
| 57   | Kryt o pornej rúrky              |            | 1         | 49                       | 36-1721-05-BT               | 36-1722-05-BT                      |
| 58   | Osa                              |            | 1         | 38+49                    | 33-9925462-SI               | 33-9925462-SI                      |
| 59   | Servomotor                       |            | 1         | 1+12                     | 36-1721-09-BT               | 36-1721-09-BT                      |
| 60   | Lanové vedenie (lanová spojka)   |            | 1         | 59+81                    | 36-1721-10-BT               | 36-1721-10-BT                      |
| 61   | Osová matka                      | M10x1.25   | 2         | 70                       | 39-9820-SW                  | 39-9820-SW                         |
| 62   | Poistná podložka                 | C20        | 2         | 70                       | 36-9925520-BT               | 36-9925520-BT                      |
| 63   | Ložisko                          | 6904Z      | 2         | 1+70                     | 36-9217-32-BT               | 36-9217-32-BT                      |
| 64   | Napínací role                    |            | 1         | 97                       | 36-9211-28-BT               | 36-9211-28-BT                      |
| 65   | Skrutka                          | M5x60      | 1         | 1                        | 39-10406                    | 39-10406                           |
| 66   | Matka                            | M5         | 2         | 65                       | 39-10012                    | 39-10012                           |
| 67   | Ochranný kolík                   |            | 2         | 1                        | 36-1721-11-BT               | 36-1721-11-BT                      |
| 68   | Skrutka                          | M6x15      | 4         | 69+70                    | 39-10120                    | 39-10120                           |
| 69   | Šliapací kruhový kotúč           |            | 1         | 70                       | 36-9825326-BT               | 36-9825326-BT                      |
| 70   | Osa                              |            | 1         | 63+69                    | 33-9925460-SI               | 33-9925460-SI                      |
| 71   | Pružná podložka                  | pro M6     | 6         | 68+76                    | 39-9868                     | 39-9868                            |
| 72   | Samosvorná matka                 | M6         | 4         | 68+86                    | 39-9861-VZ                  | 39-9861-VZ                         |
| 73   | Plochý remeň                     | 440 PL6    | 1         | 69+91                    | 36-9825329-BT               | 36-9825329-BT                      |
| 74   | Pružná podložka                  | für M10    | 1         | 82                       | 39-9995                     | 39-9995                            |
| 75   | Dištančná vložka                 | 10x16x6    | 1         | 82                       | 36-1211-15-BT               | 36-1211-15-BT                      |
| 76   | Skrutka                          | M6x12      | 2         | 81                       | 39-10120-VC                 | 39-10120-VC                        |
| 77   | Podložka pod maticu              | 6//14      | 6         | 22+76                    | 39-9863                     | 39-9863                            |
| 78   | Poistná podložka                 | C12        | 2         | 79                       | 36-9111-39-BT               | 36-9111-39-BT                      |
| 79   | Magnet třmen osa                 |            | 1         | 81                       | 36-9211-26-BT               | 36-9211-26-BT                      |
| 80   | Pružina                          |            | 1         | 81                       | 36-9211-27-BT               | 36-9211-27-BT                      |
| 81   | Magnet klip                      |            | 1         | 79                       | 33-9211-10-SI               | 33-9211-10-SI                      |

| obr. | název dílu                | rozměry<br>mm | počet kus | namontovat<br>na obr. Číslo | íslo dílu pro<br>(1721 silver) | íslo dílu pro<br>(1722 black edition) |
|------|---------------------------|---------------|-----------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| 82   | Skrutka                   | M10x40        | 1         | 1+64                        | 39-10400                       | 39-10400                              |
| 83   | Osová matka               | M10x1         | 2         | 88                          | 36-1721-12-BT                  | 36-1721-12-BT                         |
| 84   | Senzor na meranie pulzu   |               | 2         | 48                          | 36-1127-07-BT                  | 36-1127-07-BT                         |
| 85   | U-část                    |               | 2         | 86                          | 36-9713-56-BT                  | 36-9713-56-BT                         |
| 86   | Napínač klinového remeňa  | M6x50         | 2         | 88                          | 39-10000                       | 39-10000                              |
| 87   | Matka                     | M10x1         | 1         | 88                          | 39-9820                        | 39-9820                               |
| 88   | Napínací kolečko          |               | 1         | 91                          | 36-9925456-BT                  | 36-9925456-BT                         |
| 89   | Ložisko                   | 6001Z         | 2         | 88+91                       | 36-9516-27-BT                  | 36-9516-27-BT                         |
| 90   | Distanční                 |               | 1         | 88                          | 36-9214-31-BT                  | 36-9214-31-BT                         |
| 91   | Zotrvačnik                |               | 1         | 88                          | 36-9925458-BT                  | 36-9925458-BT                         |
| 92   | Distanční                 | 10x16x6       | 1         | 88                          | 36-1211-15-BT                  | 36-1211-15-BT                         |
| 93   | Osová matka zúžit         | M10x1         | 2         | 88                          | 39-9820                        | 39-9820                               |
| 94   | Kruhová zátka             |               | 2         | 96                          | 36-9925546-BT                  | 36-9925546-BT                         |
| 95L  | Ľavý kryt                 |               | 1         | 1+95R                       | 36-2121-01-BT                  | 36-2122-01-BT                         |
| 95R  | Pravý kryt                |               | 1         | 1+95L                       | 36-2121-02-BT                  | 36-2122-02-BT                         |
| 96   | Kruhový kryt 2            |               | 2         | 11                          | 36-1721-20-BT                  | 36-1721-20-BT                         |
| 97   | Návod k montáži a obsluze |               | 1         | 69                          | 36-1122-23-BT                  | 36-1122-23-BT                         |
| 98   | Kábel k senzoru           |               | 1         | 1                           | 36-1721-13-BT                  | 36-1721-13-BT                         |
| 99   | Súprava náradia           |               | 1         |                             | 36-9217-38-BT                  | 36-9217-38-BT                         |
| 100  | Návod k montáži a obsluze |               | 1         |                             | 36-2121-04-BT                  | 36-2121-04-BT                         |

## Pokyny k montáži

Odstraňte všechny jednotlivé části balení, položte je na podlahu a na základě montážních kroků zhruba zkontrolujte úplnost.

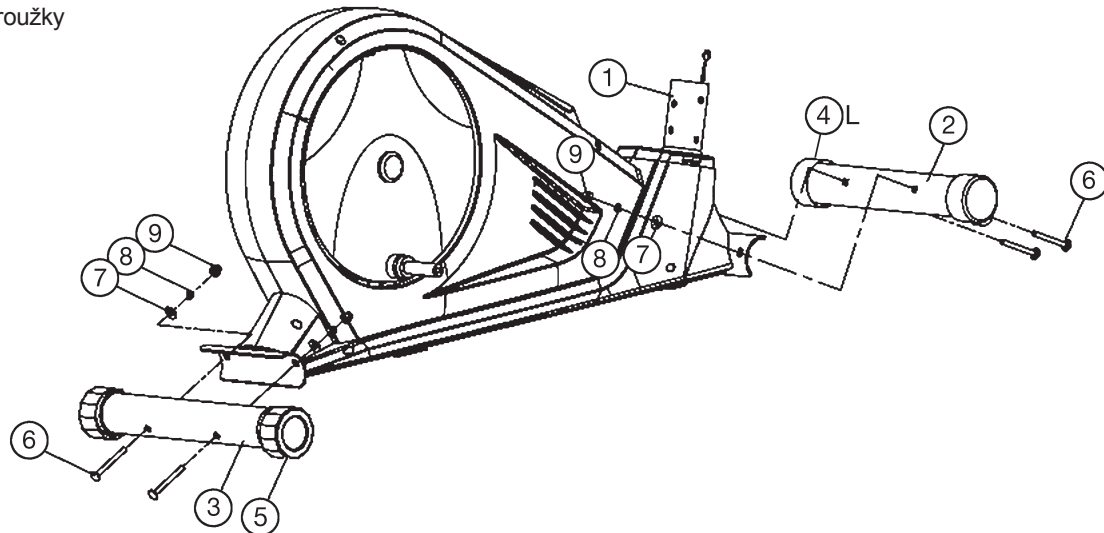
Vezměte prosím na vědomí, že některé díly byly přímo připojeny k hlavnímu rámu a předem namontovány.

Navíc je zde několik dalších jednotlivých dílů, které byly připojeny k odděleným jednotkám. To vám usnadní a urychlí montáž zařízení. Doba montáže: 35 - 50 min.

### Krok 1:

#### Montáž stojanových patek (2+3) k základnímu rámu (1).

1. Namontujte přední stabilizátor (2) s předmontovanými krytkami stabilizátoru (4) na základní kostru (1). Použijte k tomu vždy dva šrouby M8x75 (6), prohnuté podložky 8//19 (7), kroužky M8 (8) a zavřené matice M8 (9).



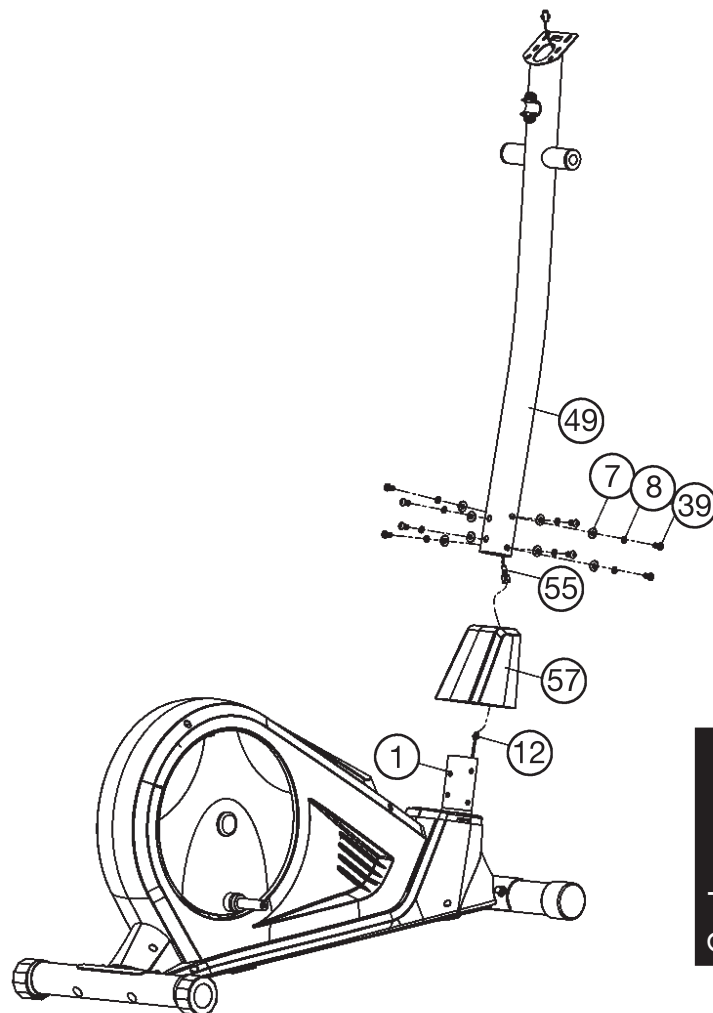
### Krok 2:

#### Montáž opěrné tyče (49) na základní rám (1).

1. 8 šroubů M8x16 (39) se zakřivenými podložkami 8//19 (7) a pružné podložky pro M8 (8) po ruce vedle přední části položte základní rám (1). Opláštění opěrné trubky (57) nasuňte na spodní konec opěrné trubky (49).
2. Ved'te opěrnou tyč (49) k uchycení na základní rám (1) a spojte zástrčku spojovacího kabelu (55), která vyčnívá dole z opěrné tyče řídítek (49) se zástrčkou kabelu motoru (12), která vyčnívá ze základního rámu (1). (**Pozor!** Konec spojovacího kabelu (55) vodiče počítače přecházející z opěrné trubice (49) nahoře nesmí sklouznout do trubice, jelikož je nutný k další montáži.) Také se ujistěte, že při připojování potrubí není kabelové připojení stlačeno.
3. Na šrouby (39) nasad'te po jednom kroužku pro (8) a jednu prohnutou podložku (7). Nasuňte opěrnou tyč (49) na základní rám a umístěte ji tak, aby se předvrtané otvory překrývaly. Předvrtanými otvory prostrčte šrouby (16) a lehce je zašroubujte do otvoru se závitem. (**Pozor:** toto šroubové spojení pevně dotáhnete až v kroku 3).

**Poznámka:** Základní zařízení může být nainstalováno po instalaci nožní trubice nevstávejte na transportní válečky. Věnujte pozornost šipce na trubce přední nohy. To musí směřovat nahoru.

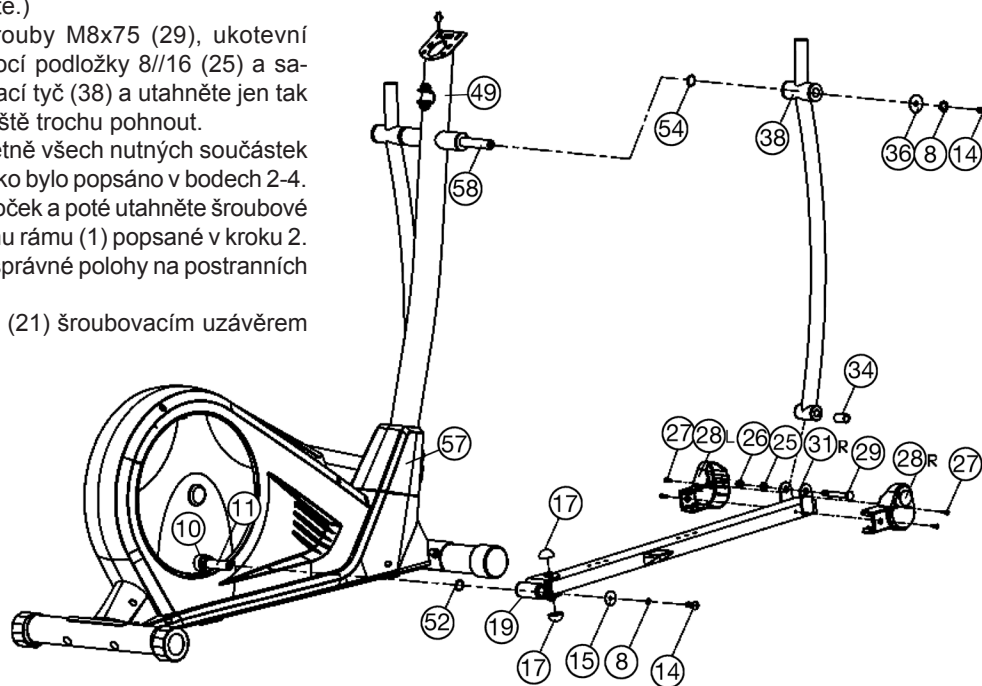
2. Namontujte zadní stabilizátor (3) s krytkami stabilizátoru s nastavitelnou výškou (5) na základní kostru (1). Použijte k tomu vždy dva šrouby (6), prohnuté podložky (7), kroužky (8) a zavřené matice (9). Po ukončení celkové montáže můžete pomocí otáčení koncovými čepičkami (5) vyrovnat drobné nerovnosti podkladu. Přístroj tím vyrovnáte tak, aby byly vyloučeny nechtěné vlastní pohyby přístroje během cvičení.



### Krok 3:

#### Montáž ukotvení stupátek (31) na spojovací tyče (38).

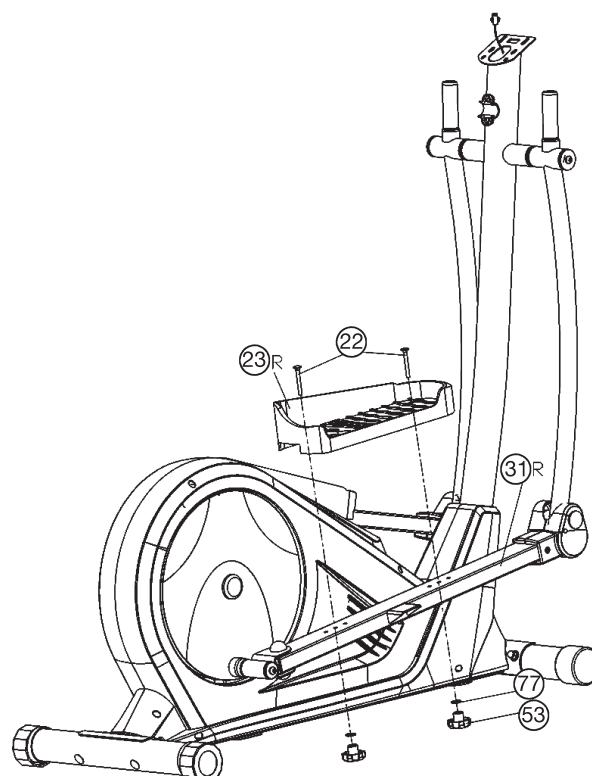
1. Nasadíte osu držadlové tyče (58) do středu na ukotvovací část opěrné tyče (49) a na osu (58) nasuňte vlnitou podložku (54). Pravou spojovací tyč (38) nasuňte na osu (58). Na šroub M8x20 (14) nasadíte kroužek pro M8 (8) a podložku 8//38 (36), zašroubujete do osy (58) a pevně utáhnete.
2. Nasadíte pravou páku pedálu (31R) na osu pedálu (11) a pružné podložky pro M8 (8), podložky 8//25 (15) podložky (52) a šroubu M8x20 (14).
3. Právě ukotvení stupátka (31R) s pravou spojovací tyčí (38) přiložte k pravé straně základního rámu.  
(**Pozor!** Pravou stranou je myšlena pravá strana z vašeho pohledu, stojíte-li na přístroji a trénujete.)
4. Předvrtanými otvory prostrčte šrouby M8x75 (29), ukotvení stupátka (31L) přišroubujte pomocí podložky 8//16 (25) a samojistící matice M8 (26) na spojovací tyč (38) a utáhněte jen tak pevně, aby se se spojením dalo ještě trochu pohnout.
5. Ukotvení levého stupátka (31L) včetně všech nutných součástí namontujte na levé straně stejně, jako bylo popsáno v bodech 2-4.
6. Pohon opatrně rukou otočte o 3-4 otoček a poté utáhněte šroubové spojení opěrné tyče (2) k základnímu rámu (1) popsané v kroku 2.
7. Posuňte kryt opěrné trubky (57) do správné polohy na postranních krytech.
8. Poté zakryjte šrouby (18) a matice (21) šroubovacím uzávěrem pro M10 (17).



### Krok 4:

#### Montáž stupátek (23) na ukotvení stupátek (31).

1. Právě stupátko (23R) nasadíte na pravé ukotvení stupátka (31R). Předvrtané otvory na součástkách umístíte tak, aby se překrývaly.
2. Šrouby M6x50 (22) zvrchu zasunete do předvrtaných otvorů. Z protilehlé strany nasadíte vždy po jedné podložce 6//14 (77) a jedné křížové matici M6 (53) a pevně utáhnete.
3. Levé stupátko (23L) namontujete na levé straně na levé ukotvení stupátka (31L), jak je popsáno v bodech 1-2. (**Pozor!** Právě a levé stupátko je možné odlišit podle okrajů podélných stran stupátek. Vysoké strany stupátek (23R+23L) musí směřovat vždy dovnitř (směrem k základnímu rámu).)

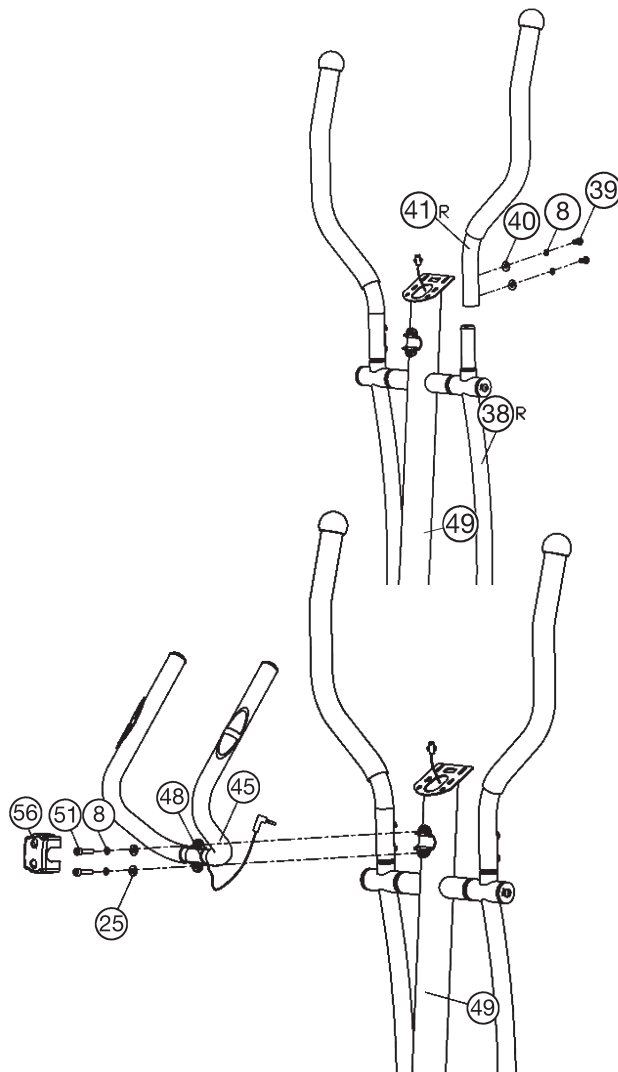




### Krok 5:

#### Montáž madla (41) na spojovací tyče (38).

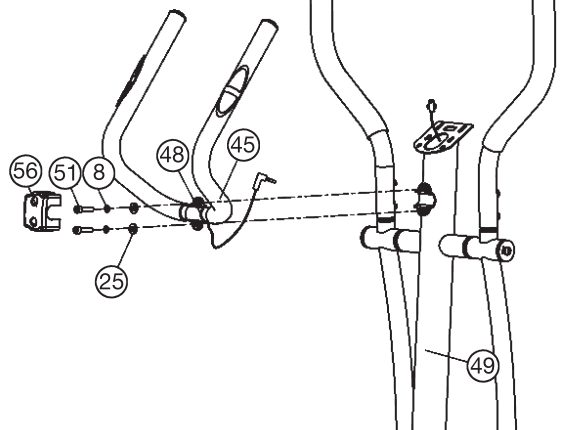
1. Madla (41L+41R) nasadíte na spojovací tyče (38) a umístíte tak, aby se předvrtané otvory na tyčích překrývaly.  
(**Pozor!** Tyče madel musí být po dokončení montáže umístěny tak, aby byly jejich horní konce zahnuté ven směrem od opěrné tyče (49).)
2. Předvrtanými otvory prostrčte šrouby M8x16 (39) a madla (41) pevně přišroubujte ke spojovacím tyčím (38) pomocí kroužků pro M8 (8) a prohnutých podložek 8/19 (40).



### Krok 6:

#### Montáž držadla (48) na opěrné tyči (49).

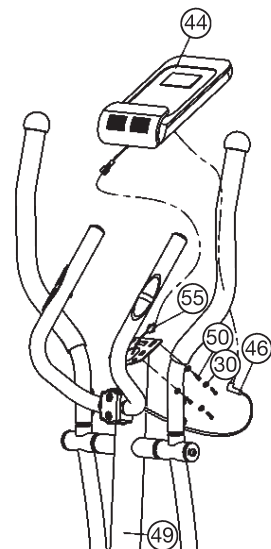
1. Držadlo (48) přiložte k ukotvení na opěrné tyči (49) a umístíte jej tak, aby se předvrtané otvory na držadle (48) a na opěrné tyči (49) pokrývaly. Na šrouby M8x25 (51) nasadíte po jednom kroužku pro M8 (8) a po jedné podložce 8/16 (25), a tím držadlo (48) přišroubujete k opěrné tyči (49).
2. Následně šroubový spoj zakryjte krytem držadla (56).



### Krok 7:

#### Montáž počítače (44) na opěrnou tyč (49).

1. Přiložte počítač (44) k opěrné tyči a zastrčte spojovací kabel (55) a kabel ke snímání pulzu (50) do odpovídajících zdířek na zadní straně počítače (44).
2. Posuňte počítač (44) nahoru na opěrnou tyč řídítek (49) a upevněte ho pomocí šroubů M5x10 (50) a podložek 5//10 (30). (Dbejte prosím na to, aby při posunutí počítače nedošlo ke skřípnutí kabelů. Upevňovací šrouby k počítači najdete na zadní straně počítače.)



### Krok 8:

#### Připojení napájecího zdroje (13).

1. Zasuňte zástrčku napájecího zdroje (13) do odpovídající zásuvky Připojovací zdířka (32) na zadním konci krytu (95).
2. Poté zapojte napájecí zdroj (13) do správně nainstalované zásuvky (230V~/50 Hz).

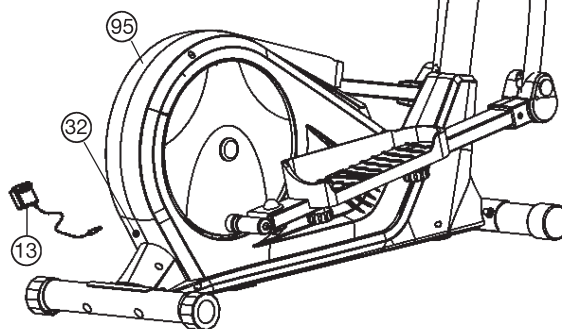
### Krok 9:

#### Kontrola

1. Přezkoušejte všechny šroubové spoje a konektorové spoje na správnou montáž a funkci. Tím je montáž ukončena.
2. Pokud je vše v pořádku, nastavte si malý odpor a seznamte se s přístrojem, potom proveďte individuální nastavení.

#### Připomínka:

Uchovejte si, prosím, pečlivě sadu s nářadím a návod k montáži, protože je můžete případně později potřebovat v případě opravy nebo objednání náhradních dílů.



## Používání přístroje

### Přeprava přístroje:

V přední patce se nacházejí 2 přepravní kolečka. Aby bylo možné přístroj postavit nebo uskladnit na jiném místě, uchopte držadlo a přístroj naklopte na přední patku tak, dokud nelze přístrojem snadno pohybovat na přepravních kolečkách a posunovat jej do požadovaného místa. (**Pozor:** Pokud tréninkový přístroj není vybaven držadlem, užijte k manipulaci levé a pravé madlo.)

### Nasedání/vyседání z přístroje a používání:

#### Nastupování:

Postavte se vedle přístroje a přidržte se držadla. Posuňte bližší ze stupátek do nejnižší možné pozice a položte na ně nohu tak, abyste na stupátku stáli jistě. Druhou nohou vykročte směrem k protilehlé straně a položte ji to stupátka. Držte se přitom držadla.

#### Používání:

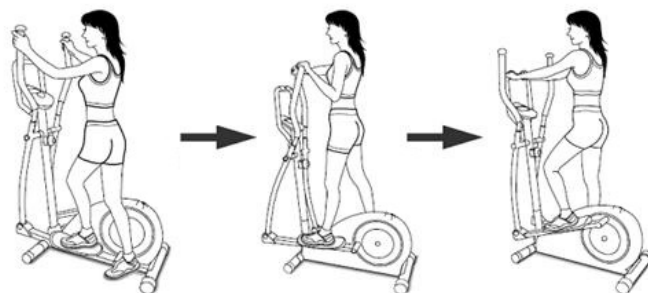
Nejprve se přidržte držadla v požadované pozici a za rovnoměrného rozložení váhy sdošlapujte na levé a pravé stupátko tak, že se pata na chvíli zvedne a docílíte rovnoměrného tréninkového běhu. Chcete-li do tréninku zapojit i horní část těla, uchopte pohyblivě se levé a pravé madlo v požadované pozici. Zvýšením nebo snížením rychlosti nebo brzdného odporu lze upravovat intenzitu tréninku. Při tréninku se stále přidržujte držadla nebo madel.

### Vystupování:

Přerušte trénink a přidržte se držadla. Postavte na zem nejprve jednu nohu, abyste získali jistý postoj, a poté druhou nohu, a sestupte na jednu stranu přístroje.

Tento fitness přístroj je domácí sportovní přístroj a simuluje kombinaci jízdy na kole, stepování a běhu.

Díky tréninky nezávislém na počasí a vnějších vlivech hrozí nižší riziko, včetně nátlaku skupiny s rizikem přílišné námahy a pádu. Kombinace jízdy na kole, stepování a běhu nabízí trénink srdečního oběhu bez přetížení z důvodu možnosti nastavitelného odporu. Takto je možný více nebo méně intenzivní trénink. Trénuje dolní a horní končetiny, posiluje kardiovaskulární systém a tím podporuje celkovou kondici těla.



## Počet otáček a výkon ve wattech ve stupních 1 až 24 pro EL 5000 Pro Silver / Black edition Předmět číslo. 2121 / 2122

| stupních /<br>↓ otáček za<br>minutu | 20 | 30 | 40 | 50  | 60  | 70  | 80  | 90  | 100 | 110 | 120 |
|-------------------------------------|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1                                   | 2  | 5  | 8  | 12  | 19  | 22  | 28  | 34  | 41  | 49  | 57  |
| 2                                   | 3  | 7  | 11 | 17  | 25  | 29  | 37  | 46  | 55  | 64  | 74  |
| 3                                   | 3  | 9  | 15 | 22  | 32  | 39  | 49  | 59  | 71  | 83  | 95  |
| 4                                   | 4  | 11 | 19 | 27  | 39  | 48  | 60  | 74  | 88  | 103 | 118 |
| 5                                   | 5  | 13 | 23 | 33  | 47  | 59  | 72  | 87  | 105 | 123 | 142 |
| 6                                   | 5  | 15 | 26 | 39  | 54  | 69  | 84  | 102 | 124 | 145 | 167 |
| 7                                   | 6  | 17 | 30 | 44  | 62  | 79  | 98  | 117 | 141 | 165 | 190 |
| 8                                   | 7  | 19 | 33 | 49  | 69  | 88  | 108 | 131 | 159 | 186 | 215 |
| 9                                   | 8  | 21 | 37 | 54  | 76  | 97  | 119 | 145 | 176 | 206 | 238 |
| 10                                  | 9  | 23 | 40 | 59  | 82  | 104 | 130 | 162 | 193 | 226 | 262 |
| 11                                  | 10 | 25 | 43 | 64  | 89  | 116 | 142 | 173 | 210 | 246 | 285 |
| 12                                  | 11 | 27 | 47 | 69  | 96  | 123 | 154 | 187 | 228 | 268 | 311 |
| 13                                  | 11 | 29 | 49 | 73  | 103 | 134 | 164 | 200 | 244 | 287 | 333 |
| 14                                  | 12 | 31 | 53 | 79  | 110 | 144 | 179 | 215 | 261 | 307 | 356 |
| 15                                  | 12 | 33 | 57 | 84  | 117 | 153 | 186 | 227 | 276 | 324 | 375 |
| 16                                  | 13 | 35 | 60 | 89  | 124 | 162 | 198 | 242 | 294 | 345 | 401 |
| 17                                  | 15 | 37 | 63 | 93  | 129 | 170 | 208 | 255 | 310 | 365 | 424 |
| 18                                  | 15 | 39 | 67 | 99  | 137 | 179 | 219 | 268 | 326 | 383 | 444 |
| 19                                  | 17 | 43 | 73 | 107 | 147 | 192 | 233 | 283 | 342 | 400 | 462 |
| 20                                  | 17 | 44 | 75 | 111 | 153 | 200 | 245 | 298 | 363 | 426 | 493 |
| 21                                  | 18 | 45 | 76 | 113 | 156 | 206 | 252 | 309 | 376 | 443 | 515 |
| 22                                  | 20 | 46 | 78 | 116 | 161 | 212 | 261 | 322 | 391 | 462 | 538 |
| 23                                  | 20 | 48 | 82 | 121 | 167 | 219 | 268 | 328 | 399 | 469 | 545 |
| 24                                  | 20 | 50 | 86 | 126 | 174 | 228 | 280 | 348 | 415 | 488 | 566 |

### Anotace:

1. Zobrazení výkonu ve wattech bylo kalibrováno na základě počtu otáček osy pedálu za minutu (RPM) a brzdného momentu (Nm).
2. Zařízení bylo před dodáním kalibrováno ve výrobě a splňuje tak požadavky klasifikace „s vysokou přesností zobrazení“. Pokud máte pochybnosti o displeji zařízení, obraťte se na svého prodejce nebo výrobce a nechte zařízení zkontrolovat / upravit.

## NÁVOD K POČÍTAČI



Počítač vašeho ergometru má velmi snadnou obsluhu. Díky zobrazování všech funkcí najednou odpadá nepohodlné přepínání mezi jednotlivými funkcemi a jste vždy na první pohled zevrubně informováni o průběhu tréninku. Toto zařízení je přístrojem nezávislým na otáčkách. Pro dosažení požadovaného výkonu reguluje počítač brzdu nezávisle na frekvenci šlapání (P16).

### Zapnutí:

1) Zastrčte připojovací zástrčku do zdířek pro připojení adaptéru na přístroji. Ozve se signální tón – na 2 sekundy se zobrazí veškeré segmenty LCD displeje a nastaví se na 00.

### nebo

2) Síťová zástrčka je již v zásuvce / přístroj se automaticky vypnul. Stisknutím libovolného tlačítka (nebo po alespoň jedné otáčce pedálu) se počítač automaticky

### zapne.

### Vypnutí:

Jakmile přístroj déle než cca 4 minuty nepoužíváte, počítač se automaticky vypne. Po ukončení tréninku vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.

## TLAČÍTKA

Celkem 5 tlačítek: START/STOP, FUNKCE (F), PLUS (+), MINUS (-), a kondiční test (TEST).

### „START/STOP“ :

Spuštění nebo přerušování tréninku ve zvoleném programu.. Počítač začne počítat teprve po stisknutí tlačítka „Start/Stop“. Stisknete-li tlačítko „Start/st“ déle než 3 sekundy, nastaví se všechny hodnoty do výchozí po zice 00:00.

„F“ : Pomocí zadávacího a potvrzovacího tlačítka (F) můžete přepínat mezi jednotlivými vstupními poli. Aktuálně zvolená funkce bliká.

Tlačítkem +/- zadáváte hodnoty a opětovným stisknutím tlačítka „F“ hodnoty potvrdíte. Blikající kurzor současně přeskočí do dalšího vstupního pole.. Během tréninku lze stisknutím tlačítka F zobrazit funkce otáčky za minutu, watt a kalorie, rychlost, čas a vzdálenost, a to buď trvale, nebo v sekvenci.

„+“ a „-“: Tlačítka +/- měníte hodnoty. Měnit lze pouze blikající hodnotu.

„Test“: Pomocí tohoto tlačítka můžete po tréninku nechat ohodnotit svoji kondici.

## ZOBRAZOVANÉ HODNOTY PROGRAMU:

Zobrazované hodnoty nastaveného programu 1–21. Manuál, program 1–10 = kondiční programy; program 11–15 = individuální uživatelské programy; program 16 = program měřící hodnotu wattů; program 17–20 = programy měřící puls; Program 21 = Program tělesného tuku).

### LEVEL (ÚROVEŇ):

Zobrazení zvoleného odporu při šlapání na úrovni 1–16. Čím vyšší číslo, tím větší odpor.

Příslušný sloupcový ukazatel má k dispozici 8 sloupců. Každý sloupec obsahuje dvě hodnoty (např.: 3 sloupce jsou úrovní 5 nebo 6). Přesnou hodnotu zjistíte na indikátoru LEVEL. Tento odpor při šlapání lze ve všech programech kdykoli změnit tlačítky + a -, s výjimkou programu měřící hodnotu wattů P16.

**ČAS/WATT:** Pro nastavení/zobrazení času v minutách a sekundách do max. 99:00 minut. Předvolba v krocích po jedné minutě / počítání nahoru + dolů v krocích po sekundách. V programech 1 - 20 musí být zadán čas nejméně 5 minut.. Rozmezí nastavení 5–99 minut. Počítač měří přesnou dobu výkonu dosaženou při tréninku. Zobrazované hodnoty jsou uvedeny ve wattech. Rozmezí nastavení je 10–300 wattů. V programu 16 se zde zobrazí cílová hodnota. Zobrazení času a wattů v automatické sekvenci. Nebo trvale stisknutím tlačítka F.

### RPM (U/min) / SPEED/ (km/h):

Zobrazení počtu otáček pedálů za minutu a rychlosti v km/h v automatické sekvenci. Nebo trvale stisknutím tlačítka F.

### DIST (vzdálenost v km) / CAL (kalorie v kcal) :

Zobrazení a zadání vzdálenosti a spotřeby kalorií. Lze zadat vzdálenost od 1 do 999 km. Pomocí průměrných hodnot počítač vypočítá spotřebu kalorií, které zobrazí v jednotkách kcal. K přepočtu závazné měrné jednotky energie „Joule“ na všeobecně užívaný údaj „kalorie“ použijte následující vzoreček: 1 Joule = 0,239 cal a naopak 1 cal = 4,186 Joule. Spotřebu kalorií lze zadat od 10 do 990 kcal. Přičítání/odečítání probíhá v krocích po 0,1. Zobrazení vzdálenosti a přibližné spotřeby kalorií v automatické sekvenci. Nebo trvale stisknutím tlačítka F.

### KM celkem (ODO)

Zobrazí se vzdálenost všech tréninkových jednotek v km. A Výchozí nastavení není možné. Displej ODO lze kdykoli vynulovat vůle. Chcete-li to provést, stiskněte klávesu F a klávesu Start / Stop současně po dobu 2 sekund.

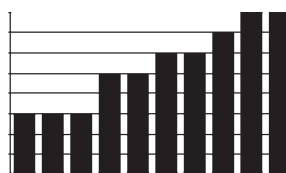
### PULZ (zobrazení pulzu)

Zde se zobrazuje aktuálně naměřený pulz. Nastavíte-li si horní hranici pulzu, začne ukazatel při dosažení nastavené hodnoty blikat.

### HORNÍ KRANICE PULZU/VĚK: Dostupné v programech 17–20.

V programu 17–19: Tréninkový program s 55 % / 75 % nebo 95 % Vaší maximální srdeční frekvence. Jakmile nastavíte váš věk, vygeneruje počítač varovnou hodnotu pulzu, kterou byste nikdy neměli překračovat (podle vzorce:  $(220 - \text{věk}) \times 0,80$ ). Při dosažení této hodnoty začne ukazatel pulzu blikat – vy byste měli okamžitě snížit rychlost nebo stupeň zátěže. Rozmezí nastavení věku: 10–100. V programu 20: Zobrazení Vašeho individuálního nastaveného cílového pulzu v rozmezí nastavení pulzu: 60–240

**Profi I odporu:** Požadovanou dobu tréninku lze předem nastavit v oblasti času. Tento předem nastavený čas systém rozdělí na 10 dílčích intervalů. Každý sloupec na časové ose (horizontální) = 1/10 zadaného času, např.: doba tréninku = 5 min. = každý sloupec je 30 sek., doba tréninku = 10 min. = každý sloupec = 1 min. Každý z 10 sloupců odpovídá takovému časovému intervalu. Aktuální časový sloupec BLIKÁ. Pokud není zadán čas, znamená každý časový sloupec 3 minuty tréninku, tj. po 3 minutách přeskočí blikající indikátor ze sloupce 1 na sloupec 2 atd. do celkem 30 minut. Pokud program mezitím zastavíte tlačítkem START/STOP, čas se zastaví a po opětovném stisknutí tlačítka -Start/Stop-se počítá dál..



vysoký sloupec = vysoký odpor při šlapání  
nízký sloupec = malý odpor při šlapání  
každý segment sloupce obsahuje 3 hodnoty

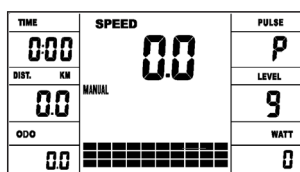
každý z 10 časových sloupců odpovídá 1/10 stanovené doby tréninku

**Odpor pedálů:** Pomocí tlačítek + / - můžete kdykoliv, ve všech programech, přizpůsobit odpor pedálů, s výjimkou programu P16. Změnu zjistíte podle výšky sloupce, jakož i na indikátoru úrovně – čím vyšší sloupec, tím vyšší je odpor a naopak. Každý segment sloupce reprezentuje dvě hodnoty (např. 3 segmenty reprezentují stupeň 7, 8 a 9. 7 segmentů reprezentuje stupeň 19, 20 a 21). Zvolenou hodnotu zobrazuje ukazatel úrovně. Změna má účinek na momentální a následující časovou pozici. Výška sloupců indikuje zatížení, nikoli profil terénu. Průběh programu se na displeji zobrazuje graficky. Jednotlivé programy probíhají dle zobrazení sloupového diagramu v

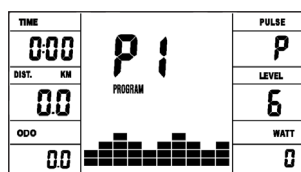
zobrazovacím poli, např. program 5 = kopec / program 2 údolí atd. (Přitom výška sloupce = odpor, čas je rozložený na šířku sloupce.)

• Po nastavení programů je nezbytně nutné stisknout tlačítko „START/STOP“, pokud chcete zahájit trénink. Obecně platí, že veškeré vygenerované a zobrazené hodnoty nejsou vhodné pro medicínské vyhodnocení.

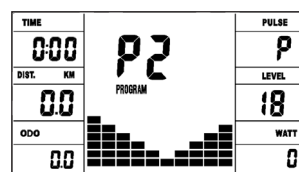
Manual Program



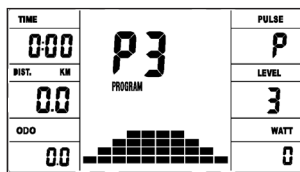
Program 1 Rolling



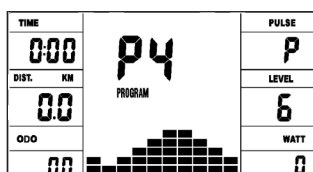
Program 2 Valley



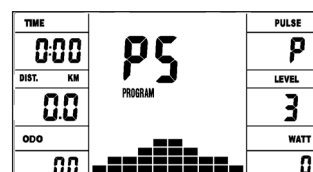
Program 3 Fatburn



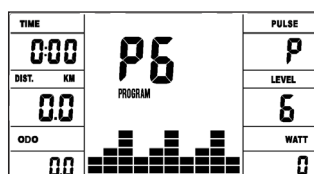
Program 4 Ramp



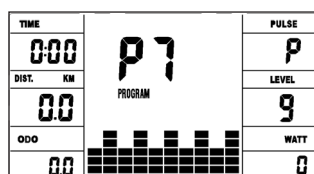
Program 5 Mountain



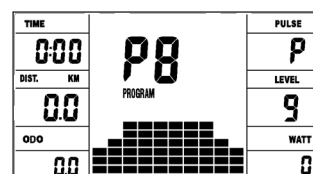
Program 6 Interval



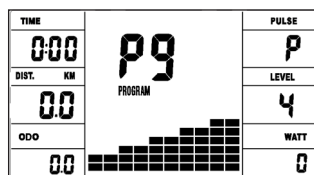
Program 7 Cardio



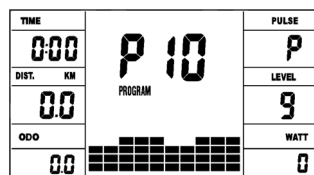
Program 8 Endurance



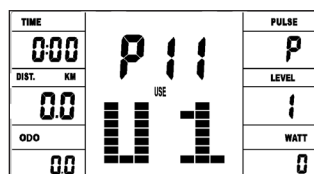
Program 9 Slope



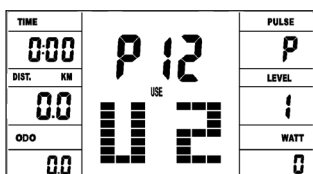
Program 10 Rally



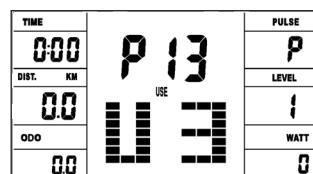
User Setting Program 11 (U1)



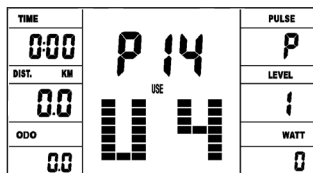
User Setting Program 12 (U2)



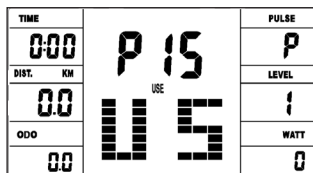
User Setting Program 13 (U3)



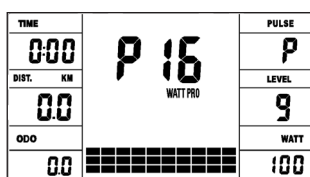
User Setting Program 14 (U4)



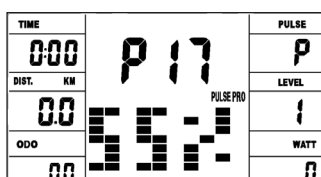
User Setting Program 15 (U5)



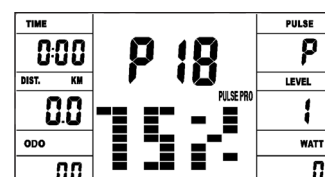
Program 16 Watt Control



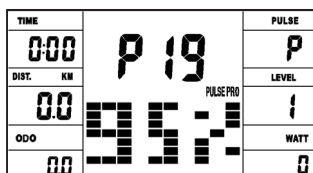
Program 17 HRC (55%)



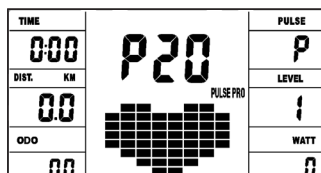
Program 18 HRC (75%)



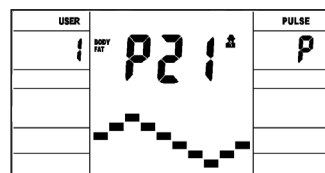
Program 19 HRC (95%)



Program 20 HRC



Program 21 Body Fat





## Program Manuál:

tento program odpovídá funkcím běžného domácího rotopedu. Na displeji se permanentně zobrazují hodnoty času, rychlosti, průměrné rychlosti, vzdálenosti, výkonu ve watttech, kcal a aktuální pulz. Pomocí tlačítek + a - lze ručně nastavit odpor pedálů. Veškeré hodnoty se obsluhují ručně – **neprovádí se automatická regulace**. Nastavení tréninkových parametrů čas/vzdálenost/kalorie/horní hranice pulzu pomocí klávesy F.

## Programy 2–7: Kondice

Zde jsou zadány různé tréninkové programy. Při volbě jednoho z těchto programů probíhá automaticky program, který obsahuje různé intervaly. Programy jsou rozděleny na stupně obtížnosti a časové intervaly. Do programu však můžete kdykoli zasáhnout a změnit odpor při šlapání nebo časový průběh. Kromě toho se na displeji zobrazují příslušné sloupce. Nastavení tréninkových parametrů čas/vzdálenost/kalorie/horní hranice pulzu pomocí klávesy F.

## Programy 11–15: Individuální tréninkové programy

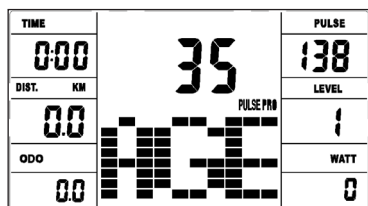
Zde můžete zadat a trénovat své různé profily odporu (U1–U5). Nastavení tréninkových parametrů čas/vzdálenost/kalorie/horní hranice pulzu provedete pomocí tlačítka F.

## Program 16: Program wattů

Zde můžete zadat individuální hodnotu wattů. V rámci určité tolerance provádí regulaci odporu při šlapání automaticky počítač, a to nezávisle na frekvenci šlapání tak, abyste se vždy nacházeli v předepsaném pásmu. Nastavení tréninkových parametrů čas/vzdálenost/kalorie/horní hranice pulzu pomocí klávesy F.

## Programy 17 - 19:

Počítač po zadání vašeho věku samostatně vypočítá maximální srdeční frekvenci a v závislosti na programu danou cílovou tréninkovou frekvenci odpovídající 55 % / 75 % nebo 95 %. Tato požadovaná hodnota se zobrazuje. Počítač automaticky reguluje odpor při šlapání, abyste zůstali v této cílové frekvenci.



## Program 20: Cílová tréninková srdeční frekvence THF

Zde můžete zadat svoji osobní optimální tréninkovou srdeční frekvenci THF. V rámci určité tolerance provádí regulaci odporu při šlapání automaticky počítač tak, abyste se vždy nacházeli v předepsaném pásmu.

## Program 21: program tělesného tuku

Zde můžete provést analýzu tělesného tuku a obdržet individuální návrh školení.

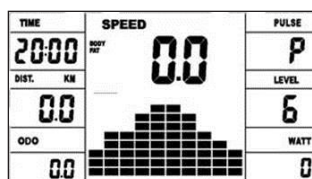
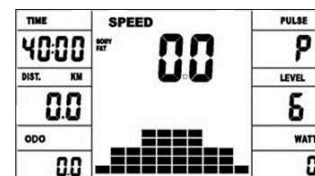
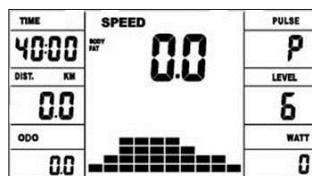
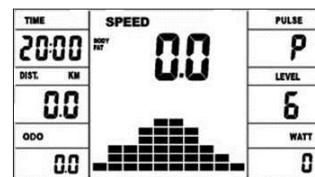
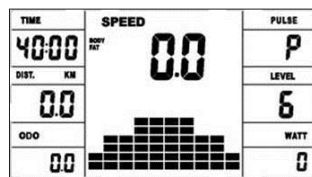
Pomocí klávesy F vyberte osobní údaje (číslo uživatele (User) = 1-8, výška (height) = 120-250 cm, pohlaví = muž / žena, věk (Age) = 10-99 let, hmotnost (weight) = 20-200 kg) za sebou a pomocí tlačítek +/- je nastavte na data. Poté stisknete tlačítko start/stop a uchopíte snímače ručního pulzu, abyste provedli měření tělesného tuku. Po přibližně 10 sekundách se zobrazí výsledný tělesný tuk v%, BMI a BMR a návrh tréninkového programu. Chcete-li to ukončit program tělesného tuku, stisknete jednou tlačítko Start / Stop a znovu spustíte program školení tlačítkem Start/Stop.

## Tabulka tělesného tuku

| pohlaví / věk | Podváha | Zdravý  | Snadné    | Nadváha   | Obezita s nad-váhou |
|---------------|---------|---------|-----------|-----------|---------------------|
| muž / ≤ 30    | < 14%   | 14%~20% | 20.1%~25% | 25.1%~35% | > 35%               |
| muž / > 30    | < 17%   | 17%~23% | 23.1%~28% | 28.1%~38% | > 38%               |
| žena / ≤ 30   | < 17%   | 17%~24% | 24.1%~30% | 30.1%~40% | > 40%               |
| žena / > 30   | < 20%   | 20%~27% | 27.1%~33% | 33.1%~43% | > 43%               |

## Poznámka:

- Chybové hlášení Err2 se objeví, pokud se senzory ručního impulzu nedotknou okamžitě během analýzy
- Návrhy programu jsou založeny pouze na zjištěných údajích o tělesném tuku a slouží jako pomůcka pro cílené školení.



## CHYBOVÉ HLÁŠKY:

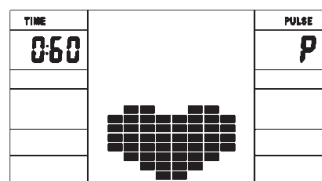
Při startu počítač zkontroluje, jsou-li k dispozici všechny funkce. Pokud zjistí, že není vše v pořádku, uvede možné chyby:

**E 1** Tento znak a varovný signál se objeví, jsou-li chybně zapojeny kabely, nebo pokud dojde k poruše v nastavení odporu. Zkontrolujte všechna zapojení kabelů, především na zástrčkách. Po odstranění chyby stiskněte po dobu 3 sekund tlačítko „Start/Stop“, aby došlo k vynulování systému.

## HODNOCENÍ KONDICE / FUNKCE ODPOČINUTÍ PULZU

Váš ergometr nabízí možnost ohodnocení vaší individuální kondice pomocí „známky kondice“. Princip měření spočívá na skutečnosti, že u zdravých, dobře trénovaných osob klesá srdeční frekvence v průběhu určitého časového intervalu po tréninku rychleji než u zdravých a méně trénovaných osob. Ke zjištění stavu kondice se používá rozdíl mezi srdeční frekvencí na konci tréninku (počáteční puls) a srdeční frekvencí jednu minutu po tréninku (konečný puls). Tuto funkci spustíte teprve poté, co jste určitou dobu trénovali. Před spuštěním funkce regenerace pulsu si musíte nechat zobrazit svou aktuální srdeční frekvenci tak, že položíte dlaně na snímače měření pulsu na ruce.

- Stisknete tlačítko „Test“ a položíte obě dlaně na snímače měření pulsu.
- Počítač přejde do režimu Stop, uprostřed displeje se zobrazí velký symbol srdce a spustí se automatické měření regenerace pulsu..
- Čas na displeji začíná na 0:60 a odpočítává se směrem
- poli „Cílový puls“ se zobrazuje počáteční puls na začátku měření. Při tom se použije průměr čtyř nejvyšších hodnot pulsu za posledních 20 sekund před stisknutím tlačítka Fitness..
- V poli „Puls“ se zobrazí aktuální naměřená hodnota pulsu.
- Po uplynutí jedné minuty dosáhne čas 0:00 a ozve se akustický signál. Motor sjede zpět. V poli „Puls“ se zobrazí konečný puls k okamžiku 0:00. Ruce nyní můžete sejmut ze snímačů pulsu. Po několika sekundách se uprostřed displeje zobrazí vaše známka kondice od F 1,0 do F 6,0 (systém školních známek).





## MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE:

### 1. Ruční měření tepové frekvence:

V levé i pravé rukojeti řídítek jsou instalovány kontaktní kovové destičky se zapuštěnými snímacími čidly. Dbejte prosím na to, abyste vždy měli obě dlaně položené na snímačích. Jakmile je čidlem zaznamenána tepová frekvence, zabliká symbol srdce vedle ukazatele tepové frekvence.

(Ruční měření tepové frekvence je pouze orientační, neboť v důsledku pohybu, tření a pocení, může dojít k odchylkám od skutečné tepové frekvence. U malé skupiny lidí může dojít k chybnému měření tepové frekvence. Budete-li mít problém s chybným ručním měřením tepové frekvence, doporučujeme vám, abyste použili externí kardioměřič s hrudním pásem.)

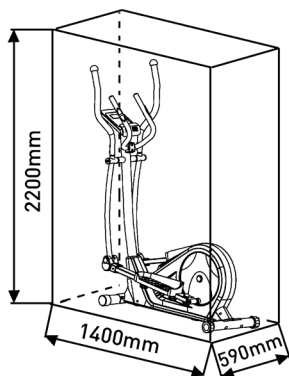
**„VAROVÁNÍ“** Systémy monitoringu tepové frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést ke újmám na zdraví s následkem smrti. Jakmile pocítíte závrať či neobvyklou slabost, okamžitě trénink ukončete.

### 2. Kardioměření tepové frekvence:

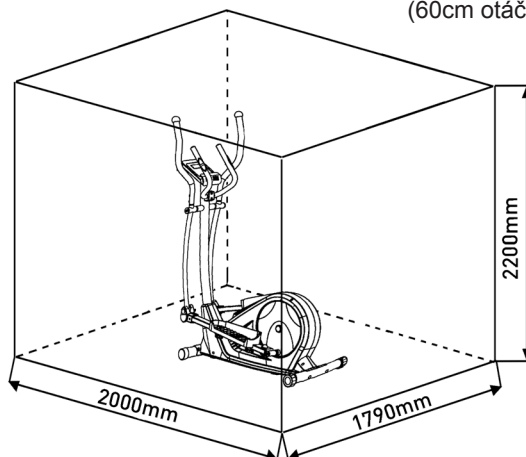
V obchodech jsou k dostání tzv. kardioměřiče tepové frekvence, sestávající z hrudního pásu fungujícího jako vysílač a náramkových hodinek, fungujících jako přijímač. Počítač vašeho ERGOMETRU je vybaven přijímačem (bez vysílače) pro existující kardioměřiče tepové frekvence. Máte-li doma takového vybavení, pak impulzy vysílané vašim vysílačem (hrudním pásem), lze zobrazit na displeji počítače cvičného zařízení. Platí to o všech nekódovaných hrudních pásích jejichž vysílací frekvence činí 5,0 až 5,5 KHz liegt. Dosah vysílače činí v závislosti na modelu 1 až 2 m. (Christopeit-Sport Tepový pás: 9309)

**POZOR:** Používáte-li současně oba způsoby měření, pak přednost má ruční snímání tepové frekvence.

Oblast cvičení v mm  
(pro domácího trenéra a uživatele)



Volná oblast v mm  
(Oblast cvičení a bezpečnostní oblast (60cm otáčení))



## Čištění, kontrola a skladování domácího tréninkového přístroje:

### 1. Čištění

K čištění používejte pouze lehce namočený hadřík.

**Pozor:** Nikdy nepoužívejte benzen, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky na čištění povrchu, jelikož způsobují poškození.

Zařízení je pouze k soukromému domácímu použití je vhodné pro použití v interiéru. Udržujte jednotku čistou a vlhkost mimo zařízení.

### 2. Skladování

Při nepoužívání přístroje po dobu delší než 4 týdny odpojte napájení. Posuňte ližiny sedla ve směru k řídítkům a sedlovou trubici zasuňte co možná nehlouběji do rámu. Ke skladování zvolte suché místo v interiéru a aplikujte nějaký sprejový olej na zadní a přední stranu připojení nožní páky a nápravy ruční páky. Olej aplikujte i na montážní šroub řídítek, včetně rychloupínáku.

Přístroj zakryjte, abyste jej ochránili před změnou zabarvení způsobenou např. slunečním světlem a prachem.

### 3. Kontroly

Každých 50 hodin doporučujeme zkontrolovat šroubová spojení kvůli utažení, která byla připravena při montáži. Po každých 100 hodinách provozu byste měli nastříkat trochu oleje na zadní a přední spojení pedálů a na osu madel.

## Řešení potíží

Pokud nedokážete problém vyřešit pomocí následujících informací, obraťte se prosím na autorizované servisní středisko.

| Problém                                                 | Možná příčina                                                            | Řešení                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Počítač neukazuje žádnou hodnotu na displeji, pokud     | Není připojené napájení nebo zásuvka není pod napětím                    | Zkontrolujte, zda je napájení řádně zastrčené, příp. jiným spotřebičem, zda je zásuvka pod napětím.                                                                       |
| Počítač se nepočítá a otočí přes začátek tréninku není. | Chybí impulsní snímač v důsledku nesprávných nebo rozpuštěných konektorů | Zkontrolujte řádné usazení zástrčky u počítače a zástrčky v opěrné trubici..                                                                                              |
| Počítač se nepočítá a otočí přes začátek tréninku není. | Bez impulzu čidla z důvodu nesprávné polohy čidla                        | Otevřete obložení pomocí šroubů a zkontrolujte vzdálenost čidla od magnetů. Magnet v klikovém mechanismu se nachází proti čidlu a musí být ve vzdálenosti menší než 5 mm. |
| Bez ukazatele tepu                                      | Není připojena zástrčka měření tepu                                      | Zastrčte samostatnou zástrčku kabelu měření tepu do odpovídající zdířky v počítači.                                                                                       |
| Bez ukazatele tepu                                      | Čidlo měření tepu není řádně připojeno                                   | Odšroubujte čidla měření tepu na rukou a zkontrolujte konektorové spoje, zda jsou řádně usazené a zda kabel nevykazuje příp. poškození.                                   |

# Všeobecné pokyny pro školení

Abyste dosáhli znatelného tělesného a zdravotního zlepšení, musíte při určování potřebného tréninku dbát následujících faktorů.

## INTENZITA

Úroveň fyzické námahy během tréninku musí překročit bod normální námahy, aniž by překročila bod dušnost a/nebo vyčerpání. Vhodnou referenční hodnotou může být puls. S každým tréninkem se kondice zvyšuje a proto by se měly tréninkové požadavky upravovat. To je možné prodloužením doby tréninku, zvýšením obtížnosti nebo změnou typu tréninku.

## TRÉNINK SRDEČNÍ FREKVENCE

Pro určení tréninkové tepové frekvence můžete postupovat následovně. Upozorňujeme, že se jedná o orientační hodnoty. Pokud máte zdravotní problémy nebo si nejste jisti, poraďte se s lékařem nebo fitness trenérem.

### 01 Výpočet maximální tepové frekvence

Maximální hodnotu pulzu lze určit mnoha různými způsoby, protože maximální puls závisí na mnoha faktorech. Pro výpočet můžete použít vzorec (maximální tep = 220 - věk). Tento vzorec je velmi obecný. Používá se v mnoha produktech pro domácí sport k určení maximální tepové frekvence. Doporučujeme Sally Edwardsův vzorec. Tento vzorec přesněji vypočítá maximální tepovou frekvenci a zohledňuje pohlaví, věk a tělesnou hmotnost.

#### Vzorec Sally Edwards:

##### Muži:

Maximální srdeční frekvence =  $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{hmotnost})$

##### Ženy:

Maximální srdeční frekvence =  $210 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{hmotnost})$

### 02 Výpočet tréninkové tepové frekvence

Optimální tréninková tepová frekvence je dána cílem tréninku. K tomu byly vymezeny tréninkové zóny.

#### Zdraví - Zóna: Regenerace a kompenzace

Vhodné pro: Začátečníky / Typ tréninku: velmi lehký vytrvalostní trénink / Cíl: regenerace a podpora zdraví. Budování základního stavu.

**Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence**

#### Metabolismus tuků – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1

Vhodné pro: začátečníky i pokročilé / Typ tréninku: lehký vytrvalostní trénink / Cíl: aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení vytrvalostního výkonu.

**Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence**

#### Aerobik – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1 až 2

Vhodné pro: začátečníky i pokročilé / Typ tréninku: středně vytrvalostní trénink. / Cíl: Aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení aerobního výkonu, Zvýšení vytrvalostního výkonu.

**Tréninková tepová frekvence = 70 až 80 % maximální tepové frekvence**

#### Anaerobní – Zóna: Základy – vytrvalostní trénink 2

Vhodné pro: pokročilé a závodní sportovce / Typ tréninku: středně vytrvalostní trénink nebo intervalový trénink / Cíl: zlepšení laktátové tolerance, maximální zvýšení výkonnosti.

**Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence**

#### Soutěž – zóna: Performance / Competition Training

Vhodné pro: sportovce a vysoce výkonné sportovce / Typ tréninku: intenzivní intervalový trénink a soutěžní trénink / Cíl: zlepšení maximální rychlosti a síly. **Varování!** Trénink v této oblasti může vést k přetěžování kardiovaskulárního systému a poškození zdraví.

**Tréninková tepová frekvence = 90 až 100 % maximální tepové frekvence**

## Vzorový výpočet

Muž, 30 let a váží 80 kg Jsem začátečník a rád bych zhubnul a zvýšil svou výdrž.

### 01: Maximální puls - výpočet

Maximální srdeční frekvence =  $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{hmotnost})$

Maximální srdeční frekvence =  $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

**Maximální tep = cca 190 tepů/min**

## 02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

Vzhledem k mým cílům a tréninkové úrovni mi nejvíce vyhovuje zóna metabolismu tuků.

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Tréninková tepová frekvence =  $190 \times 0,6$  [60 %]

**Tréninková tepová frekvence = 114 tepů/min**

Poté, co si nastavíte tréninkovou tepovou frekvenci pro vaši tréninkovou kondici popř. Jakmile si určíte cíle, můžete začít trénovat. Většina našich zařízení pro vytrvalostní trénink má snímače srdečního tepu nebo jsou kompatibilní s pásem srdečního tepu. Můžete si tak kontrolovat tepovou frekvenci během sledování tréninku. Pokud se tepová frekvence nezobrazuje na displeji počítače nebo chcete být na bezpečné straně a chcete zkontrolovat tepovou frekvenci, která by mohla být nesprávně zobrazena kvůli možným chybám aplikace nebo podobně, můžete použít následující nástroje:

a. Měření tepu konvenčním způsobem (snímání tepu, např. na zápěstí a počítání tepů během minuty).

b. Měření tepové frekvence vhodnými a kalibrovanými přístroji na měření tepové frekvence (k dostání v prodejnách zdravotnických potřeb).

c. Měření srdečního tepu pomocí jiných produktů, jako jsou monitory srdečního tepu, chytré telefony....

## ČETNOST

Většina odborníků doporučuje kombinaci zdravého jídelníčku, který je nutné upravit podle tréninkového cíle, a fyzického cvičení třikrát až pětikrát týdně. Normální dospělý potřebuje dvakrát týdně cvičit, aby se udržela jeho aktuální kondice. Pro něj ke zlepšení kondice a změně tělesné hmotnosti potřebuje minimálně tři tréninky týdně. zůstává ideální samozřejmostí je frekvence pěti tréninků týdně.

## USPOŘÁDÁNÍ TRÉNINKU

Každý trénink by se měl skládat ze tří tréninkových fází: „zahřívací fáze“, „tréninková fáze“ a „fáze zchlazení“. V „zahřívací fázi“ by se tělesná teplota a přísun kyslíku měly zvyšovat pomalu. To je možné pomocí gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut. Poté by měla začínat skutečná tréninková „tréninková fáze“. Tréninková zátěž by měla být navržena podle tréninkové tepové frekvence. Pro podporu krevního oběhu po „tréninkové fázi“ a pro zabránění bolestivosti nebo namožení svalů je třeba po „tréninkové fázi“ dodržovat „fázi ochlazování“. Během tohoto období by měla být po dobu pěti až deseti minut prováděna protahovací cvičení a/nebo lehká gymnastická cvičení.

### Příklad - protahovací cvičení pro fázi zahřívání a ochlazování

Svou zahřívací fázi začněte chůzí na místě po dobu alespoň 3 minut a poté proveďte následující gymnastická cvičení. Nepřehánějte cvičení a pouze pokračujte, dokud neucítíte lehké šubnutí. Tento Poté pozici držte. Doporučujeme provést zahřívací cvičení znovu na konci tréninku a to Ukončete trénink vytřesením končetin.



Sáhnete si levou rukou za hlavou na pravé rameno a táhněte pravou rukou jemně za levý loket. Po 20 sekundách paže vyměňte.



Co nejvíce se předkloníte a nechejte nohy téměř natažené. Prsty na rukou směřujte směrem k prstům na nohou. 2 x 20 sekund.



Sedněte si s jednou nohou nataženou na podlaze a předkloníte se a rukama si sáhnete na chodidlo. 2 x 20 sekund.



Klekněte si do širokého výpadu vpřed a opřete se rukama o podlahu. Pánev tiskněte dolů. Po 20 sekundách vyměňte nohu.

## MOTIVACE

Klíčem k úspěšnému programu je pravidelný trénink. Na každý tréninkový den byste si měli stanovit přesný čas a místo a připravovat se na něj i duševně. Trénujte pouze tehdy, když máte dobrou náladu a mějte Vás cíl neustále před očima. Při kontinuálním tréninku budete den za dnem zjišťovat, jak se vyvíjíte a jak se postupně blížíte k Vašemu osobnímu tréninkovému cíli.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**DE EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG**

**Top-Sports Gilles GmbH**  
 Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

*erklärt, in alleiniger Verantwortung, dass die Produkte:*

**Artikelbezeichnung:**  
 EL 5000 Pro Art.-Nr. 2121 (Silber)  
 EL 5000 Pro Art.-Nr. 2122 (Schwarz)

**Produktbezeichnung:**  
 Crosstrainer-Ergometer – Stationäre Trainingsgeräte

*mit den folgenden grundlegenden Anforderungen der nachfolgender EG Richtlinien übereinstimmen*

**2014/53/EU (RED) Funkanlagen-Richtlinie**  
**2011/65/EU (RoHS) Richtlinie zur Beschränkung der Verwendung gefährlicher Stoffe**

*und den zusätzlichen Normen, Richtlinien und Bestimmungen entsprechen:*

ETSI EN 303 447 V1.3.1  
 ETSI EN 300 330 V2.1.1  
 EN 301 489-1 V2.1.1  
 EN 301 489-3 V2.1.1  
 EN 55032:2015/A1:2020+A11:2020  
 EN 55035:2017/A11:2020  
 EN IEC 62368-1:2020+A11:2020  
 EN 62479:2010  
 EN 50663:2017  
 EN IEC 61000-6-3:2021  
 EN IEC 61000-6-1:2019  
 EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021  
 EN 61000-3-3 :2013/A1:2019+A2:2021  
 EN ISO 20957-1:2013  
 EN ISO 20957-9:2016

Die notifizierte Stelle TÜV SÜD Product Service GmbH (Kennnummer 0123) hat die EU-Baumusterprüfbescheinigung Nr. TPS-RED500792 i01 für die Anforderungen aus Artikel 3(2) der RED (2014/53EU) ausgestellt.

Unterzeichnet im Namen und in Verantwortung für:  
 Signed on behalf of and under responsibility for:

**Top-Sports Gilles GmbH**

**GB EC-DECLARATION OF CONFORMITY**

**Top-Sports Gilles GmbH**  
 Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

*declares, in our sole responsibility, that the products:*

**Article:**  
 EL 5000 Pro Art.-No. 2121 (silver)  
 EL 5000 Pro Art.-No. 2122 (black)

**Product description:**  
 Crosstrainer-Ergometer – stationary training equipment

*comply with the following essential requirements of the following EU directives*

**2014/53/EU (RED) Radio Equipment Directive**  
**2011/65/EU (RoHS) Directive to Restriction of Hazardous Substances**

*and additionally standards, guidelines and regulations:*

ETSI EN 303 447 V1.3.1  
 ETSI EN 300 330 V2.1.1  
 EN 301 489-1 V2.1.1  
 EN 301 489-3 V2.1.1  
 EN 55032:2015/A1:2020+A11:2020  
 EN 55035:2017/A11:2020  
 EN IEC 62368-1:2020+A11:2020  
 EN 62479:2010  
 EN 50663:2017  
 EN IEC 61000-6-3:2021  
 EN IEC 61000-6-1:2019  
 EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021  
 EN 61000-3-3 :2013/A1:2019+A2:2021  
 EN ISO 20957-1:2013  
 EN ISO 20957-9:2016

The notified body TÜV SÜD Product Service GmbH (identification number 0123) has issued the EU type-examination certificate No. TPS-RED500792 i01 for the requirements of Article 3(2) of the RED (2014/53EU).

Velbert, den 08.10.2024

Ort/Place, Datum / Date

  
 Olaf Jäger  
 (General Agent / Prokurist)

#### Service / Hersteller

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



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

#### Service:

#### Top-Sports Gilles GmbH

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

Friedrichstrasse 55

info@christopeit-sport.com

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

D - 42551 Velbert

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

