

CT6

HYBRID-TRAINER

Monterings- og betjeningsvejledning
Varenummer: 2544

DK



INDHOLD

Side	Indhold
1	Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner
2-4	Samlingsvejledning
5	Brug af enheden
6	Computer
7	Rengøring, kontrol og opbevaring
7	Fejlfinding
8	Generelle træningsinstruktioner
9-11	Reservevedelsliste
12-13	Ekspllosionstegning

KÆRE KUNDE,

Vi ønsker dig tillykke med købet af dette hjemmetræningsapparat og håber, at vi får stor glæde af det. Vær venligst opmærksom på de vedlagte anvisninger og instruktioner, og følg dem nøje vedrørende montering og brug. Tøv ikke med at kontakte os når som helst, hvis du har spørgsmål.

Top-Sport Gilles GmbH

Attention!
Before use
read operating
instructions!



VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle testet og repræsenterer derfor de gældende sikkerhedsstandarder. Dette gør det dog ikke unødvendigt at overholde følgende principper nøje.

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, at leverancen er fuldstændig i forhold til leveringssedlen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder godt fast, inden maskinen tages i brug første gang, og med jævne mellemrum for at sikre, at træneren er i sikker stand.
3. Opstil maskinen på et tørt, plant sted, og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal udlignes med passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke opstår kontakt med fugt eller vand.
4. Placer et passende underlag (f.eks. gummimåtte, træplade osv.) under maskinen, hvis maskinens område skal beskyttes særligt mod indrykninger, snavs osv.
5. Før træningen påbegyndes, skal alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen fjernes.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun de medfølgende værktøjer eller egne egnede værktøjer til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern smeddråber fra maskinen umiddelbart efter træning.
7. **Advarsel!** Systemer til overvågning af hjertefrekvens kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbredsskader eller dødsfald. Kontakt en læge, før du påbegynder et planlagt træningsprogram. Lægen kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du må udsætte dig selv for, og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider. Denne vare er ikke egnet til terapeutiske formål!
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt driftsklar stand. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. **Advarsel!** Udskift snekkedelene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det er repareret.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du overholde den korrekte position og de markerede maksimale indstillingspositioner, og sørg for, at den nyligt justerede position er korrekt fastgjort.
10. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen. Træningstiden bør ikke overstige 60 minutter/dagligt.
11. Brug træningstøj og sko, der er egnet til fitnessstræning med maskinen. Dit tøj skal være af en sådan art, at det ikke kan sætte sig fast under træning på grund af dets form (f.eks. længde). Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.
12. **Advarsel!** Hvis du oplever svimmelhed, kvalme, brystsmerte eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.
13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. Dette apparat kan bruges af børn fra 8 år og opefter samt personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller har fået instruktioner i sikker brug af apparatet og forstår de involverede farer. Børn må ikke lege med apparatet. Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn. Tag passende foranstaltninger for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn.
14. Sørg for, at den person, der udfører træningen, og andre personer aldrig bevæger eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
15. Når dette produkt er brugt op, må det ikke bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald, men skal afleveres på et opsamlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen. Materialeerne kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Ved genbrug, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg venligst den lokale myndighed om det ansvarlige bortskaffelsessted.
16. For at beskytte miljøet må emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Smid disse i de dertil egnede indsamlingsbeholdere eller aflever dem på et egnet indsamlingssted.
17. Denne maskine er en hastighedsafhængig maskine, dvs. effekten stiger med stigende hastighed og omvendt.
18. Maskinen er udstyret med en modstandsjustering med 15 trin. Dette gør det muligt at reducere eller øge bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 1 reducerer bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen. Drejning af justeringsknappen for modstandsindstillingen mod trin 15 øger bremsemodstanden og dermed træningsbelastningen.
19. Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 110 kg. Denne maskine er testet i overensstemmelse med EN ISO20957-1:2025 + -5:2017 og EN ISO 20957-9:2019 „H/C“. Computeren på denne vare overholder de grundlæggende krav i EMV-direktivet 2014/30/EU.
20. Samle- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

SAMLEVEJLEDNING

Tag alle separate dele ud af emballagen, læg dem på gulvet, og kontroller groft, at alle er der på bunden af monteringsstrinnene. Bemærk venligst, at en række dele er forbundet direkte til hoveddrammen, når den er formonteret. Derudover er der flere andre individuelle dele, der er fastgjort til separate enheder. Dette gør monteringen nemmere og hurtigere for dig. Monterings tid: 40-50 min.

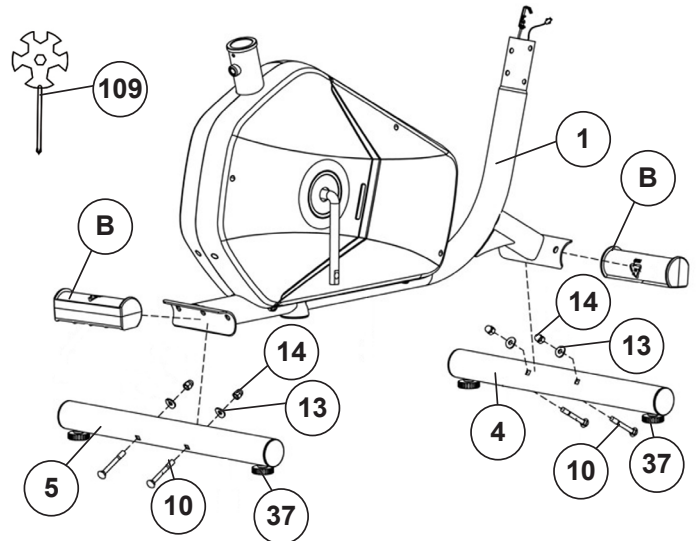
TRIN 1

Fastgør stabilisatoren (4+5) på hoveddrammen (1).

1. Komponenterne (B) bruges til transportsikring og er ikke længere nødvendige efter montering.

2. Fastgør den forreste fod (4) med de formonterede endekapper til hoveddrammen (1). Gør dette med de to skruer M8x65 (10), buede skiver 8//19 (13) og hættetrækker M8 (14).

3. Fastgør den bagerste fod (5) til hoveddrammen (1). Gør dette med de to skruer M8x65 (10), buede skiver 8//19 (13) og hættetrækker M8 (14). Efter monteringen kan du kompensere for mindre ujævnheder i gulvet ved at dreje fodskrueene (37). Udstyret skal indstilles, så det ikke bevæger sig af sig selv under en træningssession.



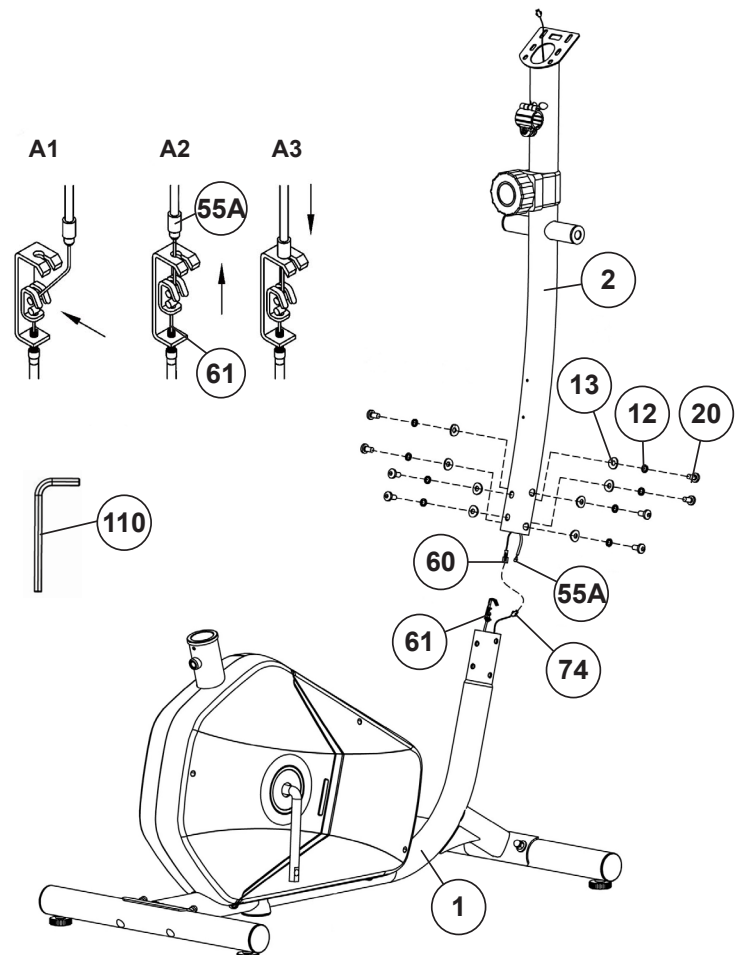
TRIN 2

Fastgør støtten (2) på hoveddrammen (1).

1. Placer den nederste ende af støtten (2) mod holderen på hoveddrammen (1). Sæt enderne af de to computerkabler (60) og (74), der stikker ud fra (1), og støtten (2), sammen. (Bemærk: Computerkabelsættet (60), der stikker ud fra støtten (2), må ikke glide ind i røret, da det er nødvendigt til senere installationstrin.)

2. Tilslut spændingskablet til modstandskontrollen (55A) til beslaget på den nederste sektion af spændingskablet (61) (se figur A1-A3). Før dette trin i installationen anbefales det at justere modstandsindstillingen til den position, hvor kablet stikker længst ud fra kappen. Sæt den nederste del af kablet (55A) ind i den lille krog på det nederste spændingskablet (61) (figur A1). Træk i det, indtil den lille krog kommer i den øverste position (figur A2), og sæt derefter kablet ind i beslaget (figur A3). Sørg for, at kabelforbindelsen ikke sidder fast, når du samler rørene.

3. Sæt en fjederskive M8 (12) og en skive 8//19 (13) på hver skrue M8x15 (20). Skub skrueene M8x15 (20) gennem hullerne i støtten (2), og skru dem ind i gevindhullerne på hoveddrammen (1), men spænd dem ikke fast. (Dette skrueforbindelses punkt vil i det mindste være fastspændt i trin 4)



TRIN 3**Fastgør fodstøtteholderen (9) på forbindelsesrørene (3).**

1. Sæt holderen til fodstøtteholderen til højre (9R) i den nederste ende af venstre forbindelsesrør (3R), og juster hullerne i rørene, så de flugter.
2. Skub boltene M8x55 (16) gennem hullerne, og spænd fodstøtteholderen til højre (9R) fast ved venstre forbindelsesrør (3R) med skive 8/16 (26) og møtrik M8 (23). (Dette forbindelsespunkt skal kunne bevæge sig let. Spænd derfor ikke skruen for hårdt.)
3. Monter fodstøtteholderen til højre (9L) inklusive alle yderligere nødvendige dele på højre side af maskinen som beskrevet i 1. – 2.
4. Skub skruehætterne M8-14 (48) på skruens (16) skruehoved og skruehætterne M8-13 (49) på møtrikkerne (23).

TRIN 4**Fastgør fodstøtteholderen (9) og forbindelsesrørene (3).**

1. Placer den formonterede enhed af højre fodstøtteholder (9R) og højre forbindelsesrør (3R) på højre side af hovedrammen (1). (Bemærk: Højre er angivet som set stående på maskinen under træning.)
2. Placer akslen (34) i midten af støtten (2) og skub bølgeskiven (32) på akslen (34).
3. Skub højre forbindelsesrør (3R) på akslen (34), og sæt skruen M8x15 (15), en fjederskive til M8 (12) og en skive 8//32 (27) på, og spænd den godt fast.
4. Placer højre fodstøtteholder (9R) i nærheden af pedalhåndtaget (35). Sæt en bølgeskive (33) på akslens skruer til højre (28R), og skru fodpedalholderen (9R) fast på pedalhåndtaget (35). Spænd dem til sidst med fjederskive (29) og spænd låsemøtrik højre 1/2" (30R) fast.

Sæt derefter en skruehætte 1/2" (50) på møtrikken (30R). (Bemærk: Skrue (28L og 28R) er markeret med "L" for venstre og "R" for højre. Brug venligst en passende møtrik til venstre og højre skrue. På højre side skal akselskruen og møtrikken skrues med uret.)

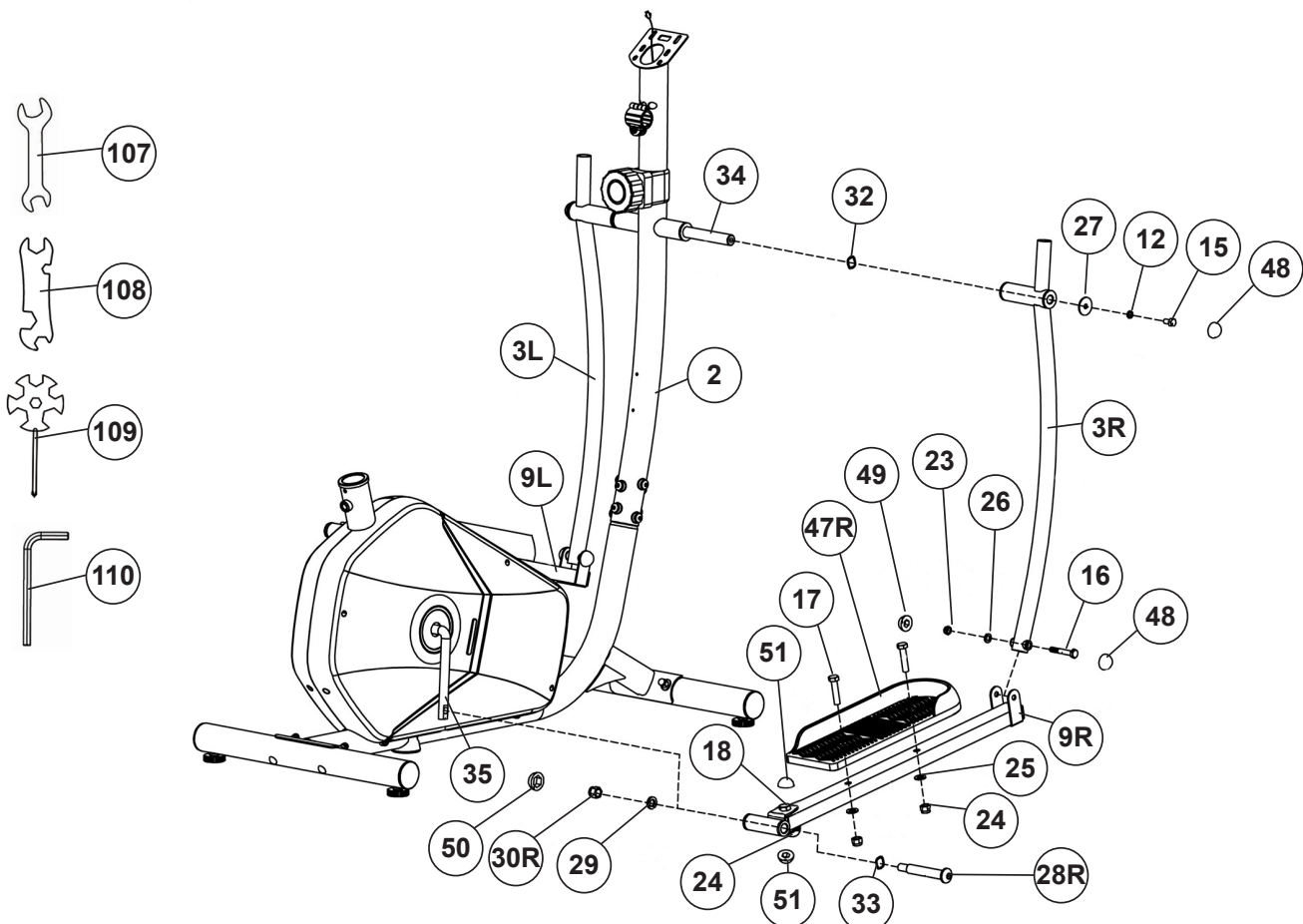
5. Monter venstre fodstøtteholder (9L) inkl. alle yderligere nødvendige dele på venstre side af maskinen som beskrevet i 3. – 4. (Bemærk: Skrueretningen på venstre side for akselskrue og møtrik er mod uret.)

6. Udfør nu forsigtigt 3-4 bevægelser i hånden, og spænd de forudmonterede skruer fra trin 2 godt fast.

7. Skub skruehætten M8-14 (48) på skruehovedet på skruen (15).

TRIN 5**Fastgør fodpedalen (47) på fodstøtteholderen (9).**

1. Skub den højre fodstøtte (47R) på den højre fodstøtteholder (9R). Juster hullerne i delene, så de flugter.
2. Skub skrue M10x45 (17) ovenfra gennem hullerne. Skub en skive 10//20 (34) på fra den modsatte side, skru en møtrik M10 (35) på og spænd den godt fast.
3. Monter den venstre fodstøtte (47L) på den venstre fodstøtteholder (9L) som beskrevet i 1.–2. (Bemærk: Højre og venstre fodstøtte kan ses på kanterne af fodstøtternes langsider. De høje kanter af fodstøtterne (47L+47R) skal pege indad (mod hovedrammen (1).))
4. Skub skruehætterne M10 (51) på skruehovedet (18) og møtrikkerne (24).



TRIN 6**Fastgør pulsgrebet (6) og håndgrebene (7).**

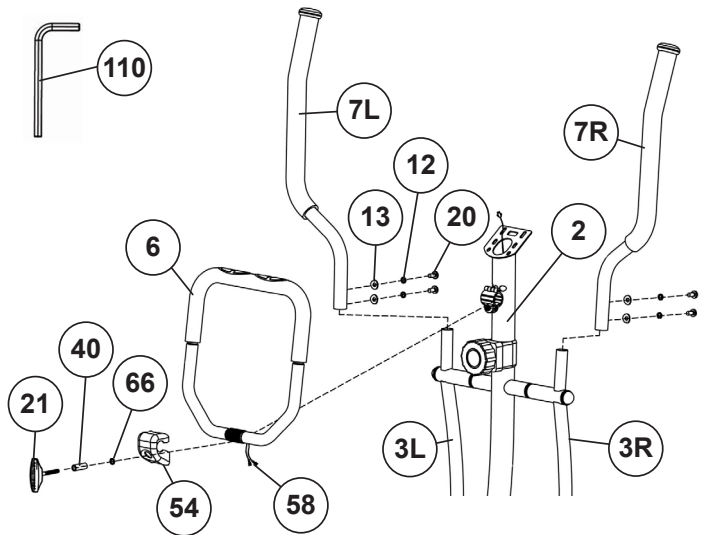
1. Sæt håndgrebsstængerne (7L+7R) på forbindelsesrørene (3L+3R), og juster hullerne i rørene, så de flugter. (Bemærk: Håndgrebsstængerne skal flugte efter montering, så de øverste ender hælder udad (væk fra støtten (2)).)

2. Skub bolten M8x15 (20) gennem hullerne, og spænd håndgrebsstængerne (7) fast ved forbindelsesrørene (3) med skiver 8/19 (13) og fjederskiver M8 (12).

3. Før det formonterede håndgreb (6) gennem den øverste del af styrstolpen (2), og skub pulskablerne (58) gennem hullerne ved styrstøtten til den øverste position, og luk beslaget på styrholderen.

4. Fastgør håndgrebsdækslet (54) ved håndgrebet (6).

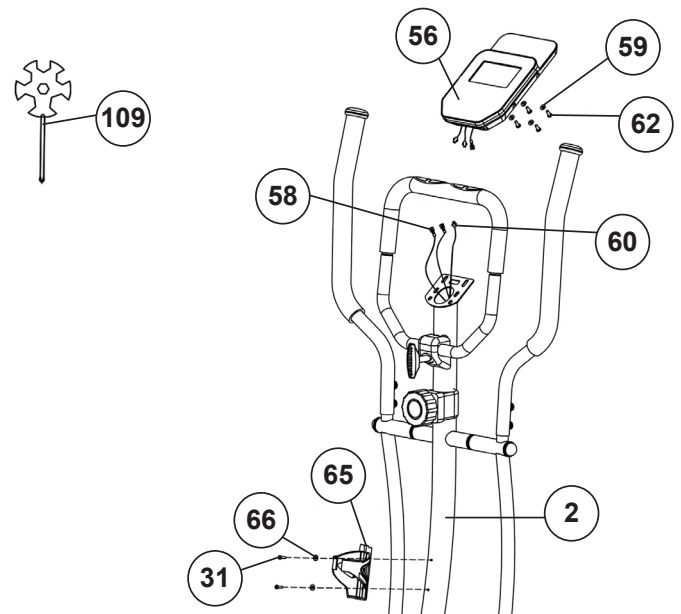
5. Skru håndgrebet (6) fast i den ønskede position ved styrstolpen (2) med afstandsstykke (40), skive (66) og håndgrebsskrue (21).

**TRIN 7****Montér computeren (56) og flaskeholderen (65) på støtterøret (2).**

1. Tag den medfølgende computer (56) ud af emballagen, og isæt batterierne (type "AAA" - 1,5 V penceller) ved at kontrollere den korrekte polaritet på bagsiden af computeren (56). (Batterier til computeren er ikke inkluderet i denne vare. Køb dem venligst i din lokale forhandler.)

2. Placer computeren (56) på støtten (2), og sæt stikket fra tilslutningskablet (60) i stikket fra skærmens (56) bagside, og isæt også stikkene fra pulsen (58). Skub computeren (9) ind i den øverste skærmbeslag på den forreste stolpe (2), og fastgør den med skruer M4x12 (62) og skive 4//10 (59). (Advarsel: Sørg for, at kabeltrådene ikke bliver klemt eller klemt under installationen. Skrueerne til computeren findes på bagsiden af computeren.)

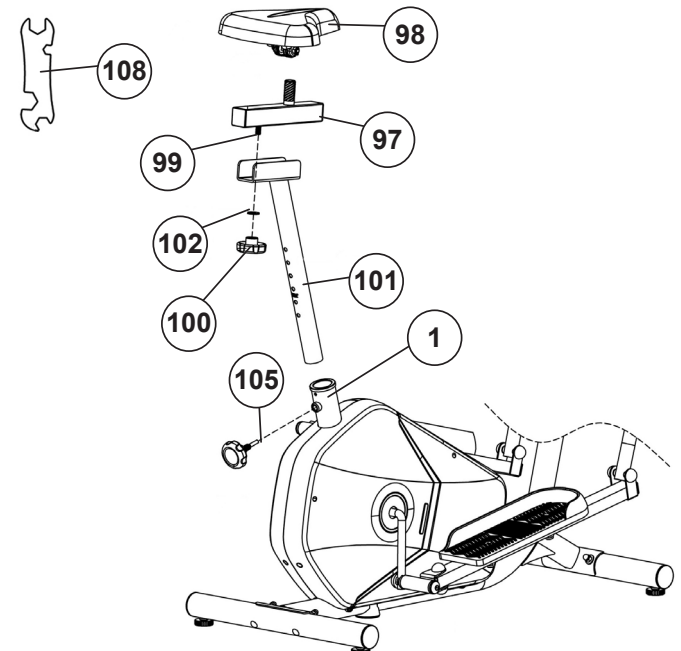
3. Før flaskeholderen (65) til styrets støtterør (2), og juster den, så hullerne passer. Skru skrue (31) med skiverne (66) ind i gevindhullerne i støtterøret (2), og spænd dem godt fast.

**TRIN 8****Fastgør sadlen (98) og sadelslæden (97) ved sadelstøtten (101) og sadelstøtten (101) ved hoveddrammen (1).**

1. Skub sadlen (98) med sadelbeslag ind i sadelslæden (97), og spænd den fast i den ønskede position. For at gøre dette skal du spænde de to sorte møtrikker under sadlen korrekt.

2. Placer sadelslæden (97) i holderen til sadelstøtten (101), indstil den i den ønskede vandrette position, og skru den fast på sadelstøtten (101) ved hjælp af fastgørelsesstykket (99), skiven (102) og stjernegrebsmøtrikken (100).

3. Skub sadelstøtterøret (101) ind i den tilhørende position i hoveddrammen (1), indstil det i den ønskede position, og lås det ved at sætte stjernegrebskruen (105) på plads og spænde den fast. (Bemærk: For at skru stjernegrebskruen (105) i skal gevindhullet i hovedstellet (1) og et af hullerne i sadelstøtten (101) være justeret. Sørg desuden for, at sadelstøtten (101) ikke trækkes ud af hovedstellet ud over den markerede maksimale position. Sadelpindens indstilling kan justeres efter behov senere.) Advarsel: Sørg for, at sadlen er spændt godt fast før hver træning.



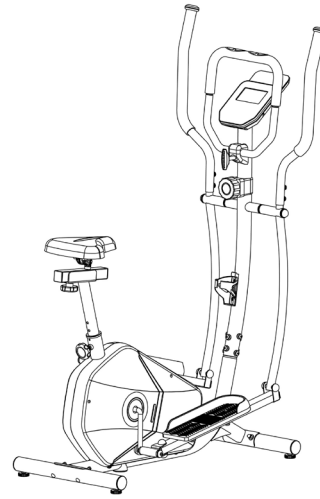
TJEK AT

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.

2. Når alt er i orden, skal du gøre dig bekendt med maskinen ved lav modstand og foretage dine individuelle justeringer.

Bemærk:

Opbevar venligst værktøjssættet og instruktionerne et sikkert sted, da de kan være nødvendige i forbindelse med reparationer eller senere bestilling af reservedele.



BRUG AF ENHEDEN

Montering:

Stå ved siden af genstanden, sæt den nærmeste fodstøtte i den dybeste position, og hold det faste styr fast. Sæt din fod på fodstøtten, prøv at lægge hele din kropsvægt på din fod, og sæt samtidig din anden fod på den anden side af fodstøtten, og placer den der også på fodstøtten. Nu er du i position til at starte din træning. For at begynde at cykle skal du sætte dig ned på sadlen og placere dine fødder på fodstøtterne.

Stig af:

Sænk pedalhastigheden, indtil den hviler. Hold hænderne fast i det faste styr fast, sæt den ene fod over udstyret og land på gulvet, og land derefter den anden.

Anvendelse:

Hold dine hænder i den ønskede position på det faste styr. Træd med din træningsgenstand trin for trin med fødderne på fodstøtterne, og balancer kropsvægten på venstre og højre side af fodstøtten. Hvis du også vil træne overkroppen, kan du placere hænderne fra det faste styr på venstre og højre håndtag. Derefter kan du gradvist øge pedalhastigheden og justere bremsemodstanden for at øge træningsintensiteten. Hold altid hænderne på det faste styr eller håndgrebene til venstre og højre.

For at cykle skal du holde styret med begge hænder i den ønskede position og blive siddende på sadlen under hele træningen. Placer dine fødder på de bagerste fodstøtter i en behagelig position.

Justering af håndtaget:

For at justere håndtaget skal du blot løsne håndtagsskruen, indtil håndtaget kan bringes i den ønskede position, og stramme den igen efter justeringen.

Justering – Sædeposition:

For en effektiv træning skal sædet justeres korrekt. Mens du træder i pedalerne, skal dine knæ være let bøje, når pedalerne er i den yderste position. For at justere den korrekte siddeposition skal du løsne og fjerne stjernegrebsskruen, så du kan skubbe sadlen og sadelpinden til den ønskede siddeposition. Skru derefter stjernegrebsskruen tilbage i og spænd sadelpinden.

Obs! Sørg for, at stjernegrebsskruen er korrekt strammet. Forlæng ikke sadelpinden ud over dens maksimale position, og juster ikke nogen position, mens du sidder på træningsmaskinen.

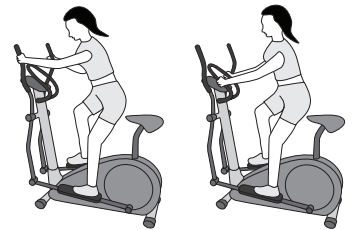
Transport:

Der er to hjul på forfoden. For at flytte den kan du løfte den bagerste fod og køre den til det sted, hvor du ønsker at placere eller opbevare den.

Bemærk:

Denne træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere en kombination af cykling, skridt og gang uden at forårsage for stort tryk på leddene, hvilket mindsker risikoen for stødsår. Denne træningsmaskine tilbyder en ikke-stødbar konditionstræning, der kan variere fra let til høj intensitet baseret på den modstand, brugeren præfererer. Det vil styrke dine muskler i over- og underkroppen, øge konditionskapaciteten og opretholde din krops kondition.

Obs! Dette produkt har ikke friløb. Det betyder, at bevægelige dele ikke kan stoppes med det samme.





Den medfølgende computer muliggør den mest bekvemme træning. Enhver værdi, der er relevant for træningen, vises i et tilsvarende vindue.

Fra begyndelsen af træningssessionen vises den nødvendige tid, den aktuelle hastighed, det omtrentlige kalorieforbrug, den ført distance og den aktuelle puls. Alle værdier tælles fra nul og oppefter. Hvis du ønsker at se én værdi vist konstant under træningen, skal du vælge denne med [M]-tasten. Hvis du ønsker at se disse værdier skiftevis, skal du vælge funktionen "SCAN". Displayet skifter derefter fra den ene funktion til den næste med intervaller på ca. 6 sekunder.

Computeren tændes ved kort at trykke på [M]-tasten eller blot ved at starte træningen. Computeren begynder at registrere og vise alle værdier. For at stoppe computeren skal du blot stoppe træningen. Computeren stopper alle målinger og gemmer de sidst opnåede værdier. De sidst opnåede værdier i funktionerne TID, KALORIER og KM gemmes i 4 minutter. Hvis du genoptager træningen inden for denne tid, kan du fortsætte træningen fra disse værdier eller nulstille alle funktioner med [R]-knappen. Computeren slukker automatisk ca. 4 minutter efter træningens afslutning.

DISPLAYS

[SPEED] - Km/t display:

Den aktuelle hastighed vises i kilometer i timen. Det er ikke muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af [E]-tasten. De senest opnåede værdier med denne funktion gemmes ikke. (Visningens grænse: 999,9 km/t.)

[TIME] - Time display:

Den aktuelt ønskede tid vises i minutter og sekunder. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af [E]-tasten. Hvis en bestemt tid er angivet, vises den resterende tid. Når den angivne værdi er nået, angives dette med et akustisk signal. De senest opnåede værdier med denne funktion gemmes. (Visningens grænse: 99 minutter.)

[DIST] - Km display:

Den aktuelle status for den tilbagelagte distance vises. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af [E]-tasten. Hvis en bestemt distance er angivet, vises den resterende distance. Når den angivne værdi er nået, angives dette med et akustisk signal. De senest opnåede værdier med denne funktion gemmes. (Visningens grænse: 999,9 km.)

[CAL] - Calories display:

Den aktuelle status for de forbrugte kalorier vises. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af [E]-tasten. Hvis et bestemt forbrug er angivet, vises det resterende antal kalorier, der skal forbruges. Når den angivne værdi er nået, angives dette med et akustisk signal. De senest opnåede værdier med denne funktion gemmes. (Displayets grænse: 999,0 kalorier.)

[ODO] - Display

Afstanden i kilometer for alle gennemførte træningssessioner vises.

[PULS] - Pulse display:

Den aktuelle puls vises i slag pr. minut. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af [E]-tasten. De senest opnåede værdier med denne funktion gemmes ikke. (Grænse for begge visninger: 40-240 pulsslæg pr. minut.)

Advarsel!

Ved pulsmåling skal de to kontaktflader på pulsmålerens håndtag gribes samtidigt. Kontaktfladerne skal være placeret centralt i håndfladerne.

[SCAN] - Function:

Hvis denne funktion er valgt, vises de aktuelle værdier for alle funktioner successivt i en konstant rækkefølge ca. hvert 6. sekund.

[STOP] - Display:

Visning af stoptilstand. Forudindstillinger kan indstilles.

KNAPPER

[M] - Knap (Funktion):

Ved at trykke kort på denne tast kan man skifte fra en funktion til en anden, dvs. de respektive funktioner kan vælges, og der kan foretages indtastninger med [E]-tasten. Den aktuelt valgte funktion vises i vinduet.

[E] - Knap (Enter):

Ved at trykke én gang på denne tast er det muligt at angive værdier trin for trin i de respektive funktioner. Til dette skal den ønskede funktion først vælges med [M]-tasten. Holdes tasten nede, aktiveres hurtigere løb. Når træningen starter, tælles de angivne værdier derefter ned til nul.

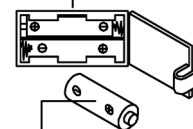
[R] - Knap (Delete):

Når der trykkes kort på denne tast, nulstilles de værdier, der er valgt med [M]-tasten. Hvis der trykkes længere på knappen (ca. 3 sekunder), slettes alle senest opnåede værdier på alle displays, undtagen ODO.

UDSKIFTNING AF BATTERIERNE

1. Åbn batteridækslet, og fjern derefter de brugte batterier. (Hvis batterierne lækker, skal du fjerne dem under øget belastning, så batterisyre ikke kommer i kontakt med huden, og rengør batteridækslet grundigt.)
2. Isæt de nye batterier (type (AAA) 1,5 V) i den rigtige rækkefølge og under hensyntagen til polariteten i batterirummet, og luk batteridækslet, så det klikker på plads.
3. Hvis computeren ikke starter med det samme, skal du lukke ned for funktionen. Tag batterierne ud i 10 sekunder og sæt dem i igen.
4. Bortskaf de tomme batterier korrekt i overensstemmelse med bortskaffelsesforskrifterne, og giv dem ikke restaffald.

Batterirum



AAA batterier

RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

1. Rengøring

Brug kun en let våd klud til rengøring. Forsigtig: Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da dette kan forårsage skader. Enheden er kun til privat brug i hjemmet og egnet til indendørs brug. Hold enheden ren og fjern fugt fra enheden.

2. Opbevaring

Fjern batterierne fra computeren, hvis du ikke har til hensigt at bruge enheden i mere end 4 uger. Vælg et tørt opbevaringssted, og påfør lidt sprayolie på det forreste og bageste fodrørsforbindelsespunkt og håndgrebets aksel. Også på gevindet på monteringskruerne til håndtag og sadelrør. Dæk cyklen til for at beskytte den mod misfarvning fra sollys og snavs fra støv.

3. Kontroller

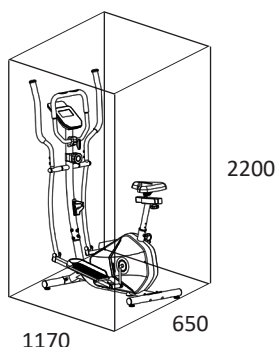
Vi anbefaler, at du hver 50. time kontrollerer skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt under samlingen. For hver 100. driftstime bør du påføre lidt sprayolie på det forreste og bageste fodrørsforbindelsespunkt og håndgrebets aksel. Også på gevindet på monteringskruerne til håndtag og sadelrør.

FEJLSØGNING

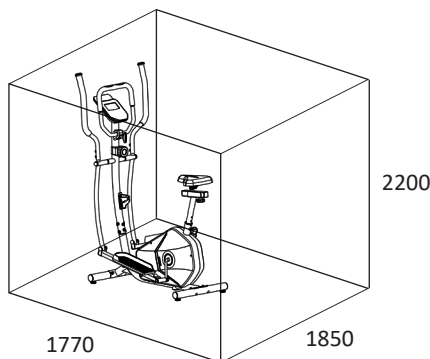
Hvis du ikke kan løse problemet med følgende oplysninger, bedes du kontakte det autoriserede servicecenter.

Problem	Mulig årsag	Løsning
Computeren har ingen værdi ved skærm, hvis du trykker på en tast.	Ingen batterier isat, eller batterierne er tomme.	Kontroller batteriernes placering i batterirummet, eller udskift batterierne.
Computeren tæller ikke data og tænder ikke efter start af cyklingen.	Manglende sensorimpuls på grund af dårligt tilsluttet forbindelse.	Kontrollér stikforbindelserne på computeren og indersiden af styrstøtten.
Computeren tæller ikke data og tænder ikke efter start af cyklingen.	Manglende sensorimpuls på grund af forkert sensorposition.	Tag dækslet af, og kontroller afstanden mellem magneten og sensoren. Magneten ved det drejende remhjul må kun have en afstand på mindre end < 5 mm fra sensorens position.
Ingen pulsværdi.	Pulskablet er ikke tilsluttet.	Kontroller, at det separate pulskabel er korrekt forbundet med computeren. Kontroller pulskablets forbindelser.
Ingen pulsværdi.	Pulssensorer ikke godt forbundet.	Skrue skruen ud til pulsmåling, og kontroller, om stikkene er korrekt tilsluttet, og at pulskablet ikke er beskadiget.
Modstand ændrer sig ikke.	Modstandsforbindelsen er ikke god.	Kontroller modstandsforbindelsen inde i styrstøtten som anvist i manualen.

KRAV TIL TRÆNINGSPLADS



Træningsareal i mm
(for hjemmetræner og bruger)



Frit areal i mm
(træningsområde og sikkerhedsområde (cirkulerende 600 mm))

GENERELLE TRÆNINGSSINSTRUKTIONER

Du skal overveje følgende faktorer, når du bestemmer den nødvendige træningsindsats for at opnå konkrete fysiske og sundhedsmæssige fordele.

INTENSITET

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

TRÆNINGSPULS

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

01 Beregning af maksimal puls

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

Sally-Edwards-formel:

Mænd:

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

Kvinder:

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

02 Beregning af træningspuls

Den optimale træningspuls bestemmes af træningsmålet. Der er defineret træningszoner til dette.

Sundhed - Zone: Regenerering og kompensation

Velegnet til: Begyndere

Træningstype: meget let konditionstræning

Mål: restitution og sundhedsfremme. Opbygning af grundtilstanden.

Træningspuls = 50 til 60% af den maksimale puls

Fedtstofskifte - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1

Velegnet til: begyndere og øvede brugere

Træningstype: let konditionstræning

Mål: aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding), forbedring af udholdenhedspræstationen.

Træningspuls = 60 til 70% af den maksimale puls

Aerob - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1 til 2

Velegnet til: begyndere og øvede

Træningstype: moderat konditionstræning.

Mål: Aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding), forbedring af aerob præstation, stigning i udholdenhedspræstationen.

Træningspuls = 70 til 80% af den maksimale puls

Anaerob - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 2

Velegnet til: avancerede og konkurrenceatleter

Træningstype: moderat udholdenhedstræning eller intervaltræning.

Mål: forbedring af laktattolerance, maksimal præstationsforøgelse.

Træningspuls = 80 til 90% af den maksimale puls

Konkurrence - Zone: Præstations- / Konkurrencetræning

Velegnet til: atleter og højtydende atleter

Træningstype: intensiv intervaltræning og konkurrencetræning / Mål: forbedring af maksimal hastighed og kraft.

OBS! Træning i dette område kan føre til overbelastning af det kardiovaskulære system og sundhedsskader.

Træningspuls = 90 til 100% af den maksimale puls

Eksempelberegning

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

01: Maksimal puls - beregning

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

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

Maksimal puls = ca. 190 slag/min

02: Beregning af træningspuls

På grund af mine mål og træningsniveau passer

fedtstofskifte-zonen bedst til mig.

Træningspuls = 60 til 70 % af den maksimale puls.

Træningspuls = 190 x 0,6 [60 %]

Træningspuls = ca. 114 slag/min

Når du har indstillet din træningspuls til din træningstilstand, eller når du har identificeret dine mål, kan du begynde at træne. Det meste af vores udholdenhedstræningsudstyr har pulsmålere eller er kompatibelt med pulsbælte. Så du kan tjekke din puls på skærmen under træningen. Hvis pulsen ikke vises på computerskærmen, eller du vil være på den sikre side og ønsker at tjekke din puls, som kan vises forkert på grund af mulige applikationsfejl eller lignende, kan du bruge følgende værktøjer:

- Pulsmåling på konventionel måde (registrering af pulsslaget, f.eks. på håndledet og tælling af slagene inden for et minut).
- Pulsmåling med passende og kalibrerede pulsmålere (fås i medicinske forretninger).
- Pulsmåling med andre produkter såsom pulsmålere, smartphones....

HYPPIGHED

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

TRÆNINGSPLAN

Hver træningssession bør bestå af tre træningsfaser: "opvarmingsfase", "træningsfase" og "nedkølingsfase". I "opvarmingsfasen" bør kropstemperaturen og iltforsyningen øges langsomt. Dette er muligt gennem gymnastiske øvelser over en periode på fem til ti minutter. Derefter starter man med den egentlige træningsfase. Træningsbelastningen bør tilpasses træningspulsen. For at understøtte blodcirkulationen efter træningsfasen og for at forebygge ømme eller forstrakte muskler senere, er det nødvendigt at følge træningsfasen op med en nedkølingsfase. Dette bør bestå af strækøvelser og/eller lette gymnastiske øvelser i en periode på fem til ti minutter.

Eksempel - strækøvelser til opvarmings- og nedkølingsfaserne

Start din opvarmning ved at gå på stedet i mindst 3 minutter, og udfør derefter følgende gymnastiske øvelser for kroppen i træningsfasen for at forberede dig i overensstemmelse hermed. Overdriv ikke i øvelserne, og løb kun så langt, indtil der mærkes et let træk. Denne position vil holde et stykke tid.



Ræk med venstre hånd bag hovedet til højre skulder og træk let med højre hånd til venstre albue. Skift arm efter 20 sekunder.



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



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



Knæl i et bredt lunge fremad og støt dig selv med hænderne på gulvet. Pres bækkenet ned. Skift ben efter 20 sekunder.

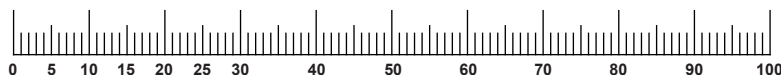
MOTIVATION

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

RESERVEDELE – STYKLISTE

Type: **CT6**
 vAREnummer: **2544**
 Dato for tekniske data: **01.07.2025**

Mål ca.: [cm]: L 117 x B 65 x H 154 cm
 Pladskrav [m2]: 3,5
 Vægt ca. [kg]: 33,5
 Maks. belastning (brugervægt) [kg]: 110



FUNKTIONER

- Magnetisk bremsesystem
- Ca. 7 kg svinghjul
- 15 manuelt justerbare belastningstrin
- Håndpulsmåling
- Bevægelige håndgreb til træning forlæns og baglæns
- Hælningsjusterbart pulshåndtag
- Hjul for nemmere transport
- Justering af gulvniveau
- Komfortabel sædeposition takket være justerbar sadel
- Stor LCD-computer, der viser hastighed, tid, distance, ca. kalorier, ODO eller pulsrekvens
- Holder til smartphone/tablet
- Indtastning af grænser for tid, distance, ca. kalorier og øvre pulsgrænse. Meddelelse af højere grænser

BEMÆRK

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

Top-Sports Gilles GmbH

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

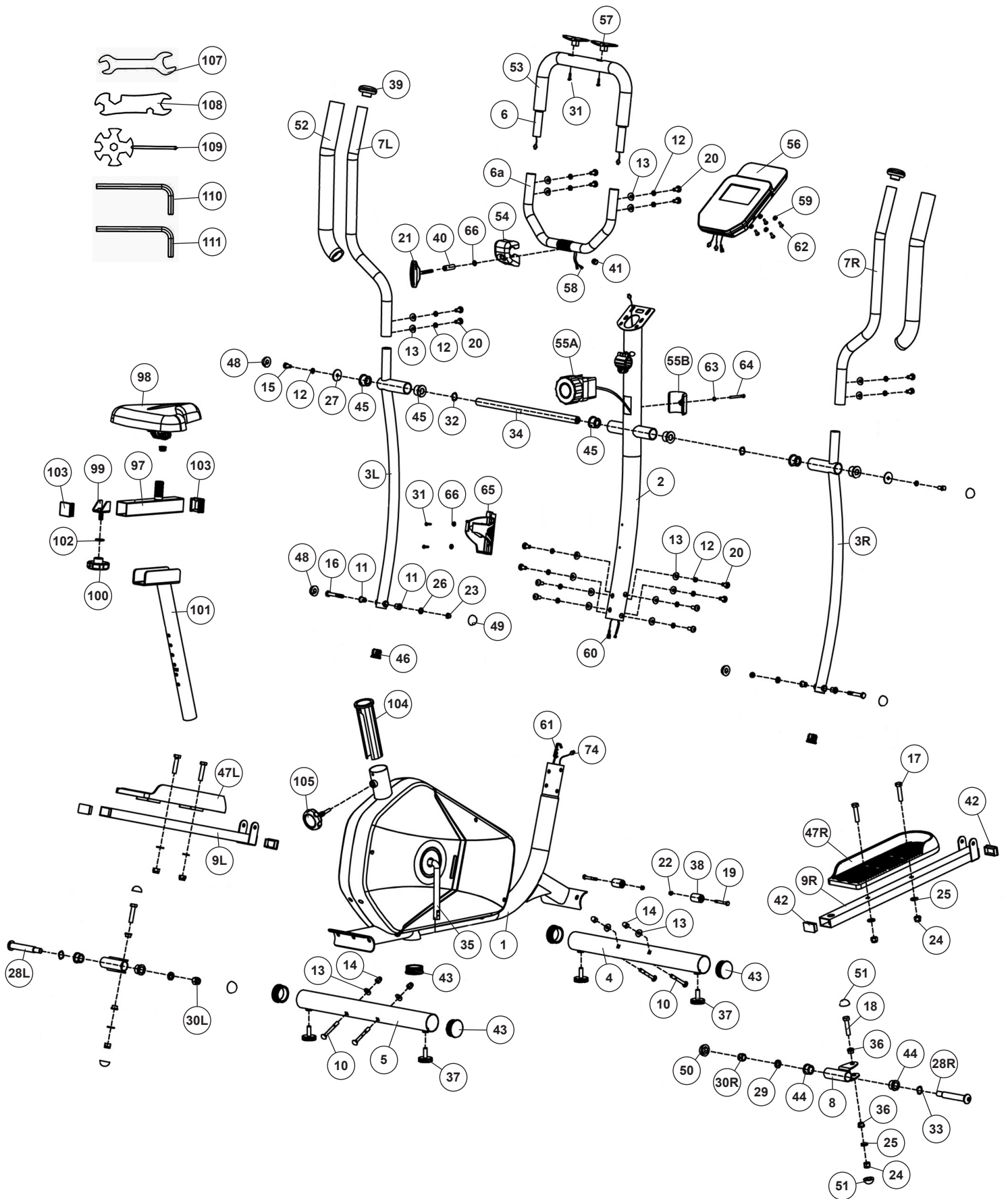
Dette produkt er kun fremstillet til privat hjemmesportsaktivitet og er ikke tilladt for os i et kommercielt eller professionelt område. Hjemmesportsbrugsklasse H/C.

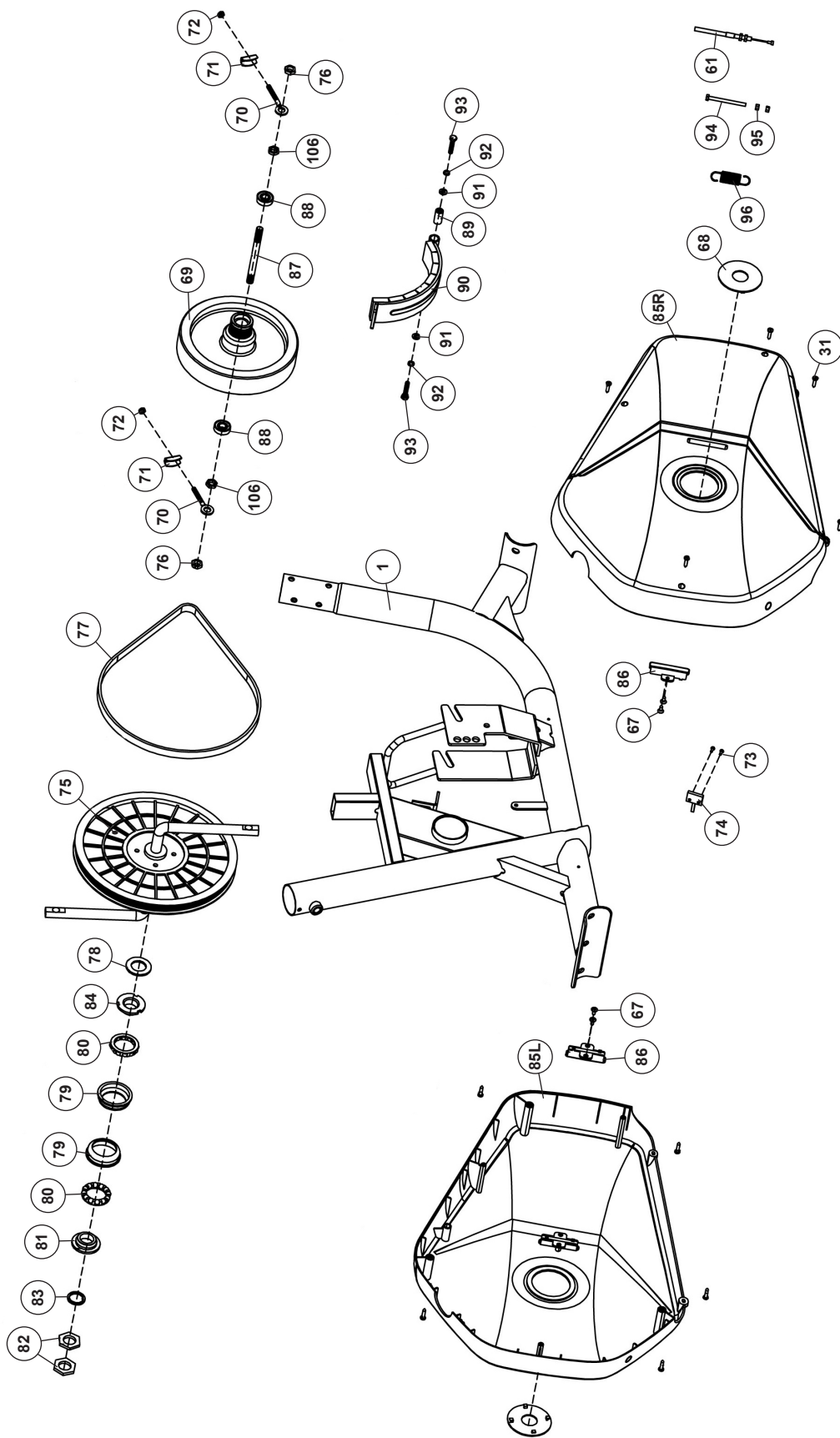
Illustr. No.	Betegnelse	Dimension mm	Antal	Vedhæftet illustration nr.	ET-Nummer
1	Hovedramme		1		33-2544-01-SW
2	Styrstøjle		1	1	33-2544-02-SW
3L	Tilslutningsrør venstre		1	7L+9L	33-2543-03-SW
3R	Tilslutningsrør højre		1	7R+9R	33-2543-04-SW
4	Forreste stabilisator		1	1	33-2543-05-SW
5	Bagerste stabilisator		1	1	33-2543-06-SW
6	Pulsgreb		1	2	33-2544-03-SW
6a	Lavere pulsgreb		1	2+6	33-2544-04-SW
7L	Venstre håndgreb		1	3L	33-2543-08-SW
7R	Håndgreb højre		1	3R	33-2543-09-SW
8	Fodrørholder		2	9	33-2543-10-SW
9L	Fodrør venstre		1	3L+8	33-2543-11-SW
9R	Fodrør højre		1	3R+8	33-2543-12-SW
10	Vognbolt	M8x65	4	4+5	39-10001-SW
11	Stålbøsning		4	3	36-1321-18-BT
12	Fjederskive	for M8	18	20+21	39-9864-SW
13	Buevasker	8//19	20	10+20	39-9966-SW
14	Hættemøtrik	M8	4	10	39-9900-SW
15	Sekskantbolt	M8x15	2	34	39-10247
16	Sekskantbolt	M8x55	2	3+9	39-10056-SW
17	Sekskantbolt	M10x45	4	47	39-10131-SW
18	Sekskantbolt	M10x50	2	8	39-10400-SW
19	Sekskantbolt	M6x45	2	38	39-10410-CR
20	Unbrakoskrue	M8x15	16	2,6+7	39-9823-SW
21	T-grebsbolt		1	6	36-9211-16-BT
22	Nylonmøtrik	M6	2	19	39-9861
23	Nylonmøtrik	M8	2	16	39-9918-SW
24	Nylonmøtrik	M10	6	17+18	39-10021-SW
25	Skive	10//20	6	17+18	39-9989-SW
26	Skive	8//16	2	16	39-9962-SW
27	Skive	8//32	2	15	39-10166
28L	Akselskrue venstre	½"L	1	8	36-1320-07-BT
28R	Akselskrue højre	½"R	1	8	36-1320-08-BT
29	Fjederskive	for ½"	2	28	36-9111-18-BT
30L	Nylonmøtrik venstre	½"L	1	28L	36-9111-19-BT
30R	Nylonmøtrik højre	½"R	1	28R	36-9111-20-BT
31	Krydsgevindskrue	4.2x18	14	57,65+85	36-9111-38-BT

Illustr. No.	Betegnelse	Dimension mm	Antal	Vedhæftet illustration nr.	ET-Nummer
32	Bølget skive	20//28	2	34	36-9217-31-BT
33	Bølget skive	17//22	2	28	39-9918-22-BT
34	Håndgrebsaksel		1	2+3	33-1321-12-SI
35	Krank med remskive		1	1	33-2543-13-SW
36	Stålbøsning	14x10x10	4	9	36-1122-12-BT
37	Justerbar fod		4	4+5	36-2543-07-BT
38	Transporthjul		2	4	36-9825212-BT
39	Greb endekappe		2	7	36-9111-25-BT
40	Afstandsrør		1	21	36-9613209-BT
41	Kabelstik		1	6	36-9821-13-BT
42	Firkantet endekappe		4	9	36-9214-09-BT
43	Rund hætte	50	5	1,4+5	36-2543-09-BT
44	Akselskruebøsning	16x20x24	4	8	36-9111-12-BT
45	Håndgrebsakselbøsning		6	2+3	36-1122-16-BT
46	Rund hætte	28	2	3	36-1122-09-BT
47L	Pedal til venstre		1	9L	36-2543-05-BT
47R	Pedal til højre		1	9R	36-2543-06-BT
48	Skruelåg	M8-14	4	15+16	36-9214-33-BT
49	Møtrikhætte	M8-13	2	23	39-10409
50	Møtrikhætte	½"-19	2	30	39-10402
51	Skruelåg	M10-17	4	24	36-9214-34-BT
52	Skum til håndgreb		2	7	36-9111-22-BT
53	Pulsgrebskum		1	6	36-1801-06-BT
54	Pulsgrebskum		1	6	36-9211-09-BT
55a	Spændingsregulator		1	2	36-2543-08-BT
55b	Halvrundt låg		1	2	36-1321-12-BT
56	Computer		1	2	36-2543-03-BT
57	Pulssensor med kabel		2	6+58	36-1321-11-BT
58	Pulsforbindelseskabel		2	56+57	36-2543-12-BT
59	Skive	4//10	4	67	39-10097
60	Forbindelseskabel		1	56+74	36-1122-08-BT
61	Spændingskabel		1	55a+69	36-1321-09-BT
62	Krydsskrue	M4x12	4	56	39-10188
63	Buevasker	5//14	1	64	39-10111-VC
64	Krydsskrue	M5x45	1	55	39-10406
65	Flaskestativ		1	2	36-2403-07-BT
66	Skive	5//10	2	31	39-10111-SW
67	Krydshovedskruer	M4x12	4	86	36-9825339-BT
68	Krumtapdæksel		2	85	36-2543-10-BT
69	Svinghjul		1	87	33-1305-08-SI
70	Bolt	M6x50	2	1+69	39-10000
71	U-formet skive		2	70	36-9713-56-BT
72	Møtrik	M6	2	70	39-9861-VZ
73	Krydsskrue	3x12	2	74	39-9909-SW
74	Sensor		1	1+60	36-1122-06-BT
75	Magnet		1	35	36-1122-23-BT
76	Akselmøtrik		2	87	39-9820
77	Flad rem		1	35+69	36-2544-04-BT
78	Skive	23//38	1	35	36-9713-07-BT
79	Lejeholder		2	1	36-9713-01-BT
80	Kugleleje	30/45	2	79	36-9713-02-BT
81	Lejedæksel	M22	1	35	36-9713-03-BT
82	Møtrik	M22	2	35	36-9713-05-BT
83	Skive	22//35	1	35	36-9713-04-BT
84	Lejedæksel	M23	1	35	36-9713-06-BT
85L	Kædedæksel venstre		1	1+85R	36-2544-01-BT
85R	Kædedæksel højre		1	1+85L	36-2544-02-BT
86	Dekorindsats		2	85	36-2543-04-BT
87	Svinghjulsaksel		1	69	36-1302-16-BT
88	Kugleleje		2	69	36-9211-19-BT
89	Magnetisk beslagaksel		1	90	36-1122-21-BT
90	Magnetisk beslag		1	89	33-1305-10-SI
91	Skive	6//12	2	93	39-10013-VC

Illustr. No.	Betegnelse	Dimension mm	Antal	Vedhæftet illustration nr.	ET-Number
92	Fjederskive	for M6	2	93	39-9865-SW
93	Sekskantskrue	M6x15	2	89	39-10120-SW
94	Sekskantskrue	M5x60	2	90	36-1302-19-BT
95	Møtrik	M5	2	94	39-10012
96	Fjeder		1	1+90	36-9211-27-BT
97	Sædeglider		1	101	33-2544-05-SW
98	Sadel		1	97	36-9211-20-BT
99	Trådstykke		1	97	33-9211-08-SI
100	Håndgrebsmøtrik		1	99	36-9211-19-BT
101	Sædestøtte		1	1+97	33-2544-06-SW
102	Skive	20//25	1	100	39-9989-CR
103	Firkantet hætte		2	97	36-9211-23-BT
104	Plastikindsats		1	1	36-102-16-BT
105	Håndgrebskrue		1	1	36-1302-15-BT
106	Akselmøtrik lille		2	87	39-9820-SW
107	Gaffelnøgle	13/14	1		36-1321-16-BT
108	Gaffelnøgle	17/19	1		36-2466-16-BT
109	Multinøgle		1		36-9107-28-BT
110	Unbrakonøgle	6	1		36-9107-27-BT
111	Unbrakonøgle	8	1		36-2543-14-BT
112	Monterings- og øvelsesinstruktion		1		36-2544-05-BT

NOTER





Service / Producent

Ved reklamationer, bestilling af nødvendige reservedele eller reparationer bedes du kontakte vores serviceafdeling.

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

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

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

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

info@christopeit-sport.com



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