

Heimsport-Trainingsgerät

**CS 5**



**D**

Montage- und Bedienungsanleitung für Bestell-Nr.

99252 - (Weiß)

**GB**

Assembly and exercise instructions for Order No.

99253 - (Türkis)

**F**

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

99254 - (Schwarz)

99254 A - (Silber)

**NL**

Montage- en bedieningshandleiding voor  
 Bestelnummer

99255 - (Rot)

99256 - (Vanille)

**RU**

Инструкция по монтажу и эксплуатации  
 № заказа

99257 - (Flieder)

99258 - (Coralle)



**D**

Innehåll

- |  |               |
|--|---------------|
| 1. Sammanfattning av delar                           | sid nr: 3     |
| 2. Viktiga rekommendationer och säkerhetsinformation | sid nr: 11    |
| 3. Lista över delar                                  | sid nr: 12-13 |
| 4. Monteringsanvisningar Med Sprängskisser           | sid nr: 14-16 |
| 5. Dator instruktioner                               | sid nr: 17    |
| 6. Tränings Instruktioner                            | sid nr: 18    |

Kära kund,

Vi gratulerar dig till ditt köp av denna hem träningsmaskin och hoppas att du kommer att ha mycket nöje med den. Vänligen läs igenom bifogade anvisningar och instruktioner och följ dem noga vid montering och användning. Tveka inte att kontakta oss när som helst om du har några frågor. Top-Sport Gilles GmbH

**GB**

- Innehåll

Page 11

**F**

Sommaire

Page 19

**NL**

Inhoudsopgave

Pagina 27

**RU**

Обзор содержания

СТР. 35



Våra produkter är TÜV-GS testade och därför representerade i nuvarande högsta säkerhetsstandarden. Hursomhelst, så gör inte detta att det inte är nödvändigt att observera följande principer strikt.

- Montera maskinen exakt som beskrivet i installations instruktionerna och använd endast som specificerade delarna som finns i listan över delar. Innan montering, verifiera att innehållet är komplett mot leveransavin på kartongen, listan över delar och driftinstruktionerna.
- Kontrollera att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar är fast åtdragna före förstagångsanvändningen och i jämna intervall för att kontrollera att träningsmaskinen är i ett bra skick.
- Placera maskinen i ett torrt klimat och skydda den från fukt och vatten. Ojämna delar på golvet måste kompenseras av passande mått från de justerbara delarna på maskinen.
- Placera maskinen på en passande yta, exempelvis en gummimatta. Maskinen måste skyddas från smuts och fördjupningar under den
- Före träningsstart, ta bort alla objekt i en radie på 2 meter från maskinen.
- Använd inte starkt rengöringsmedel på maskinen och använd endast medföljande verktyg. Ta bort svett droppar från maskinen direkt efter du avslutat din träning.
- Din hälsa kan påverkas av inkorrekt eller överdriven träning. Konsultera med en läkare innan du börjar med ditt träningsprogram. Han kan definiera maxträning så som puls, watt, längs på träningspass osv. Observera att denna maskinen inte passar för terapeutiska ändamål.
- Träna endast på maskinen när den är i rätt skick. Använd original reservdelar för nödvändiga reparationer.
- Vid inställning av justerbara delar, håll rätt position och märkta, maximala inställningslägen och se till att den nyligen justerade läget är korrekt fastspänt.
- Om inte annat beskrivs i anvisningarna, får endast maskinen användas till träning av en person åt gången.
- Använd träningskläder och skor som är lämpliga för konditionsträning med maskinen. Dina kläder måste vara sådana att de inte kan fastna under träningen på grund av sin form (t.ex. längd). Dina träningskor ska vara lämpliga för träningspasset, de måste stödja fötterna stadigt och måste ha halkfria sulor.

- Om du upptäcker en känsla av yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, avsluta träningspasset och rådfråga en läkare.
- Glöm aldrig att träningsmaskiner är inga leksaker. De måste därför endast användas i enlighet med dess syfte och av informerade personer.
- Människor som barn, sjuka och handikappade personer bör använda maskinen endast i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och råd. Vidta lämpliga åtgärder för att säkerställa att barn aldrig använder maskinen utan tillsyn.
- Se till att den som bedriver träningen och andra människor aldrig flyttar eller står i närheten av rörliga delar.
- Maskinen får ej slängas i vanliga hushållssoopor. Den måste ges till en uppsamlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska komponenter. Du kan se symbolen på produkten, på instruktionerna eller på förpackningen. Materialen kan återanvändas i enlighet med dess märkning. Återvinning av materialet bidrar till en bättre miljö. Be din lokala administration för ansvarsfullt omhändertagande av produkten.
- För att skydda miljön, kasta ej förpackningsmaterial, förbrukade batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall. Släng dessa i lämpliga soptunnor eller för dem till en lämplig återvinningsstation.
- Denna maskin är en hastighetsberoende maskin, det vill säga förmåga ökar med ökande hastighet och tvärtom.
- Maskinen är utrustad med 8-växlad motstånd justering. Detta för det möjligt att minska eller öka broms motståndet och därmed få högre ansträngning. Vrid ratten mot steg 1, så minskar bromsmotståndet. Vrid ratten mot steg 8, så ökar bromsmotståndet och därmed ansträngningen.
- Denna maskin har testats och är certifierad enligt EN 957-1/-9"H, C". Den högsta tillåtna last (=kroppsvikt) är 150kg.

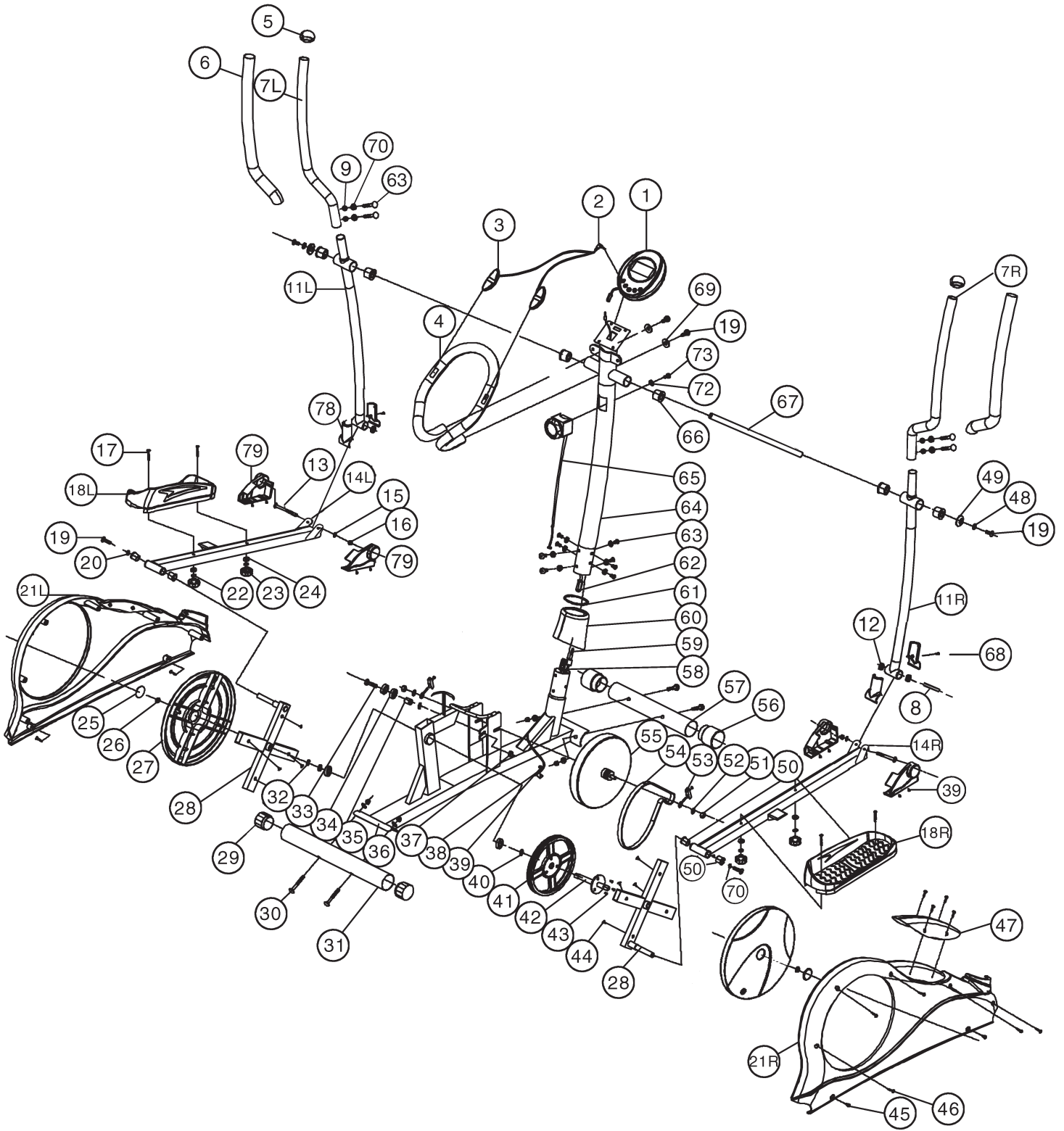


Illustration Nr.	Beskrivning	Dimension mm	Antal	Fäst på illustration nr	ET-Nummer
1	Dator		1	64	Rot 36-9925503-BT
<b>Türkis 36-9925303-BT, Schwarz 36-9925503-BT, Silber 36-9925503-BT, Vanille 36-9925603-BT, Flieder 36-9925703-BT, Coralle 36-9925803-BT, Weiß 36-9925503-BT</b>					
2	Handpuls kabel		1	3	36-9825313-BT
3	Handpulssensor		2	1+3	36-9825314-BT
4	Styre		1	64	33-9825305-SI (WS)*
4a	Hand omslag		1	4	36-9825305-BT
5	Ändkapsel		2	7	36-9825315-BT
6 L	Handtag omslag		1	7 L	36-9825306-BT
6 R	Handtags omslag		1	7 R	36-9825307-BT
7L	Vänster handtag		1	12	33-9925512-SI (WS)*
7R	Höger handtag		1	12	33-9925513-SI (WS)*
8	Bricka	10x14x57	2	12	36-9925515-BT
9	Mutterbricka	8//19	16	30+63	39-9966-CR
10	Fjäderbricka	M8	4	30	39-9900-CR
11	Anslutningsrör		2	7+14	33-9925516-SI (WS)*
12	Plastbäring	14x32x18	4	11	36-9925516-BT
13	Skruv	M10x78	2	7+14	39-10055-SW
14L	Pedalstöd		1	11L+28L	33-9925517-SI (WS)*
14R	Pedalstöd		1	11R+28R	33-9925518-SI (WS)*
15	Mutterbricka	10//19	2	13	39-10206-CR
16	Mutter	M10	2	13	39-10021
17	Vagnsbult	M6	4	18	39-10450
18 L	Vänster pedal		1	14 L	36-9825308-BT
18 R	Höger pedal		1	14R	36-9825309-BT
19	Skruv	M8 x 18	6	4+28+67	39-9886-CR
20	Mutterbricka	8//24	2	19	39-10018-CR
21 L	Kedjeskydd		1	21R+36	Rot 36-9925501-BT
<b>Türkis 36-9925301-BT, Schwarz 36-9925401-BT, Silber 36-9925408-BT, Vanille 36-9925601-BT, Flieder 36-9925701-BT, Coralle 36-9925801-BT, Weiß 36-9925201-BT</b>					
21 R	Kedjeskydd		1	21L+36	Rot 36-9925502-BT
<b>Türkis 36-9925302-BT, Schwarz 36-9925402-BT, Silber 36-9925409-BT, Vanille 36-9925602-BT, Flieder 36-9925702-BT, Coralle 36-9925802-BT, Weiß 36-9925202-BT</b>					
22	Fjäderbricka	For M6	4	17	39-9865-SW
23	Handtagsmutter		4	17	36-9825318-BT
24	Mutterbricka	6//14	4	17	39-9863
25	Rundkapsel		2	27	36-9825316-BT
26	Mutter		2	42	36-9925515-SI
27	Rundskydd		2	28	Rot 36-9825304-BT
<b>Türkis 36-9925304-BT, Schwarz 36-9825104-BT, Silber 36-9825104-BT, Vanille 36-9925604-BT, Flieder 36-9925704-BT, Coralle 36-9925804-BT, Weiß 36-9925204-BT</b>					
28 L	Pedalvev		1	42	33-9825309-SI (WS)*
28 R	Pedalvev		1	42	33-9825310-SI (WS)*
29	Exentrisk kapsel		2	31	36-9906310-BT
30	Vagnsbult	M8x70	4	31+57	39-10093-CR
31	Bakre stabilisator		1	36	33-9825302-SI (WS)*
32	Säkerhetsklips		2	42	36-9825320-BT
33	Skruv	M10x40	1	36	39-10131
34	Bäring		4	33+36+42	36-9825321-BT
35	Bricka	10x17x25	1	33	36-9825322-BT
36	Huvudram		1		33-9925510-SI (WS)*

Reservdelista CS 5  
 Teknisk data: Utgåva: 01. 10. 2009  
 Magnetiskt bromssystem ca. 8 kg svänghjul  
 8-manuellt justerbart belastningssteg  
 Hand puls mätning  
 Pedaler, tre hack justerbara  
 Hjul för enklare transport  
 Dator som visar: Hastighet, tid, avstånd, ca.  
 kalorier och puls.  
 Inmatning av gränserna för tid,  
 distans, ca kalorier och puls.  
 Utlysning av högre gränser  
 Max. kroppsvikt 150kg  
 Platsbehov ca. L 140, B 59, H 161 cm

Kontrollera efter att ha öppnat förpackningen  
 att alla delar som visas i följande dellista finns  
 med. När du är säker på att detta är korrekt kan  
 du börja monteringen. Vänligen kontakta oss om  
 alla komponenter är defekta eller saknas, eller  
 om du behöver reservdelar eller ersättning i framtiden.

**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  
 www.christopeit-sport.com

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
37	Kapselmutter	M10	1	27	39-10021
38	Sensor		1	59	36-9825324-BT
39	Skruv	M5x10	9	1+38+79	39-9907
40	Mutterbricka	17//22	2	42	39-10135
41	Bälteshjul		1	42	36-9825326-BT
42	Axel		1	34	33-9925514-SI
43	Skruv	M8x15	3	41	39-9888
44	Skruv	5x15	8	27+28	39-9851
45	Skruv	M5x15	4	21	39-9903-SW
46	Skruv	4,5x25	6	21	36-9825339-BT
47	Plastskydd		1	21	36-9825312-BT
48	Fjäderbricka	für M8	2	19	39-9864-VC
49	Bricka	8,5//32	2	19	30-10166
50	Plastbäring		4	14	36-9825346-BT
51	Mutter		2	55	39-9820
52	Mutterbricka	10//19	2	55	39-9989-CR
53	Kedjusteringsset		2	55	39-10172
54	Bälte		1	41+55	36-9825329-BT
55	Svänghjul		1	36	36-9825330-BT
56 L	Ändkapsel med transportrulle vänster		1	73	36-9825331-BT
56 R	Ändkapsel med transportrulle höger		1	73	36-9825332-BT
57	Främre stabilisator		1	45	33-9825303-SI (WS)*
58	Sensorkabel		1	55+65	36-9925504-BT
59	Pulskabel		1	38+62	36-9925505-BT
60	Plastskydd		1	64	Rot 36-9825335-BT
Türkis 36-9925305-BT, Schwarz 36-9925405-BT, Silber 36-9825505-BT, Vanille 36-9925605-BT, Flieder 36-9925705-BT, Coralle 36-9925805-BT, Weiß 36-9925205-BT					
61	Gummiring		1	64	36-9825336-BT
62	Datorkabel		1	1+59	36-9925506-BT
63	Skruv	M8x20	12	11+64	39-9886-CR
64	Styrestöd		1	36	33-9925511-SI (WS)*
65	Spänningskontroll		1	64	36-9925507-BT
66	Bushning	19x38	6	11+64	36-9825328-BT
67	Axel		1	64	33-9825315-SI
68	Skruv		2	11+78	36-9825338-BT
69	Mutterbricka	8//16	2	66	39-9966-CR
70	Fjäderbricka	für M8	16	19+63	39-9864-VC
72	Mutterbricka	5//8	1	73	39-10111-SW
73	Skruv	5x50	1	65	39-10450-VC
74	Verktygsset		1		36-9925510-BT
75	Kartong		1		36-9925511-BT
77	Instruktioner		1		36-9925411-BT
78	Plastskydd		2	11	36-9825310-BT
79	Plastskydd		2	14	36-9825311-BT

## Monteringsanvisningar

Innan montering, se till att följa våra rekommendationer och säkerhetsanvisningar.

### Steg 1:

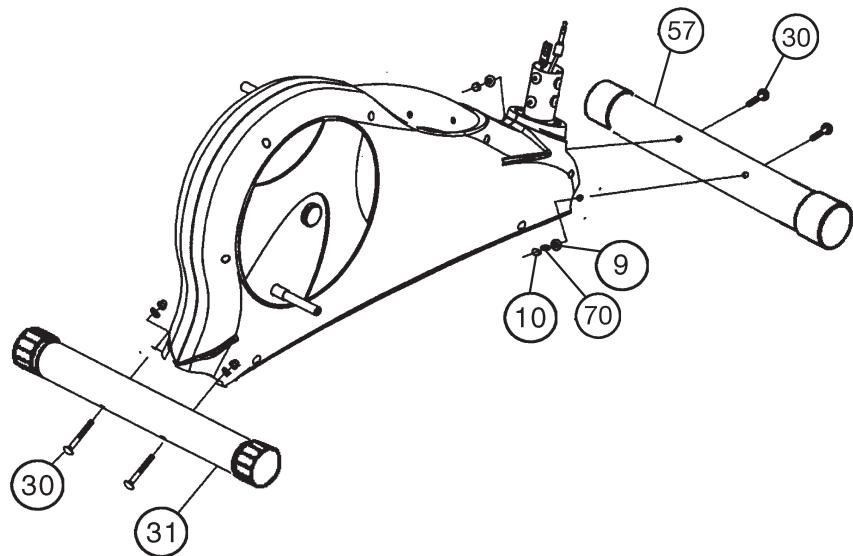
Montera det främre fotstödet(57) och det bakre fotstödet(31) på huvudramen(36) med vagnsbultarna(30), brickorna 8/20(9) och muttrarna M8(10).

Placera skruvarna(30) och två vardera bricka (9), fjäderbrickor(70) och muttrar(10) tillgängligt bredvid främre och bakre delen av huvudramen(36).

Sätt fotstöden(57)+(31) i fästet på huvudramen(36) och justera så att hålet passar med hållaren och fotstöden(57)+(31).

Tryck en skruv(30) genom varje hål.

Montera skruvens ändrar(36) med en bricka(9), en fjäderbricka(70) och fäst var och en med en mutter (10).



### Steg 2:

Anslut datorkabeln(62) till datorkabeln(59), installation av plastskyddet(60) och gummi(61), anslut låg spänningskabeln(58) med spänningskabeln(65), installation av stödet(64) på huvudramen(36) med rund-hövdade Allen skruv M8x15(63), brickorna 8//16(9), och fjäderbrickor för M8(70).

1.Placera skruvarna(63), varje bricka(9) och fjäderbrickor(70) tillgängligt bredvid den främre delen av huvudramen(36).

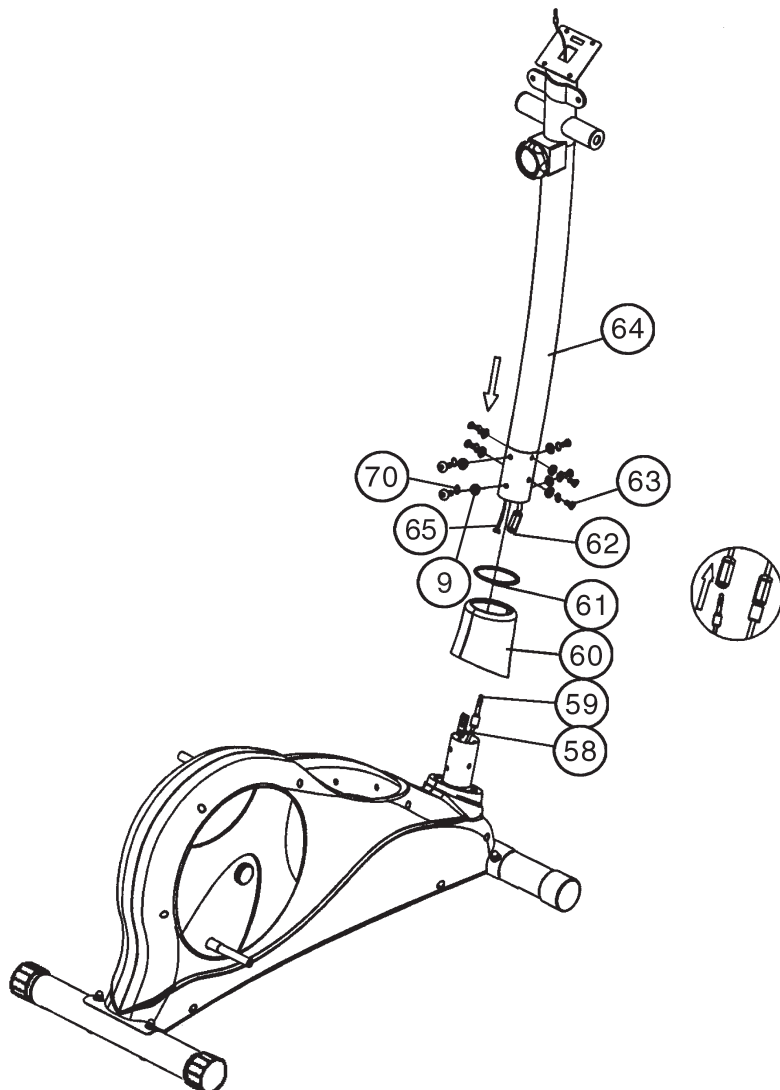
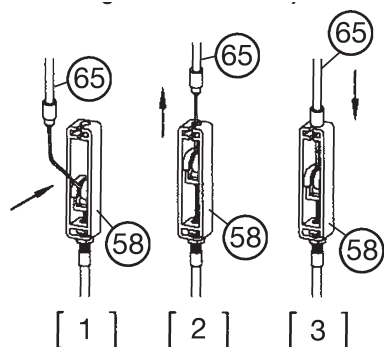
2.Placera den nedre delen av stödet(64) mot huvudramen(36) och för gummit(61) och plasthöljet(60) på stödet(64). Anslut ändarna av två datakablar(62) och (59) utskjutande från (36) och (64) tillsammans.

(Anm: Datorkabeln(62) som skjutet ut från stödet(64) får inte glida in i röret, eftersom det krävs för senare steg i installationen).

När du ansluter rören, se till att kabelns anslutning inte är instängd.

3.Anslut den mellersta spänningskabeln(65) på fästet till den lägre spänningskabeln(58) (se figur [1]-[3]). Innan detta steg i installationen, är det lämpligt att justera motståndets inställning till den högsta nivån, där kabeln sträcker sig längst bort från skidan. Sätt låg spänningskabeln(58) i den lilla kroken (figur 1). Dra (figur 2) tills den lilla kroken får en högre position för att sedan sätta in kabeln(58) på fästet (65) (figur3).

4.Sätt en fjäderbricka (70) och en bricka (9) på varje skruv (63). Tryck skruvarna(63) genom hålen i stödet(64), skruva i de gängade hålen på huvudramen(36) och dra åt ordentligt. (Denna skruvs anslutningspunkt kommer att skruvas ordentligt åtminstone i steg 5).



### Steg 3:

Installation av handtaget(7) på det anslutande röret(11) med bult(63), brickor(9) och fjäderbricka(70).

1. Tryck in handtaget(7) på de anslutande rören(11) och justera hålen i röret så att de är justerade. (OBS: handtaget måste anpassas efter monteringen så att de övre ändarna lutar utåt (bort från stödet(64))).
2. Tryck bulten(63) genom hålen och dra åt handtaget(7) med brickor(9) och fjäderbricka(70) ordentligt.

### Steg 4:

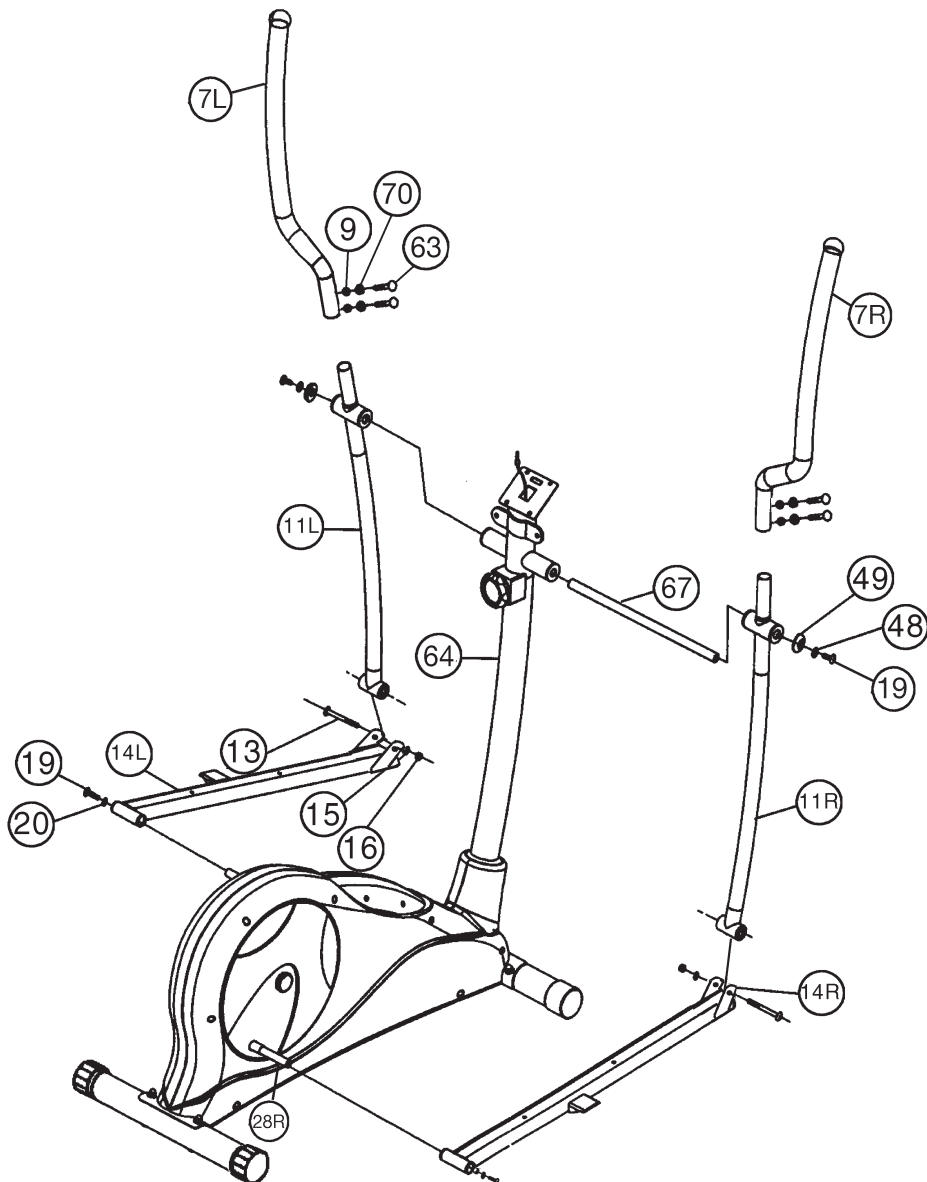
Montering av fotstödshållaren(14) vid anslutning av röret(11) med bult(13), brickor(15) och mutter(16).

1. Skjut fotstödshållaren(14R) på anslutningsröret(11R) och justera hålen i rören så att de är justerade.
2. Tryck bult(13) genom hålen och dra åt fotstödshållaren(14R) på anslutningsröret(11R) med brickor(15) och mutter(16) ordentligt. (Denna anslutningspunkt måste gå lätt. Så snälla dra inte åt skruven för hårt)
3. Montera vänster fotstödshållare(14L) Montera exakt som för höger fotstödshållare. Som beskrivs i 1-2 (ovan).

### Steg 5:

Montering av fotstödshållaren(14R) och den vänstra fotstödshållaren(14L) med anslutande röret(11) till vevlagringen och stödet(64) med fjäderbrickor(48), brickor(49) och skruvarna(19).

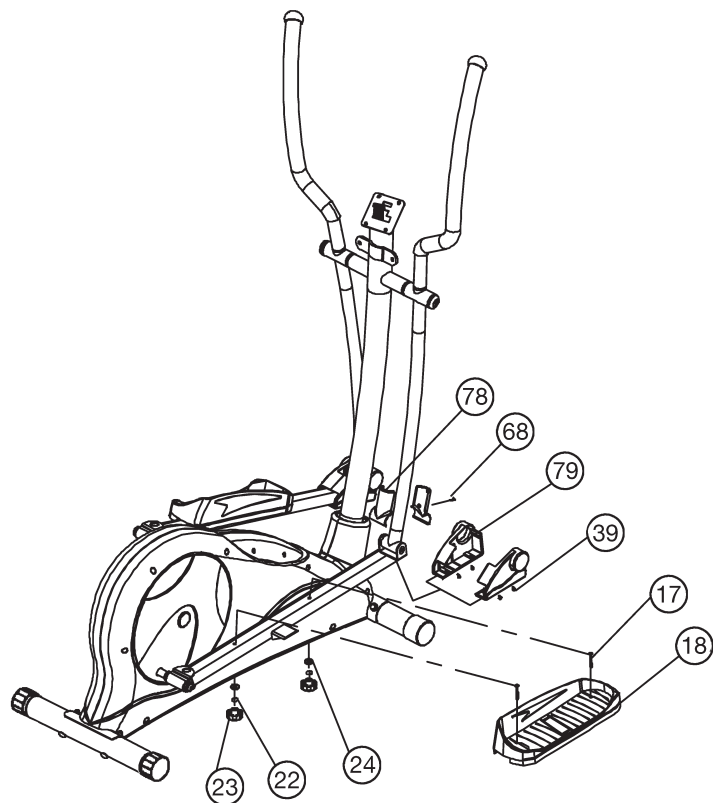
1. Placera de förmonterade fotstödshållaren(14R) och anslutningsröret(11R) på höger sida på huvudramen(36). (Notera: Höger anses som ses stående på maskinen under träning).
2. Tryck in anslutningsröret(11R) på axeln(67) av stödet(64). Sätt på skruven(19) en fjäderbricka(48) och en bricka(49) och dra åt det ordentligt.
3. Sätt fotstödshållaren(14R) på pedalexeln(28R) och dra åt dem med bricka(20) och skruv(19) ordentligt.
4. Montera vänster fotstödshållare(28L) Montera exakt som för höger fotstödshållare. Som beskrivs i 1-3(ovan).
5. Dra nu åt skruvarna(63) av stöd(64) ordentligt. Tryck plasthöljet(60) och gummit(61) i rätt läge för att kedja locket(21).



#### Steg 6:

Installation av höger fotstöd(18R) på höger fotstödshållare(14R) och vänster fotstöd(18L) på vänster fotstödshållare(14L) med bultarna(17), brickorna(24), fjäderbricka(22) och handtagsmuttrar(23).

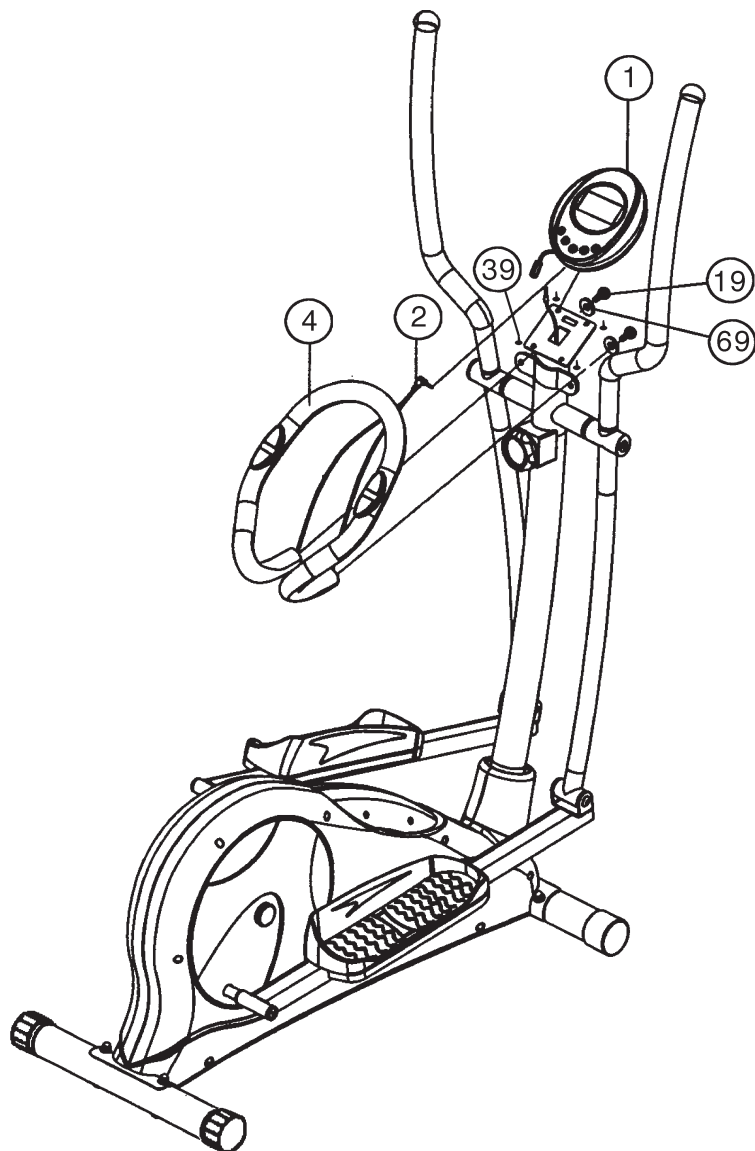
1. Tryck på höger fotstöd(18R) på fotstödshållaren(14R). Justera hålen i delarna så att de sammanfaller.
2. Skjut bultarna(17) uppifrån genom hålen. Tryck på en bricka(24) och fjäderbricka(22) från den motsatta sidan, skruva på handtagsmuttern(23) och dra åt ordentligt.
3. Montera vänster fotstöd(18L) på fotstödshållaren(14L) som beskrivs i 1-2(ovan). (OBS: höger och vänster fotstöd kan urskiljas i kanterna av längsgående sidor av fotstöden. Den höga kanten av fotstödet(18R) och (18L) måste peka inåt (mot huvudramen)).
4. Montera plasthöljet(78) till båda sidor av nedre delen av anslutningsröret(11) och fäst med skruv(68) för varje sida.
5. Montera plasthöljet(79) till främre fotstödshållare(14) och säkra med två skruvar(39) för varje sida.



#### Steg 7:

Fäst datorn(1) och handtags stång(4) på stöd(64).

1. Ta dator(1) och sätt i batterierna (typ "AA" -1,5V) genom att titta på rätt polaritet på baksidan av dator(1).
2. Sätt i kontakten på anslutningskabeln(59) i uttaget från monitorns(1) baksida.
3. Sätt i kontakten från handpuls tråden(2) till uttaget av monitorns(1) baksida.
4. Fäst monitorn(1) på monitor fästet på främre stödet(64) med skruvarna(39). (OBS: kontrollera att kabeln inte knastrar eller kläms under installationen).
5. Placera handtags stång(4) mot stödet(64) så att hålen är inriktade. Skjut en bricka(69) på varje skruv(19) och skjut dem genom hålen och dra åt handtags stängan(4) ordentligt.



#### Steg 8:

Kontroller

1. Kontrollera att installationen är korrekt och att alla skruvar och pluggar är anslutna. Installationen är därmed klar.
2. När allt är i sin ordning, bekanta dig med maskinen på ett låg resistans inställning och gör dina individuella inställningar.

OBS: Förvara verktygssettet och instruktionerna på en säker plats eftersom dessa krävs för reparation eller beställning av reservdelar.



#### Dator instruktioner

Den medföljande träningsdatorn ger hög bekvämlighet i träningen. Alla värden som är relevanta för träningen visas i ett motsvarande fönster. Från början av träningen och till önskad tid, den nuvarande hastigheten, den ungefärliga energiförbrukningen, den nuvarande pulsen visas. Alla värden registreras stegvis från noll och uppåt.

Om träningen är att pågå under en viss period, ett visst antal kalorier, en viss sträcka eller att nå en särskild puls, kan dessa värden matas in individuellt eller som kombinationer.

Datorn är påslagen genom att trycka på en av knapparna eller helt enkelt genom att börja ett träningspass. Välj önskad funktion för inmatning genom att trycka på "E"-knappen. Funktionen som kan ändras visas. Varje önskat värde kan anges genom att trycka på de två pilknapparna. "+" och "-" knappen står för ett allt större värde som börjar från noll och även till ett minskande värde med början från det högsta värdet. För att starta datorn, så börjar du helt enkelt ditt träningspass.

Datorn börjar sedan att mäta och visa alla värden.

För att stanna datorn, avslutar du helt enkelt ditt träningspass. Datorn stannar alla mätningar samt de sista uppnådda värdena. De sista uppnådda värdena i funktionerna, tid, kalorier och km lagras och träningen kan fortsätta med dessa värden när träningspasset återupptas. Datorn stängs av automatiskt ca 4 minuter efter träningen är slut. Alla värden kan sedan raderas.

Displayen:

##### 1. "Tid":

Tiden visas i minuter och sekunder. Ett särskilt värde kan anges med "+" och "-" knapparna.

När en särskild tid har angetts, visas den återstående tiden. När den angivna tiden har gått, visas detta genom en ljudsignal. Den senaste uppnådda tiden lagras tills datorn stängs av. (max tid är 99.59 minuter)

##### 2. "Km / h":

Den aktuella hastigheten visas i kilometer i timmen. Ett särskilt värde kan inte anges med "+" och "-" knapparna. Det sista uppnådda värdet lagras inte i denna funktion. (max hastighet är 99.9 km/h)

##### 3. "Kalorier":

Den nuvarande mängden förbrukade kalorier visas. Ett särskilt värde kan anges med "+" och "-" knapparna. Om ett visst belopp anges visas sedan den mängd kalorier som återstår. När det angivna värdet uppnås visas detta genom en ljudsignal. Den senaste uppnådda kalori mängden lagras tills datorn stängs av. (max kalorimängd är 999 kalorier)

##### 4. "Km":

Det aktuella värdet av sträckan visas i kilometer. Ett särskilt värde kan anges med "+" och "-" knapparna. Om en viss distans anges, visas avståndet som återstår. När värdet nås visas detta genom en ljudsignal. Den senaste uppnådda sträckan lagras tills datorn stängs av. (max sträcka är 999 km)

##### 5. "Puls":

Den aktuella pulsen visas i slag per minut. Ett särskilt värde kan anges med "+" och "-" knapparna. När värdet nås visas detta genom en ljudsignal. Den senaste uppnådda pulsen lagras tills datorn stängs av. (max puls är 90-220 pulsslag/min)

##### 6. "Scan":

Om denna funktion är vald, är de aktuella värdena för alla funktioner som visas successivt i en ständig följd ca. var 6:e sekund.

#### Knappar:

##### 1. "+" och "-":

De angivna värdena för de enskilda funktionerna kan anges i steg varje gång du trycker på dessa knappar. Den önskade funktionen måste först väljas med "E" knappen.

Efter träningen har börjat räknar displayen ner från det angivna värdet till noll.

##### 2. "E":

Genom att trycka på denna knapp snabbt, är det möjligt att byta från en funktion till en annan, dvs respektive funktion kan väljas i vilka poster som helst. Detta görs med pilknapparna.

##### 3. "F":

Genom att trycka på denna knapp en gång gör det möjligt att byta från en funktion till en annan, dvs respektive funktion kan väljas i vilka poster som helst. Detta görs med "E" knappen. Den valda funktionen visas som en ikon i respektive fönster.

##### 4. "L" = Ta bort:

När denna knapp trycks in, återställs de värden som valts med "E"knappen till noll. Håll knappen nedtryckt (ca 5 sekunder) så tas alla de senaste uppnådda värdena bort. Alla värden på alla skärmar är då satta till noll.



#### Tränings instruktioner

Du måste ta hänsyn till följande faktorer vid fastställandet av träningsens ansträngningar för att uppnå konkreta fysiska och hälsofördelar:

##### 1. Intensitet:

Den nivå av fysisk ansträngning i träningen måste överstiga den normala ansträngningen utan att nå den punkt av andfåddhet och eller utmattning. En lämplig riktlinje för effektiv träning kan tas från pulsen. Under träningen bör detta öka till regionen mellan 70% till 85% av den maximala pulsen (se tabellen och HCP för bestämning och beräkning av din max puls). Under de första veckorna bör pulsen ligga kvar på den lägre delen av denna region, runt 70% av max pulsen. Under de följande veckorna och månaderna ska pulsen långsamt höjas till den övre gränsen på 85% av max puls. Ju bättre ditt fysiska skick är desto mer bör du hålla dig till regionen mellan 70% till 85% av max puls. Detta bör ske genom att förlänga tiden för träningen och eller höja graden av svårighet. Om pulsen inte visas på datorns skärm och om du av säkerhetsskäl vill kontrollera din puls.

Då kan du göra följande:

A. Puls mätning på konventionellt sätt (känn din puls på handleden och räkna antalet slag på en minut).

B. Puls mätning med lämplig specialiserad enhet (tillgänglig från återförsäljare som specialiserar sig på hälsorelaterande utrustning).

##### 2. Frekvens:

De flesta experter rekommenderar en kombination av hälsomedveten näring, vilket måste fastställas på grundval av dina träningsmål, och fysisk träning tre gånger i veckan. En normal vuxen måste träna två gånger i veckan för att bibehålla sitt nuvarande skick. Minst tre träningspass i veckan krävs för att förbättra sin kondition och minska sin vikt. Naturligtvis är den ideala frekvensen av träning fem träningspass per vecka.

##### 3. Planering av träningen:

Varje träningspass ska bestå av tre faser:

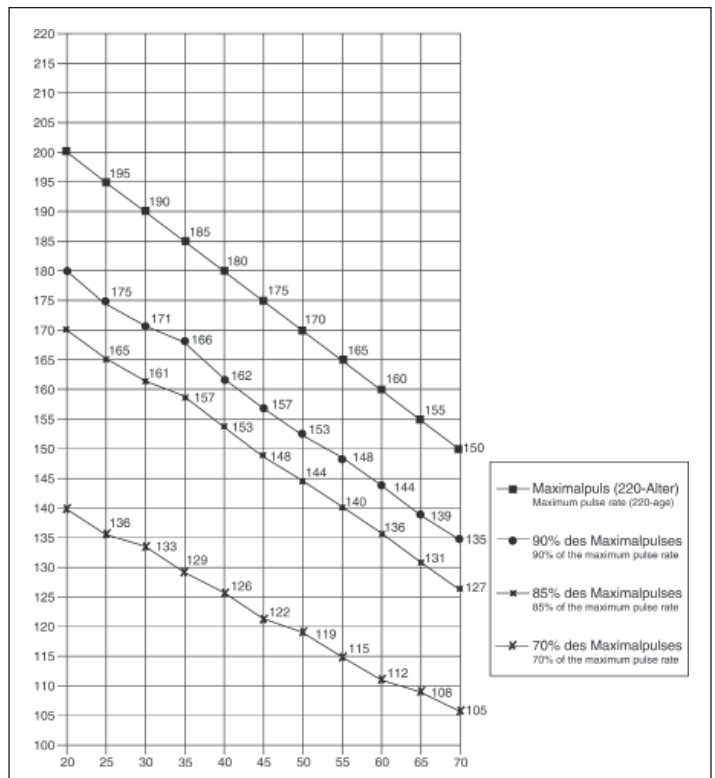
Uppvärmningsfasen, träningsfasen och återhämtningsfasen. Kroppstemperatur och syre intag bör höjas sakta under uppvärmningsfasen. Detta kan göras med gymnastiska övningar som varar i fem till tio minuter. Sedan kommer man till den verkliga träningen (träningsfasen).

Träningsens ansträngning bör vara relativt låg under de första minuterna och sedan upp till en period av 15 till 30 minuters träning. Så att pulsen når regionen mellan 70% till 85% av max puls. För att stödja cirkulationen efter träningsfasen och för att förhindra värk eller spända muskler senare, är det nödvändigt att avsluta med en återhämtningsfas efter träningsfasen.

Återhämtningsfasen bör bestå av stretchövningar och eller lätta gymnastiska övningar under en period mellan fem till tio minuter.

#### 4. Motivation

Myckeln till ett framgångsrikt program är regelbunden träning. Du bör ställa in en fast tid och plats för varje dag du tränar och förbereda dig mentalt för träningen. Träna endast när du är på humör för det och alltid ha ditt mål i sikte. Med kontinuerlig träning kommer du att kunna se hur det går framåt varje dag och hur du närmar dig ditt personliga mål för träningen.



Beräkningsformel: Maximal puls = 220 - ålder (220 minus din ålder)  
90% av den maximala puls = (220 - ålder) x 0,9  
85% av den maximala puls = (220 - ålder) x 0,85  
70% av den maximala puls = (220 - ålder) x 0,7

1. Summary of Parts	Page 3
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 11
3. Parts List	Page 12 - 13
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 14 - 16
5. Computer instructions	Page 17
6. Training Instructions	Page 18

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-Sport Gilles GmbH



### **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 contained in the parts list. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the parts list in the installation and operating instructions.

**2.** Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

**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.** 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.

**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.


**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.** 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.** This machine is a speed-dependant machine, i.e. the power increases with increasing speed, and the reverse.

**19.** The machine is equipped with 8-speed resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8 increases the braking resistance and thereby the training exertion.

**20.** This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1/-9 "H, C". The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg.

## Parts List – Spare Parts List CS 5

Art.-Nr. 99252 - (white)  
 Art.-Nr. 99253 - (turquoise)  
 Art.-Nr. 99254 - (black)  
 Art.-Nr. 99254 A - (silver)  
 Art.-Nr. 99255 - (red)  
 Art.-Nr. 99256 - (vanilla)  
 Art.-Nr. 99257 - (lila)  
 Art.-Nr. 99258 - (coralle)

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
<b>1</b>	<b>Computer</b>		<b>1</b>	<b>64</b>	<b>Red 36-9925503-BT</b>
Turquoise 36-9925303-BT, Black 36-9925503-BT, Silver 36-9925503-BT, Vanilla 36-9925603-BT, Lilac 36-9925703-BT, Coralle 36-9925803-BT, White 36-9925503-BT					
<b>2</b>	<b>Hand pulse cable</b>		<b>1</b>	<b>3</b>	<b>36-9825313-BT</b>
<b>3</b>	<b>Hand pulse</b>		<b>2</b>	<b>1+3</b>	<b>36-9825314-BT</b>
<b>4</b>	<b>Handlebar</b>		<b>1</b>	<b>64</b>	<b>33-9825305-SI (WS)*</b>
<b>4a</b>	<b>Hand wrapping</b>		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>36-9825305-BT</b>
<b>5</b>	<b>End Cap</b>		<b>2</b>	<b>7</b>	<b>36-9825315-BT</b>
<b>6 L</b>	<b>Hand grip wrapping</b>		<b>1</b>	<b>7 L</b>	<b>36-9825306-BT</b>
<b>6R</b>	<b>Hand grip wrapping</b>		<b>1</b>	<b>7 R</b>	<b>36-9825307-BT</b>
<b>7L</b>	<b>Hand grip left</b>		<b>1</b>	<b>12</b>	<b>33-9925512-SI (WS)*</b>
<b>7R</b>	<b>Hand grip right</b>		<b>1</b>	<b>12</b>	<b>33-9925513-SI (WS)*</b>
<b>8</b>	<b>Spacer</b>	<b>10x14x57</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>36-9925515-BT</b>
<b>9</b>	<b>Washer</b>	<b>8//19</b>	<b>16</b>	<b>30+63</b>	<b>39-9966-CR</b>
<b>10</b>	<b>Spring washer</b>	<b>M8</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>39-9900-CR</b>
<b>11</b>	<b>Connecting tube</b>		<b>2</b>	<b>7+14</b>	<b>33-9925516-SI (WS)*</b>
<b>12</b>	<b>Plastic bearing</b>	<b>14x32x18</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>36-9925516-BT</b>
<b>13</b>	<b>Screw</b>	<b>M10x78</b>	<b>2</b>	<b>7+14</b>	<b>39-10055-SW</b>
<b>14L</b>	<b>Pedal support</b>		<b>1</b>	<b>11L+28L</b>	<b>33-9925517-SI (WS)*</b>
<b>14R</b>	<b>Pedal support</b>		<b>1</b>	<b>11R+28R</b>	<b>33-9925518-SI (WS)*</b>
<b>15</b>	<b>Washer</b>	<b>10//19</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>39-10206-CR</b>
<b>16</b>	<b>Nut</b>	<b>M10</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>39-10021</b>
<b>17</b>	<b>Carriage bolt</b>	<b>M6</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>39-10450</b>
<b>18 L</b>	<b>Pedal left</b>		<b>1</b>	<b>14 L</b>	<b>36-9825308-BT</b>
<b>18 R</b>	<b>Pedal right</b>		<b>1</b>	<b>14R</b>	<b>36-9825309-BT</b>
<b>19</b>	<b>Screw</b>	<b>M8 x18</b>	<b>6</b>	<b>4+28+67</b>	<b>39-9886-CR</b>
<b>20</b>	<b>Washer</b>	<b>8//24</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	<b>39-10018-CR</b>
<b>21 L</b>	<b>Chain cover</b>		<b>1</b>	<b>21R+36</b>	<b>Red 36-9925501-BT</b>
Turquoise 36-9925301-BT, Black 36-9925401-BT, Silver 36-9925408-BT, Vanilla 36-9925601-BT, Lilac 36-9925701-BT, Coralle 36-9925801-BT, White 36-9925201-BT					
<b>21 R</b>	<b>Chain cover</b>		<b>1</b>	<b>21L+36</b>	<b>Red 36-9925502-BT</b>
Turquoise 36-9925302-BT, Black 36-9925402-BT, Silver 36-9925409-BT, Vanilla 36-9925602-BT, Lilac 36-9925702-BT, Coralle 36-9925802-BT, White 36-9925202-BT					
<b>22</b>	<b>Spring washer</b>	<b>For M6</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>39-9865-SW</b>
<b>23</b>	<b>Handgrip nut</b>		<b>4</b>	<b>17</b>	<b>36-9825318-BT</b>
<b>24</b>	<b>Washer</b>	<b>6//14</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>39-9863</b>
<b>25</b>	<b>Round cap</b>		<b>2</b>	<b>27</b>	<b>36-9825316-BT</b>
<b>26</b>	<b>Nut</b>		<b>2</b>	<b>42</b>	<b>36-9925515-SI</b>
<b>27</b>	<b>Round cover</b>		<b>2</b>	<b>28</b>	<b>Red 36-9825304-BT</b>
Turquoise 36-9925304-BT, Black 36-9825104-BT, Silver 36-9825104-BT, Vanilla 36-9925604-BT, Lilac 36-9925704-BT, Coralle 36-9925804-BT, White 36-9925204-BT					
<b>28 L</b>	<b>Pedal crank</b>		<b>1</b>	<b>42</b>	<b>33-9825309-SI (WS)*</b>
<b>28 R</b>	<b>Pedal crank</b>		<b>1</b>	<b>42</b>	<b>33-9825310-SI (WS)*</b>
<b>29</b>	<b>Eccentric cap</b>		<b>2</b>	<b>31</b>	<b>36-9906310-BT</b>
<b>30</b>	<b>Carriage bolt</b>	<b>M8x70</b>	<b>4</b>	<b>31+57</b>	<b>39-10093-CR</b>
<b>31</b>	<b>Rear stabilizer</b>		<b>1</b>	<b>36</b>	<b>33-9825302-SI (WS)*</b>
<b>32</b>	<b>Safety clip</b>		<b>2</b>	<b>42</b>	<b>36-9825320-BT</b>
<b>33</b>	<b>Screw</b>	<b>M10x40</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>39-10131</b>
<b>34</b>	<b>Bearing</b>		<b>4</b>	<b>33+36+42</b>	<b>36-9825321-BT</b>
<b>35</b>	<b>Spacer</b>	<b>10x17x25</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>36-9825322-BT</b>
<b>36</b>	<b>Maine frame</b>		<b>1</b>		<b>33-9925510-SI (WS)*</b>

## Parts List – Spare Parts List CS 5

Technical data: Issue: 01. 10. 2009

Magnetic brake system  
 approx. 8 KG flywheel  
 8-manually adjustable load steps  
 Hand Pulse measurement;  
 Pedals three times adjustable  
 Wheels for easier transportation  
 Computer, showing: Speed, time, distance, approx. calories and heart rate.  
 Input of limits for time, distance, approx. calories and heart rate  
 Announcement of higher limits.  
 Max. body weight 150 KG  
 Space requirement approx. L 140, W 59, H 161 cm

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following parts lists are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.

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

**Adresse:** Top-Sports Gilles GmbH  
 Friedrichstr. 55  
 42551 Velbert  
 Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70  
 Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4  
 e-mail: info@christopeit-sport.com  
 www.christopeit-sport.com

Illustration No.	Designation mm	Dimensions	Quantity illustration No.	Attached to	ET number
37	Cap nut	M10	1	27	39-10021
38	Sensor		1	59	36-9825324-BT
39	Screw	M5x10	9	1+38+79	39-9907
40	Washer	17//22	2	42	39-10135
41	Belt wheel		1	42	36-9825326-BT
42	Axle		1	34	33-9925514-SI
43	Screw	M8x15	3	41	39-9888
44	Screw	5x12	8	27+28	39-9851
45	Screw	M5x15	4	21	39-9903-SW
46	Screw	4,5x25	6	21	36-9825339-BT
47	Plastic cover		1	21	36-9825312-BT
48	Spring washer	for M8	2	19	39-9864-VC
49	Washer	8,5//32	2	19	39-10166
50	Plastic bearing		4	14	36-9825346-BT
51	Nut		2	55	39-9820
52	Washer	10//19	2	55	39-9989-CR
53	Chain adjuster set		2	55	39-10172
54	Belt		1	41+55	36-9825329-BT
55	Flywheel		1	36	36-9825330-BT
56 L	End cap with. transport roller left		1	73	36-9825331-BT
56 R	End cap with. transport roller right		1	73	36-9825332-BT
57	Front stabilizer		1	45	33-9825303-SI (WS)*
58	Lower tension cable		1	55+65	36-9825504-BT
59	Sensor cable		1	38+62	36-9825505-BT
60	Plastic cover		1	64	Red 36-9825335-BT
Turquoise 36-9925305-BT, Black 36-9925405-BT, Silver 36-9825505-BT, Vanilla 36-9925605-BT, Lilac 36-9925705-BT, Coralle 36-9925805-BT, White 36-9925205-BT					
61	Rubber ring		1	64	36-9825336-BT
62	Computer cable		1	1+59	36-9825506-BT
63	Screw	M8x20	12	11+64	39-9886-CR
64	Handlebar support		1	36	33-9925511-SI (WS)*
65	Tension control		1	64	36-9825507-BT
66	Bushing	19x38	6	11+64	36-9825328-BT
67	Axle		1	64	33-9825315-SI
68	Screw		2	11+78	36-9825338-BT
69	Washer	8//16	2	66	39-9966-CR
70	Spring washer	for M8	16	19+63	39-9864-VC
72	Washer	5//8	1	73	39-10111-SW
73	Screw	5x50	1	65	39-10450-VC
74	Tool set		1		36-9825510-BT
75	Carton		1		36-9825511-BT
77	Assembly and exercise Instructions		1		36-9825411-BT
78	Plastic cover		2	11	36-9825310-BT
79	Plastic cover		2	14	36-9825311-BT

(WS)\* = For Article CS 5 white and turquoise with white frame parts use "WS" instead of "SI".

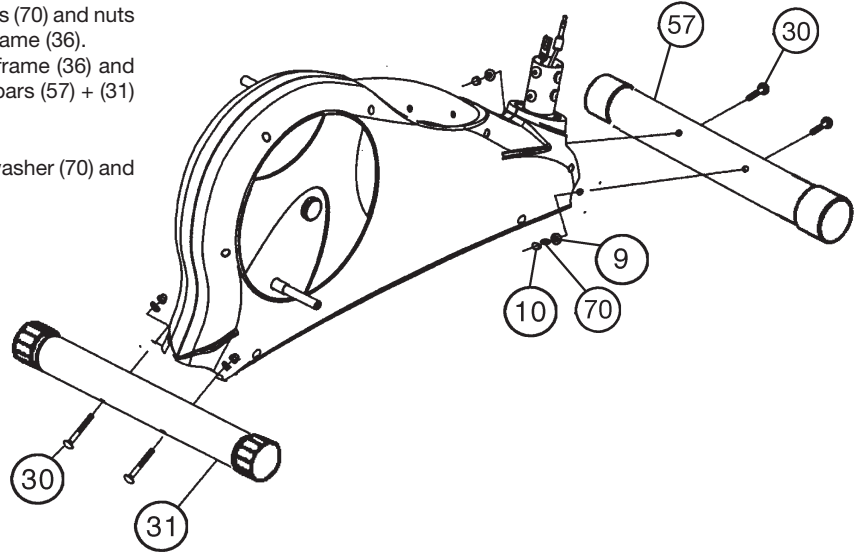
# Assembly Instructions

Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instructions.

## Step 1:

**Install of the front footbar (57) and the rear footbar (31) on the main frame (36) with the carriage bolts (30), the washers 8//20 (9) and the cap nuts M8 (10).**

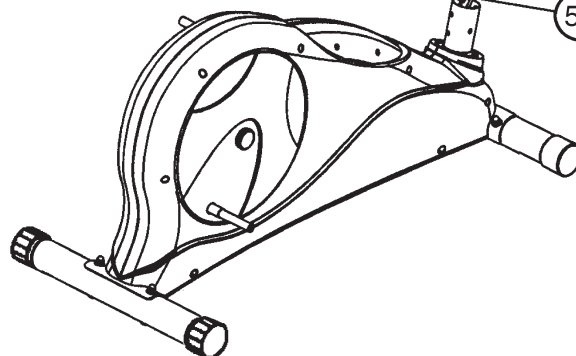
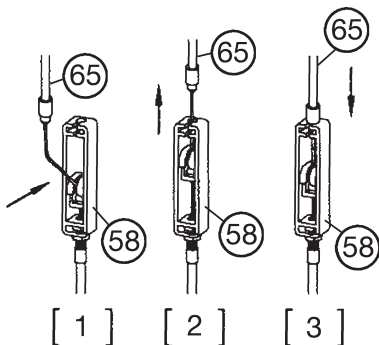
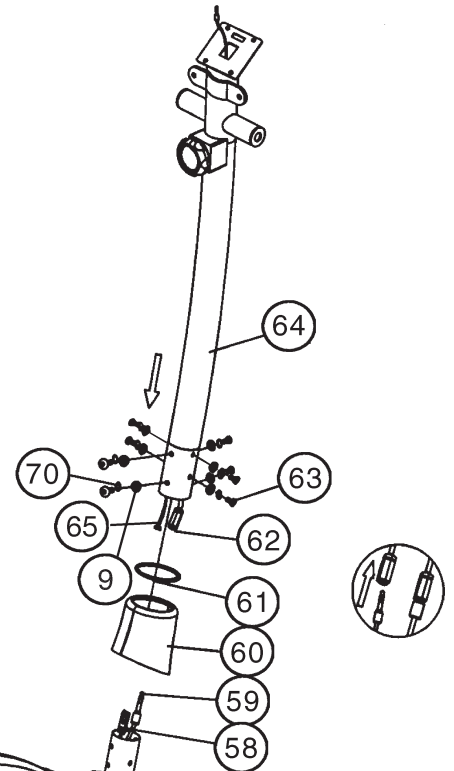
1. Place screws (30) and two each washers (9), springwashers (70) and nuts (10) accessibly beside the front and rear parts of the main frame (36).
2. Insert the foot bars (57) + (31) in the holder of the main frame (36) and adjust so that the hole patterns of the holders and the foot bars (57) + (31) are aligned.
3. Push one screw (30) through each hole.
4. Fit the screw ends of (36) with one washer (9), one springwasher (70) and fasten each with a nut (10).



## Step 2:

**Connecting the computer cable harness (62) to the computer cable harness (59), installation of the plastic cover (60) and rubber (61), connecting lower tension cable (58) with tension control (65), installation of the support (64) on the main frame (36) with the round-headed Allen screws M8x15 (63), the washers 8//16 (9), and the spring washers for M8 (70).**

1. Place screws (63), each washers (9) and spring washers (70) accessibly beside the front part of the main frame (36).
2. Place the lower end of the support (64) against the main frame (36) and push the rubber (61) and plastic cover (60) onto the support (64). Plug the ends of the two computer cable harnesses (62) and (59) projecting from (36) and (64) together.  
(Note: The computer cable harness (62) projecting from the support (64) must not slide into the tube, as it is required for later steps of installation.)  
When joining the tubes, ensure that the cable connection is not trapped.
3. Connect the middle section tension cable (65) to the bracket of lower section cable tension (58) (See figure [1]-[3]). Before this step of the installation, it is advisable to adjust the resistance setting to the highest stage, at which the cable extends furthest from the sheath. Put the lowest part of cable (58) into the small hook (figure 1). Pull it (figure 2) until the small hook get in higher position and then insert the cable (58) onto the bracket (65) (figure 3).
4. Put one spring washer (70) and one washer (9) on each screw (63). Push the screws (63) through the holes in the support (64), screw into the threaded holes of the main frame (36) and tighten firmly. (This screw connection point will screw tightly at least in Step 5)



**Step 3:**

**Installation of the handgrip bars (7) on the connecting tubes (11) with bolt (63), washers (9) and spring washer (70).**

1. Push the handgrip bars (7) onto the connecting tubes (11) 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 (64)).)
2. Push the bolt (63) through the holes and tighten the handgrip bars (7) with washers (9) and spring washer (70) firmly.

**Step 4:**

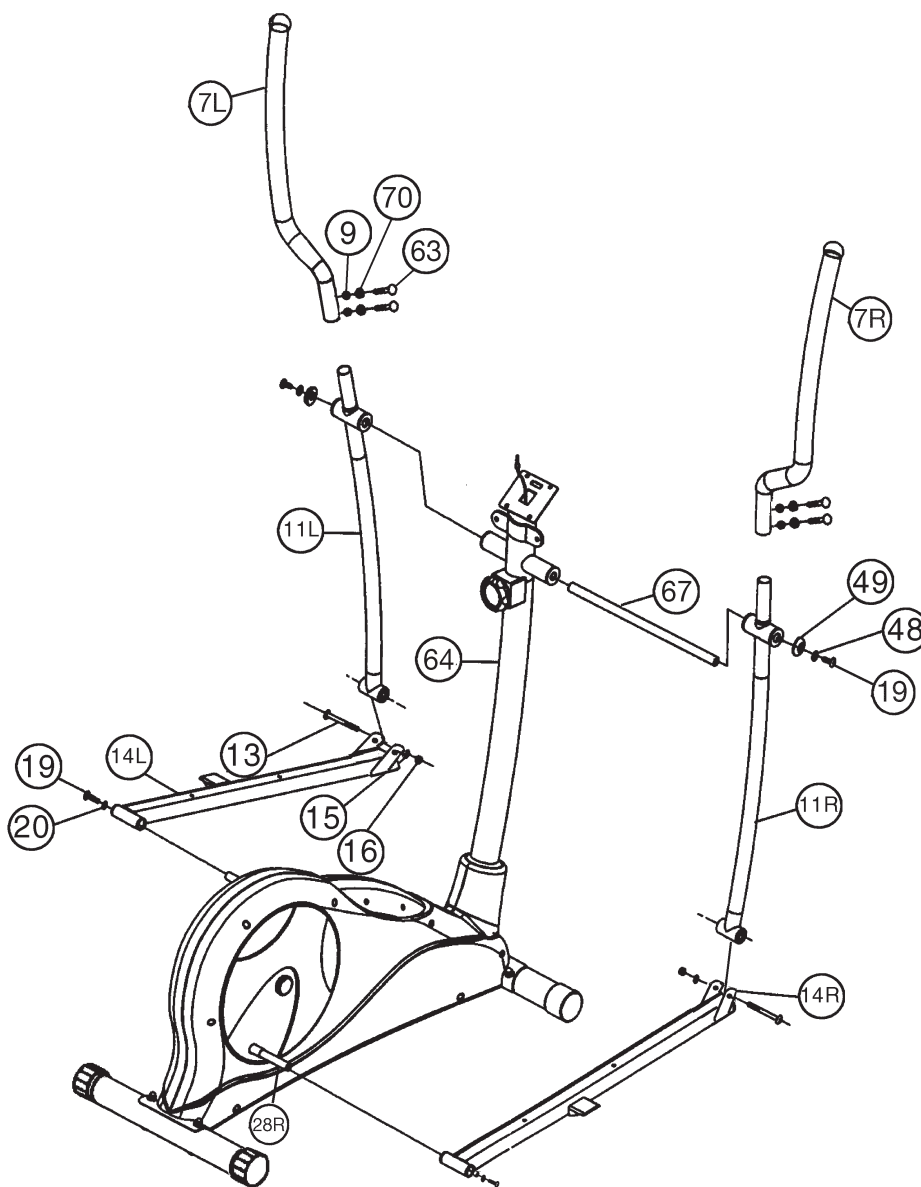
**Installation of the footrest holder (14) at the connecting tubes (11) with bolt (13), washers (15) and nut (16).**

1. Push the footrest holder (14R) at the connecting tubes (11R) and adjust the holes in the tubes so that they are aligned.
2. Push the carriage bolt (13) through the holes and tighten the footrest holder (14R) at connection tube (11R) with washers (15) and nut (16) firmly.  
(This connection point has to move easily. So please don't tighten the screw too much.)
3. Install the left footrest holder (14L) incl. all additionally required parts on the left hand side of the machine as described in 1. – 2.

**Step 5:**

**Installation of the footrest holder (14R) and the left footrest holder (14L) with the connecting tubes (11) to the pedal crank and the support (64) with the spring washers (48), the washers (49) and the screws (19).**

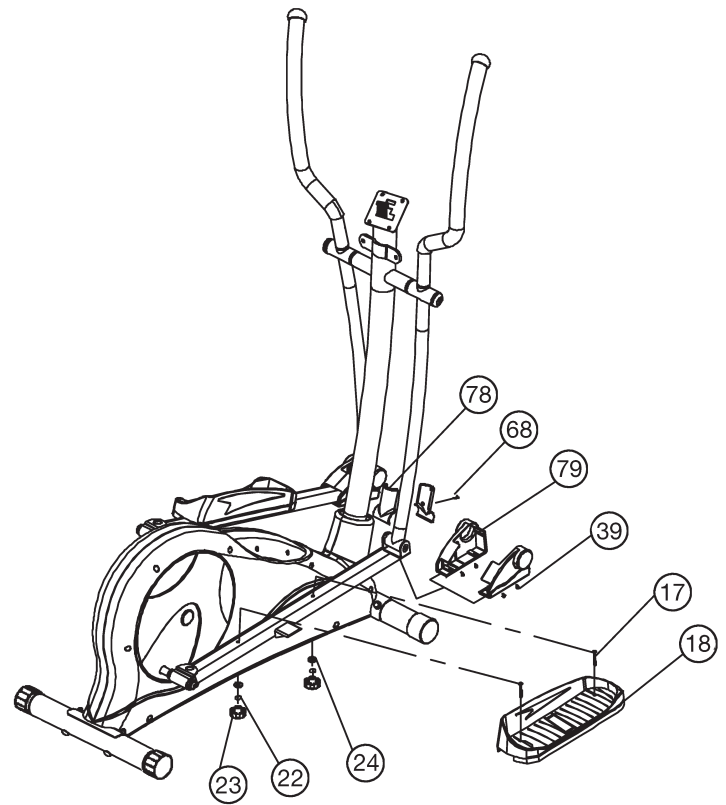
1. Place the preassembled unit of the right footrest holder (14R) and one connecting tube (11R) at the right hand side of the main frame (36).  
(Note: Right is specified as viewed standing on the machine during training.)
2. Push the connecting tube (11R) onto the shaft (67) of the support (64). Put on the screw (19) a spring washer (48) and a washer (49) and tighten it firmly.
3. Put the foot pedal holder (14R) at the pedal axle (28R) and tighten them with washer (20) and screw (19) firmly.
4. Install the left footrest holder (28L) incl. all additionally required parts on the left hand side of the machine as described in 1. – 3.
5. Now tighten the screws (63) of support (64) firmly. Push the plastic cover (60) and rubber (61) into the right position of chain cover (21).



**Step 6:**

**Installation of the right footrest (18R) on the right footrest holder (14R) and the left footrest (18L) on the left footrest holder (14L) with the carriage bolts (17), the washers (24), spring washer (22) and the handgrip nuts (23).**

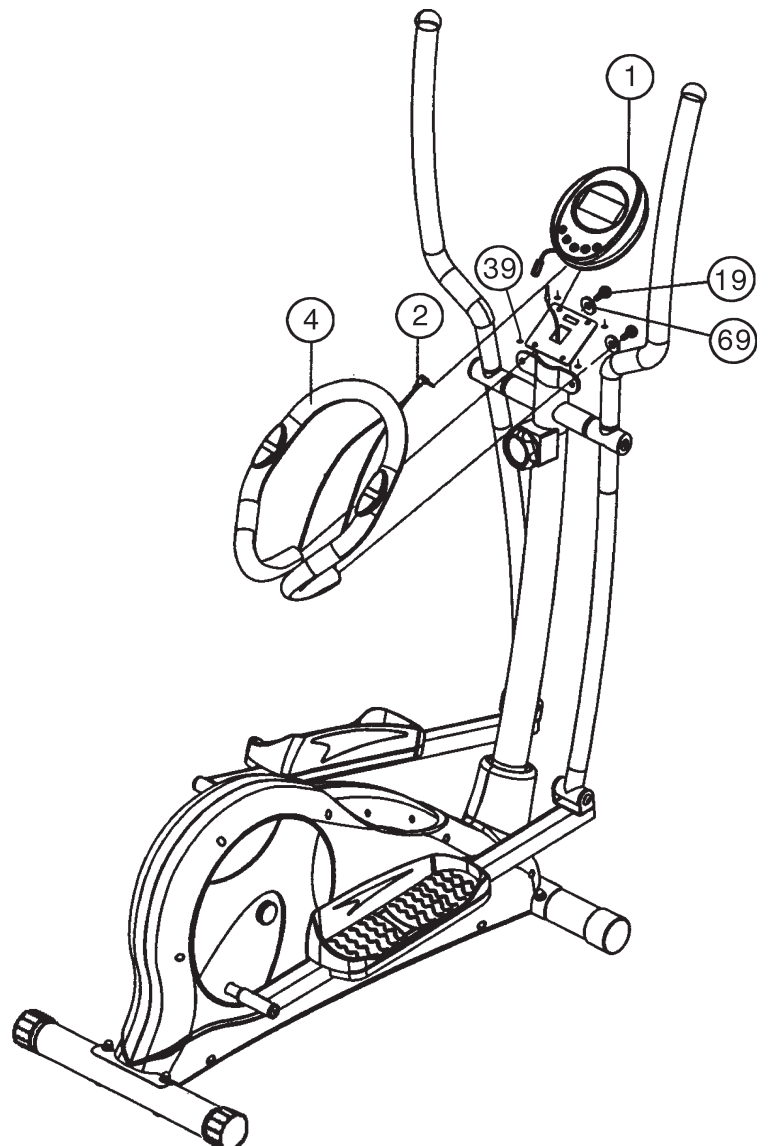
1. Push the right footrest (18R) onto the footrest holder (14R). Adjust the holes in the parts so that they are aligned.
2. Push the screws (17) from above through the holes. Push on a washer (24) and spring washer (22) from the opposite side, screw on a handgrip nut (23) and tighten firmly.
3. Install the left footrest (18L) on the footrest holder (14L) as described in 1. – 2. (Note: The right and left footrests can be discerned by the edges of the longitudinal sides of the footrests. The high edges of the footrests (18R) and (18L) must point inwards (towards the main frame.))
4. Mount plastic cover set (78) to both side bottom end of connecting tube (11) and secure with screw (68) for each side.
5. Mount plastic cover set (79) to both side front end pedal bar (14) and secure with 2 screws (39) for each side.



**Step 7:**

**Attach the computer (1) and hand grip bar (4) at support (64).**

1. Take the computer (1) that has been supplied out of the packaging and insert the batteries (Type "AA"-1.5 V pencils) by watching for the right polarity on the back of the computer (1).
2. Put the plug of connection cable (59) into the socket from monitor (1) backside.
3. Insert the plug of hand pulse wire (2) to the jack of the monitor (1) backside.
4. Attach the monitor (1) to top monitor bracket of front post (64) with screws (39).
- (Attention: Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)
5. Place the hand grip bar (4) against the support (64) so that the holes are aligned. Push a washer (69) onto each screw (19) and push them through the holes and tighten the handgrip bar (4) firmly.



**Step 8:**

**Checks**

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarise 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.



## Computer instructions

The enclosed training computer provides high convenience in training. All values relevant to the training are displayed in a corresponding window. From the beginning of the training session onwards, the required time, the current speed, the approximate energy consumption, the travelled distance and the current pulse rate are displayed. All values are recorded incrementally for zero upwards. If the training session is to last for a particular period, a particular number of calories is to be consumed, a particular distance travelled and a particular pulse rate not exceeded, these values can be entered individually or as combinations.

The computer is switched on by briefly pressing one of the buttons or simply by beginning a training session. Select the desired function for input by pressing the „E“ button. The function which can be changed is displayed. Each desired value can be entered by pressing the two arrow buttons. The „+“ and „-“ button stand for an increasing value starting from zero and also for a decreasing value starting from the maximum value.

To start the computer, simply begin your training session. The computer then begins to measure and display all values.

To stop the computer, simply end the training session. The computer stops all measurements and holds the last achieved values. The last reached values in the functions TIME, CALORIES and KM are stored and training can proceed with these values when the training session is resumed.

The computer switches off automatically approx. 4 minutes after the training session has ended. All values reached by then are erased.

### Displays:

#### 1. „TIME“ display:

Usually, the currently required time is displayed in minutes and seconds. A particular value can be specified using the „+“ and „-“ buttons. If a particular time has been specified, the remaining time is displayed. When the specified time has elapsed, this is indicated by an acoustic signal.

In this function, the last reached time is stored until the computer switches off. (Maximum limit of the display is 99.59 minutes.)

#### 2. „KM/H“ display:

The current speed is displayed in kilometres per hour. A particular value cannot be specified with the „+“ and „-“ buttons. The last achieved value is not stored in this function.

(Upper limit of the display is 99.9 km/h)

#### 3. „CALORY“ display:

The current amount of consumed calories is displayed. A particular value can be specified with the „+“ and „-“ buttons. If a particular consumed amount is specified, the amount of calories remaining to be consumed is displayed. When the specified value is reached, this is indicated by an acoustic signal.

In this function, the last reached time is stored until the computer switches off. (Upper limit of the display is 999 calories)

#### 4. „KM“ display:

The current value of the travelled kilometres is displayed. A particular value can be specified with the „+“ and „-“ buttons. If a particular distance is specified, the distance remaining to be travelled is displayed. When the specified value is reached, this is indicated by an acoustic signal.

In this function, the last reached time is stored until the computer switches off. (Upper limit of the display is 999 km)

#### 5. „PULS“ display:

The current pulse rate is displayed in beats per minute. A particular value can be specified with the „+“ and „-“ buttons.

If a particular pulse rate limit is reached, this is indicated by an acoustic signal. In this function, the last reached time is stored until the computer switches off.

(Upper limit of the display is 90- 220 pulse beats per minute)

#### 6. „SCAN“ function :

If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 6 seconds.

### Buttons:

#### 1. „+“ and „-“ buttons:

The specified values of the individual functions can be entered in steps by each pressing of these buttons. The desired function must firstly be selected using the „E“ button.

After training has begun, the display counts down from the specified value to zero.

#### 2. „E“ button:

By pressing this button briefly, it is possible to change from one function to another, i.e. the respective functions can be selected in which entries are to be made with the arrow buttons.

#### 3. „F“ key:

Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another, i.e. the respective functions can be selected for which entries can be made using the „E“ key. The currently selected function is indicated by an icon in the respective window.

#### 4. „L“ = Delete:

When this key is pressed briefly, the values chosen with the „E“ key are reset to zero.

Holding the key pressed (approx. 5 seconds) allows all last attained values to be deleted. All values of all displays are then set to zero.



## 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:

### 1. Intensity:

The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be increased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or encreasing the level of difficulty.

If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

- Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
- Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

### 2. Frequency

Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

### 3. Planning the training

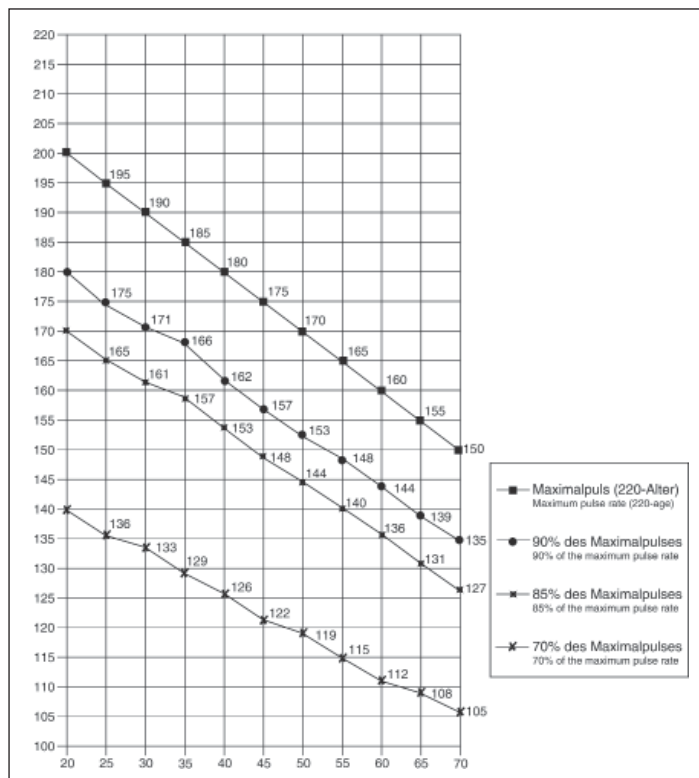
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.

Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching 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.

### 4. Motivation

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



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

1. Aperçu des pièces	Page	3
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page	19
3. Nomenclature	Page	20 - 21
4. Notice de montage avec écorchés	Page	22 - 24
5. Manuel d'utilisation du calculateur électronique	Page	25
6. Recommandations pour l'entraînement	Page	26

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



## 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, mentionnées dans la liste des pièces 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 liste des pièces dans les instructions de montage et d'utilisation.
2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.
3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.
4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.
5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.
6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.
7. 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.
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.
11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher


pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

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

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

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

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

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

20. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN 957 -1/-9 „H, C“. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg.

## Liste des pièces - CS 5

Art.-Nr. 99252 - (white)  
 Art.-Nr. 99253 - (turquoise)  
 Art.-Nr. 99254 - (black)  
 Art.-Nr. 99254 A - (silver)  
 Art.-Nr. 99255 - (red)  
 Art.-Nr. 99256 - (vanilla)  
 Art.-Nr. 99257 - (lila)  
 Art.-Nr. 99258 - (coralle)

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Ordinateur		1	64	Red 36-9925503-BT
Turquoise 36-9925303-BT, Black 36-9925503-BT, Silver 36-9925503-BT, Vanilla 36-9925603-BT, Lilac 36-9925703-BT, Coralle 36-9925803-BT, White 36-9925503-BT					
2	Cable de poulis		1	3	36-9825313-BT
3	Unité de poulis		2	1+3	36-9825314-BT
4	Poignée de maintien		1	64	33-9825305-SI (WS)*
4a	Revêtement de poignée de maintien		1	4	36-9825305-BT
5	Bouchon d'extrémité		2	7	36-9825315-BT
6 L	Revêtement de manche		1	7 L	36-9825306-BT
6R	Revêtement de manche		1	7 R	36-9825307-BT
7L	Poignée de maintien gauche		1	12	33-9925512-SI (WS)*
7R	Poignée de maintien droite		1	12	33-9925513-SI (WS)*
8	Pièce d'écartement	10x14x57	2	12	36-9925515-BT
9	Rondelle intercalaire	8//19	16	30+63	39-9966-CR
10	Couvercle	M8	4	30	39-9900-CR
11	Tube de jonction		2	7+14	33-9925516-SI (WS)*
12	Palier en matière plastique	14x32x18	4	11	36-9925516-BT
13	Vis	M10x78	2	7+14	39-10055-SW
14L	Logement de coque gauche		1	11L+28L	33-9925517-SI (WS)*
14R	Logement de coque droit		1	11R+28R	33-9925518-SI (WS)*
15	Rondelle	10//19	2	13	39-10206-CR
16	Ecrou	M10	2	13	39-10021
17	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M6	4	18	39-10450
18 L	Coque gauche		1	14 L	36-9825308-BT
18 R	Coque droite		1	14R	36-9825309-BT
19	Rondelle	M8 x 18	6	4+28+67	39-9886-CR
20	Vis	8//24	2	19	39-10018-CR
21 L	Revêtement gauche		1	21R+36	Red 36-9925501-BT
Turquoise 36-9925301-BT, Black 36-9925401-BT, Silver 36-9925408-BT, Vanilla 36-9925601-BT, Lilac 36-9925701-BT, Coralle 36-9925801-BT, White 36-9925201-BT					
21 R	Revêtement droit		1	21L+36	Red 36-9925502-BT
Turquoise 36-9925302-BT, Black 36-9925402-BT, Silver 36-9925409-BT, Vanilla 36-9925602-BT, Lilac 36-9925702-BT, Coralle 36-9925802-BT, White 36-9925202-BT					
22	Couvercle	For M6	4	17	39-9865-SW
23	Ecrou à poignée étoile		4	17	36-9825318-BT
24	Rondelle	6//14	4	17	39-9863
25	Rondelle élastique bombée		2	27	36-9825316-BT
26	Ecrou		2	42	36-9925515-SI
27	Couverture ronde		2	28	Red 36-9825304-BT
Turquoise 36-9925304-BT, Black 36-9825104-BT, Silver 36-9825104-BT, Vanilla 36-9925604-BT, Lilac 36-9925704-BT, Coralle 36-9925804-BT, White 36-9925204-BT					
28 L	Bras de pédale gauche		1	42	33-9825309-SI (WS)*
28 R	Bras de pédale droit		1	42	33-9825310-SI (WS)*
29	Bouchon d'excentrique		2	31	36-9906310-BT
30	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8x70	4	31+57	39-10093-CR
31	Tube du pied arrière		1	36	33-9825302-SI (WS)*
32	Bague de sécurité		2	42	36-9825320-BT
33	Vis	M10x40	1	36	39-10131
34	Unité de pédalier		4	33+36+42	36-9825321-BT
35	Pièce d'écartement	10x17x25	1	33	36-9825322-BT
36	Cadre de base		1		33-9925510-SI (WS)*
37	Ecrou borgne	M10	1	27	39-10021
38	Unité pour palpeur		1	59	36-9825324-BT

## Liste des pièces- CS 5

Caractéristiques techniques :

Version du : 01/ 10/ 2009

Ensemble composé d'un tapis roulant, d'un vélo de fitness et d'un stepper, Enchaînement elliptique avant et arrière des mouvements  
Entraînement prenant particulièrement soin des articulations des muscles des jambes, du fessier, de la hanche, des cuisses et des bras.  
Système de freinage magnétique  
masse tournante: environ 8 kg  
Changement de cran à 8 degrés  
Mesure des pulsations  
Poignées ergonomiques optimisées  
Roulettes de déplacement à l'avant,  
Ordinateur à grand confort de manœuvre avec affichage numérique de: la vitesse, la distance, du temps, de la consommation approximative des calories brûlées, du pouls et du scan.

Adapté pour des poids jusqu'à environ 150 kg.

Dimensions approximatives Longueur 140 x Largeur 59 x Hauteur 161 cm

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la liste suivante. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage.

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

www.christopeit-sport.com

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
39	Vis	M5x10	9	1+38+79	39-9907
40	Rondelle	17//22	2	42	39-10135
41	Plateau-manivelle de pédalier		1	42	36-9825326-BT
42	Axe		1	34	33-9925514-SI
43	Vis	M8x15	3	41	39-9888
44	Vis	5x15	8	27+28	39-9851
45	Vis	M5x15	4	21	39-9903-SW
46	Vis	4,5x25	6	21	36-9825339-BT
47	Revêtement		1	21	36-9825312-BT
48	Couvercle	for M8	2	19	39-9864-VC
49	Rondelle	8,5//32	2	19	39-10166
50	Palier en matière plastique		4	14	36-9825346-BT
51	Ecrou à chapeau		2	55	39-9820
52	Rondelle	10//19	2	55	39-9989-CR
53	Tendeur de courroie trapézoïdale		2	55	39-10172
54	Câble plat		1	41+55	36-9825329-BT
55	Roue volante		1	36	36-9825330-BT
56 L	Chapeaux finaux avec roulette de transport gauche		1	73	36-9825331-BT
56 R	Chapeaux finaux avec roulette de transport droit		1	73	36-9825332-BT
57	Tube du pied avant		1	45	33-9825303-SI (WS)*
58	Câble de transmission		1	55+65	36-9925504-BT
59	Câble de palpeur		1	38+62	36-9925505-BT
60	Revêtement de Tube support		1	64	Red 36-9825335-BT
Turquoise 36-9925305-BT, Black 36-9925405-BT, Silver 36-9825505-BT, Vanilla 36-9925605-BT, Lilac 36-9925705-BT, Coralle 36-9925805-BT, White 36-9925205-BT					
61	caoutchouc		1	64	36-9825336-BT
62	Câble de connexion de tube support		1	1+59	36-9925506-BT
63	Vis	M8x20	12	11+64	39-9886-CR
64	Tube support		1	36	33-9925511-SI (WS)*
65	Réglage de la résistance		1	64	36-9925507-BT
66	Palier en matière plastique	19x38	6	11+64	36-9825328-BT
67	Axe		1	64	33-9825315-SI
68	Vis		2	11+78	36-9825338-BT
69	Rondelle	8//16	2	66	39-9966-CR
70	Couvercle	pour M8	16	19+63	39-9864-VC
72	Rondelle	5//8	1	73	39-10111-SW
73	Vis	5x50	1	65	39-10450-VC
74	Jeu d'outils		1		36-9925510-BT
75	Carton		1		36-9925511-BT
77	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-9825411-BT
78	caoutchouc		2	11	36-9825310-BT
79	caoutchouc		2	14	36-9825311-BT

(WS)\* = Pour les articles CS 5 dans blanc et turkis s'il vous plaît la pièce de rechange le numéro - la terminaison „WS“ au lieu de „SI“.

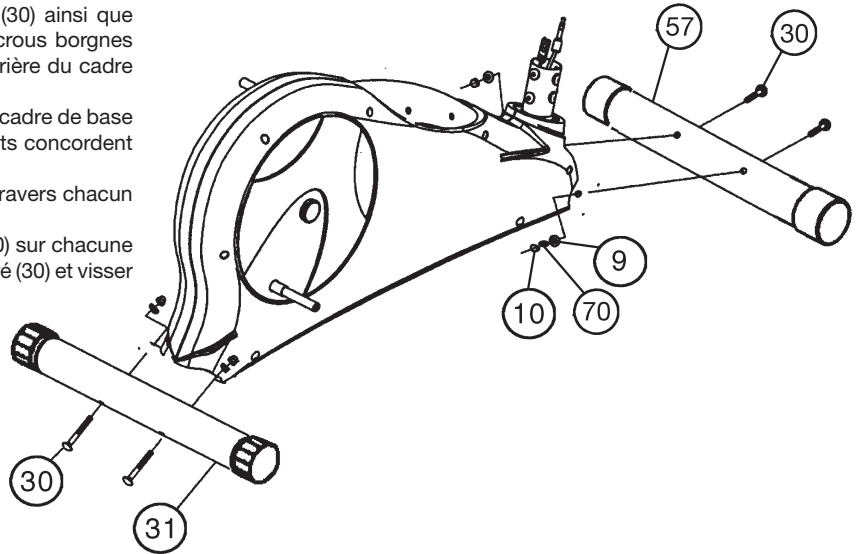
## Instructions de montage

Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage !

### Etape n° 1:

**Montage du tube du pied avant (57) et du tube du pied arrière (31) sur le cadre de base (36) à l'aide des boulons bruts à tête bombée et collet carré (30), des rondelles 8//20 (9), rondelles élastiques bombées (70) et écrous borgnes M8 (10).**

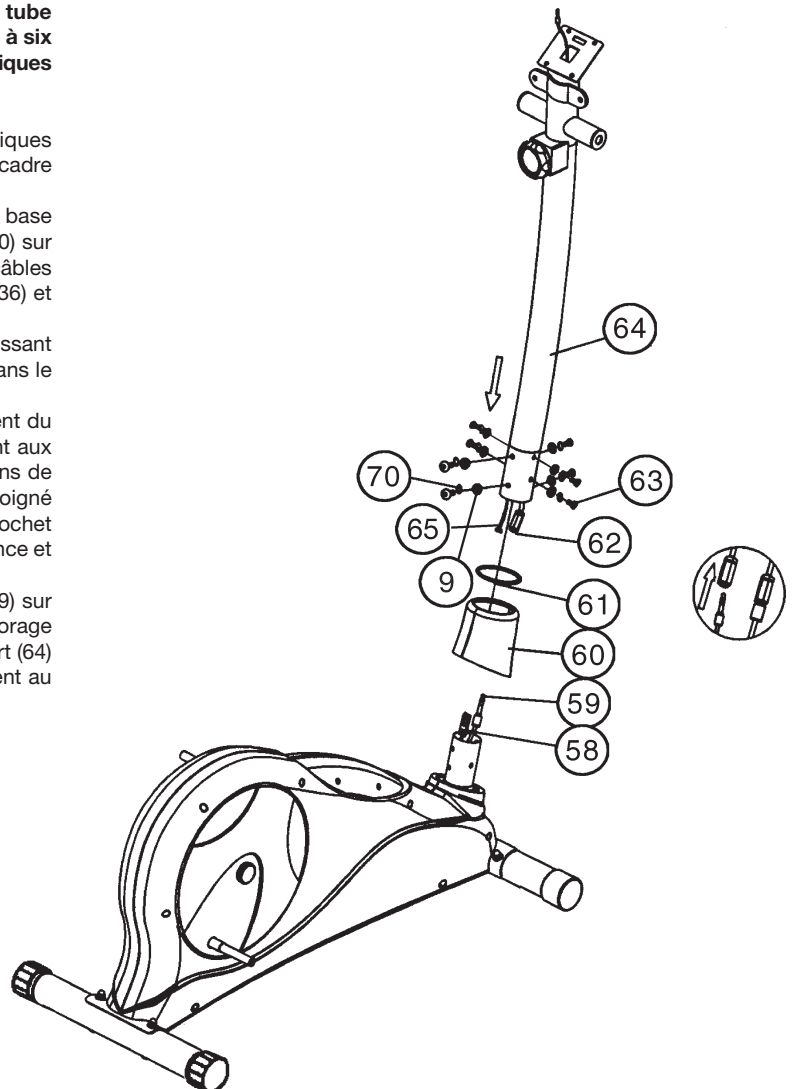
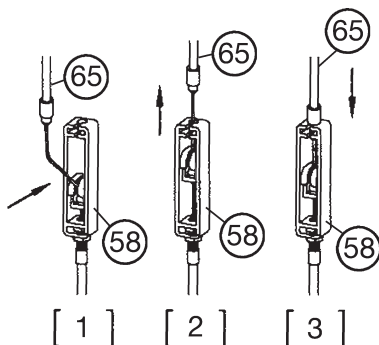
1. Placer les boulons bruts à tête bombée et collet carré (30) ainsi que deux rondelles (9), rondelles élastiques bombées (70) et écrous borgnes (10) à la portée de la main, à côté de la partie frontale et arrière du cadre de base (36).
2. Placer les tubes du pied (57) + (31) dans les logements du cadre de base (36) en veillant à ce que les gabarits des trous des logements concordent avec ceux des tubes du pied (57) + (31).
3. Introduire un boulon à tête bombée et collet carré (30) à travers chacun des trous de forage.
4. Placer une rondelle (9), une rondelle élastique bombée (70) sur chacune des extrémités des boulons bruts à tête bombée et collet carré (30) et visser chacun d'entre eux avec un écrou borgne (10).



### Etape n° 2:

**Jonction du faisceau de câble de l'ordinateur, palpeur y compris (59) avec le faisceau de câble de l'ordinateur (62), montage du Revêtement de tube support (60), caoutchouc (61) raccordement du réglage de la résistance (65) au câble de transmission (58), et montage du tube support (64) sur le cadre de base (36) à l'aide des vis à tête ronde à six pans creux M8x15 (63), des rondelles 8//16 (9) et des rondelles élastiques bombées pour M8 (70).**

1. Placer les vis (63) ainsi que de rondelles (9) et rondelles élastiques bombées (70) à la portée de la main, à côté de la partie frontale du cadre de base (36).
2. Diriger l'extrémité inférieure du tube support (64) vers le cadre de base (36) et monter de caoutchouc (61) et revêtement de tube support (60) sur le tube de support (64). Fixer les extrémités des deux faisceaux de câbles de l'ordinateur ensemble (62) et (59), dépassant du cadre de base (36) et du tube support (64).  
(Attention ! L'extrémité du faisceau de câble de l'ordinateur (62) dépassant de la partie supérieure du tube de support (64) ne doit pas glisser dans le tube car elle sera indispensable pour poursuivre le montage.)
3. Dirigez l'extrémité du réglage de la résistance (65) vers le logement du câble de transmission (58) et raccordez-les ensemble conformément aux schémas ([1]-[3]). Avant d'entamer cette phase, nous vous conseillons de régler la résistance au niveau maximal, auquel le câble est le plus éloigné de son enveloppe. Mettez le dessous du câble (58) dans le petit crochet (figure 1). Tirez le câble (figure 2) jusqu'à ce que le petit crochet s'élançe et placez ensuite le câble (58) dans le support (65) (figure 3).
4. Placer une rondelle élastique bombée (70) ainsi qu'une rondelle (9) sur chacune des vis (63). Introduire les vis (63) à travers les trous de forage du cadre de base (36), visser dans les trous taraudés du tube support (64) puis serrer à bloc. (Ce point d'assemblage à vis sera vissé solidement au moins dans la phase 5)



### Etape n°3:

**Montage des manches (7) sur les tubes de communication (11) à boulon brut à tête bombée et collet carré (63), des rondelles (9) et des couvercles (70).**

1. Placer les manches (7) sur les tubes de communication (11) 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 (64)).
2. Introduire les boulons bruts à tête bombée et collet carré (63) à travers les trous de forage à rondelles (9) et couvercles (70) et serrer à bloc.

### Etape n°4:

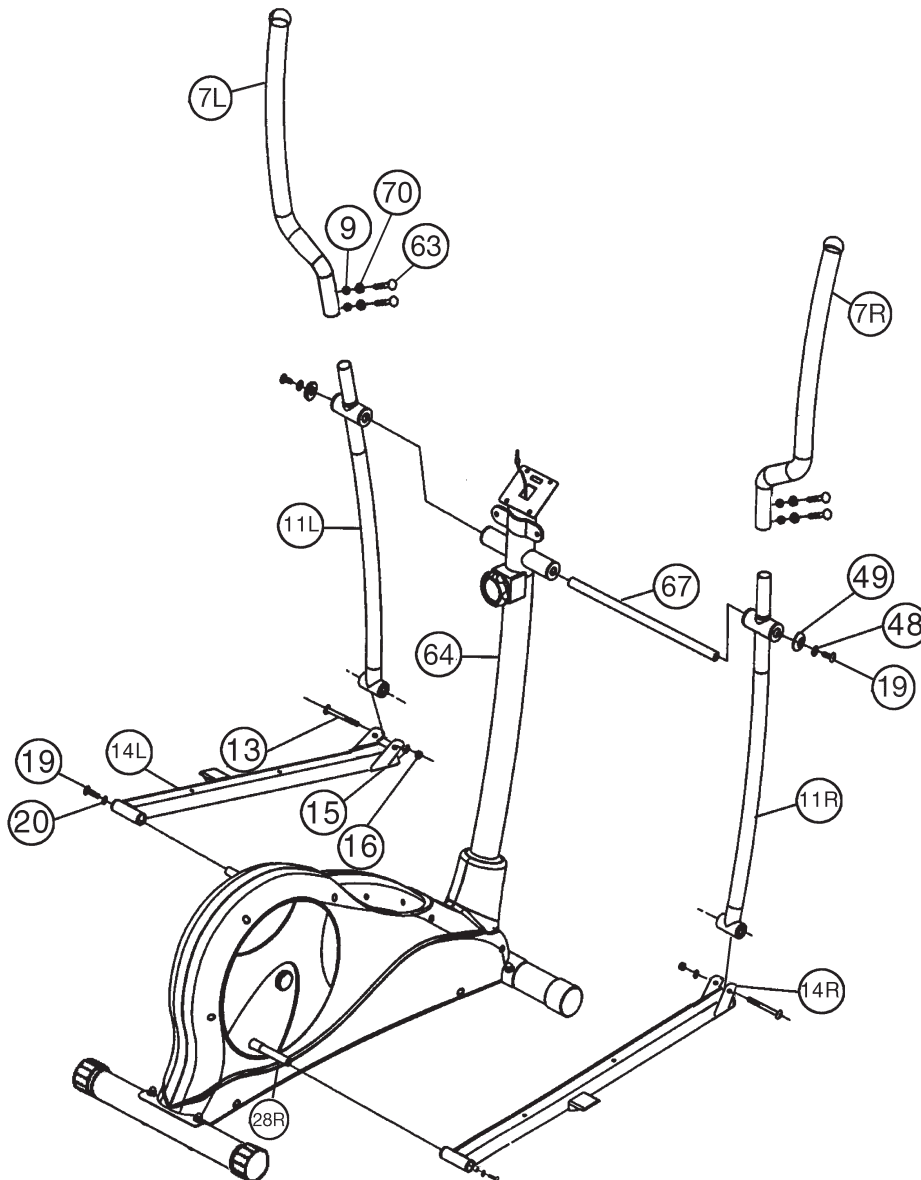
**Montage des logements de la coque (14) sur les tubes de communication (11) à vis (13), des rondelles (15) et des écrou (16).**

1. Placer le logement de la coque droit (14R) sur le tube de communication (11R) en veillant à ce que les trous de forage des tubes soient situés les un au-dessus des autres.
2. Introduire les vis (13) à travers les trous de forage à rondelles (15) et écrou (16) et serrer à bloc. (Il faut que ce point d'assemblage puisse bouger facilement. Pour cette raison ne vissez pas trop solidement le vis)
3. Monter le logement de la coque gauche (14L) sur le tube de communication (11L) conformément aux instructions figurant aux points 1.-2.

### Etape n° 5:

**Montage du logement de la coque droite (14R) et du logement de la coque gauche (14L), tubes de jonction (11) y compris, sur la manivelle de pédale (28) et du tube support (64) à l'aide des couvercle (48), des rondelles (49) et des vis (19).**

1. Placer l'unité composée du logement de la coque de la pédale droite (14R) et d'un tube de communication (11R), assemblée préliminairement, sur la partie latérale droite du cadre de base (36). (Attention ! La direction de visée est à droite lorsque l'on se trouve sur l'appareil et que l'on s'entraîne.)
2. Placer le tube de communication (11) sur l'essieu (67) du tube de support (64). Poser une couvercle (48) et rondelle (49) sur les vis (19) et serrer à bloc.
3. Placer le logement de la coque droit (14R) sur l'axe de la pédale droit (28R) puis visser à l'aide de la rondelle (20), de pièce de vis (19).
4. Monter le logement de la coque de la pédale gauche (14L) avec l'ensemble des pièces supplémentaires nécessaires sur la partie latérale gauche de l'appareil conformément aux instructions figurant aux points 1.-3.
5. Visser du tube support (64) aux vis (63) sur cadre de base (36) et serrer à bloc. Placer le Caoutchouc (61) et le revêtement de Tube support (60) sur le revêtement (21).



#### Etape n° 6:

**Montage de la coque de la pédale droite (18R) sur le logement de la coque de la pédale droite (14R) et de la coque de la pédale gauche (18L) sur le logement de la coque de la pédale gauche (14L) à l'aide des boulons hexagonale à tête bombée et collet carré (17), des rondelles (24), Couvercle (22), des Ecroû à poignée étoile (23).**

1. Poser la coque de la pédale droite (18R) sur le logement de la coque de la pédale (14R) en veillant à ce que les trous de forage des pièces soient situés les uns au-dessus des autres.

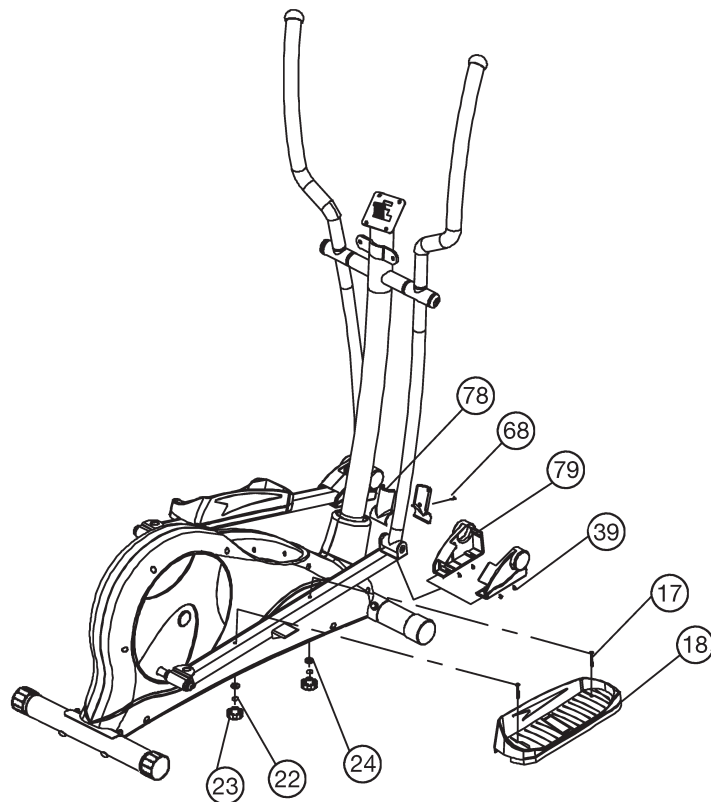
2. Sur la partie supérieure, introduire les boulons bruts à tête bombée et collet carré (17) à travers les trous de forage. Du côté opposé, poser une rondelle (24), Couvercle (22), sur chacun d'eux, desserrer un Ecroû à poignée étoile (23) et serrer à bloc

3. Monter la coque de la pédale gauche (18L) sur le logement de la coque de la pédale (14L) 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 (18R) et gauche (18L). Les bords élevés des coques des pédales (18R) et (18L) doivent être chacun dirigés vers l'intérieur (en direction du cadre de base (36)).

4. Monter de Revêtement (15) sur les logement de coque (28) avec vis (46).

5. Monter de Revêtement (14) sur les tube de jonction (12) avec vis (60).



#### Etape n° 7:

**Montage du poignée de maintien (4) et de l'ordinateur (1).**

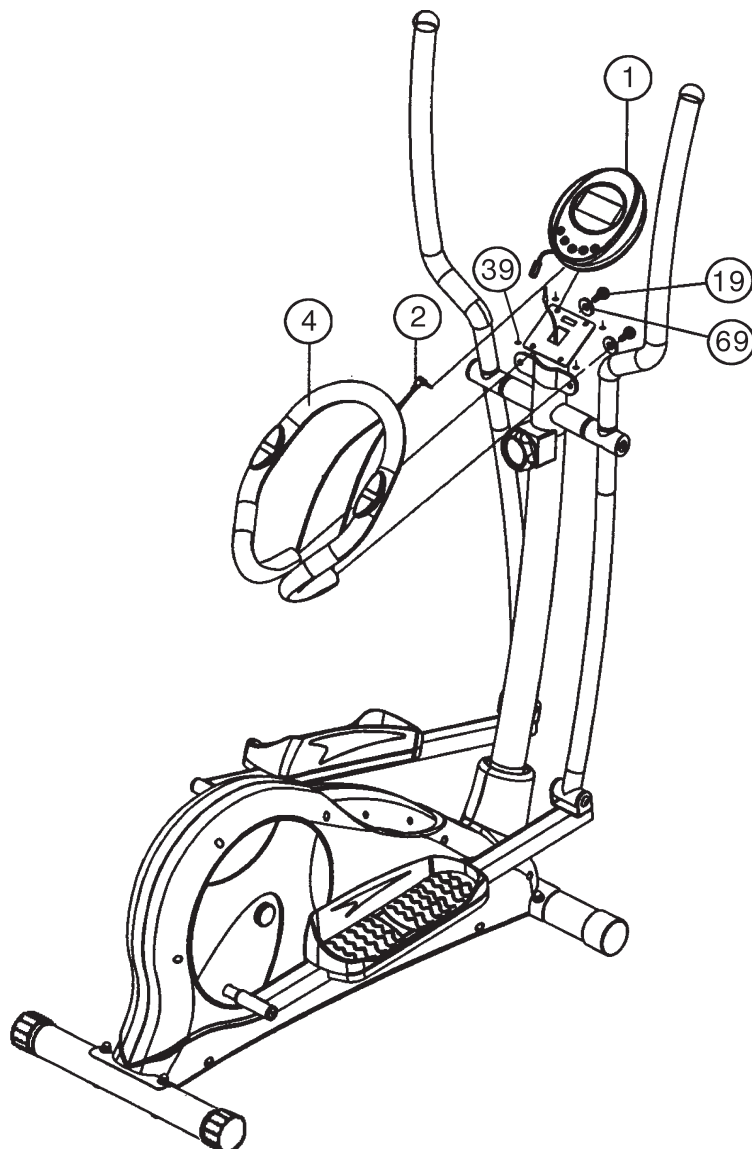
1. Sortez l'ordinateur (1) fourni de son emballage et installez les piles (Type "AA" piles rondes - 1,5V) et faites attention à la polarité correcte à l'arrière de l'ordinateur (1).

2. Prenez ensuite l'ordinateur (1) et fixez son câble de connexion (59) à l'arrière de l'ordinateur (1).

3. Fixez le câble de pulsation (2) à la douille prévue, dans le dos de l'ordinateur (1).

4. Monter la fixation de l'ordinateur (1) au tube de support (64) avec le vis (39). Evitez ce faisant d'abîmer le câble.

5. Vissez la poignée de maintien (4) dans le tube de support (64) avec des vis (19) et des rondelles (69).



#### Etape n° 8:

##### Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.

2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

##### Remarques :

Veillez 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.



## Mode d'emploi de l'ordinateur

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

L'ordinateur se met en marche dès que l'on appuie brièvement sur la touche F ou que l'on commence tout simplement l'entraînement.

L'ordinateur commence à saisir l'ensemble des valeurs et à les afficher. Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement. L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions ZEIT, KALORIEN et KM sont sauvegardées et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement. L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement. L'ensemble des valeurs obtenues jusqu'à présent sont sauvegardées et sont réaffichées lors de la reprise de l'entraînement.

### Attention :

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

### Affichages :

#### 1. Affichage „ZEIT“ (affichage du temps) :

Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et en secondes. La touche + et - permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur déterminée est fixée préalablement, le temps qu'il reste à parcourir est affiché. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique.

Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

(Affichage limité au maximum à 99,59 minutes.)

#### 2. Affichage „KM/H“ (affichage des km/h) :

Permet d'afficher la vitesse actuelle en kilomètres par heure. La touche + et - ne permet pas de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

(Affichage limité au maximum à 99,9 km/h)

#### 3. Affichage „KALORIEN“ (affichage des calories) :

Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées. La touche + et - permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur de consommation déterminée est fixée préalablement, la quantité de calories qu'il reste à consommer est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique.

Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

(Affichage limité au maximum à 999 calories)

#### 4. Affichage „KM“ (affichage des km) :

Permet d'afficher les kilomètres parcourus jusqu'à présent. La touche + et - permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si un parcours déterminé est fixé préalablement, la distance qu'il reste à parcourir est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique.

Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

(Affichage limité au maximum à 999 km)

#### 5. Affichage „PULS“ (affichage du pouls) :

Permet d'afficher le pouls actuel par battement par minute. La touche + et - ne permet pas de fixer préalablement une valeur déterminée.

Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

(Les Affichages limité au maximum à 90- 220 battements par minute)

#### 6. Fonction „SCAN“ :

Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 6 secondes environ.

### Touches :

#### 1. Touche + et - :

Pour fixer préalablement et par étape des valeurs dans les fonctions individuelles, appuyer une fois sur cette touche. A cet effet, il faut d'abord sélectionner la fonction souhaitée à l'aide de la touche „E“.

Si l'on appuie longuement, un déroulement rapide se produit lequel peut être réinterrompu en appuyant de nouveau. Dès le début de l'entraînement,

le comptage s'effectue en arrière en partant de ces valeurs fixées.

#### 2. Touche „E“ :

Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche ; c'est-à-dire qu'il est possible de sélectionner la fonction en question permettant d'effectuer des entrées à l'aide de la touche + et - . Un symbole s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la fonction sélectionnée.

#### 3. Touche „F“ :

Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche ; c'est-à-dire qu'il est possible de sélectionner la fonction en question permettant d'effectuer des entrées à l'aide de la touche „E“.

Un symbole s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la fonction sélectionnée.

#### 4. Touche „L“= effacement :

En appuyant brièvement sur cette touche, la valeur sélectionnée à l'aide de la touche „E“ est remise à zéro. En appuyant plus longuement sur cette touche (pendant environ 5 secondes), il est possible d'effacer la totalité des valeurs atteintes jusqu'à présent. Toutes les valeurs affichées sont remises à zéro.



## Recommandations pour l'entraînement

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

### 1. Intensité:

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

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

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

### 2. Fréquence

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

### 3. Programmation de l'entraînement

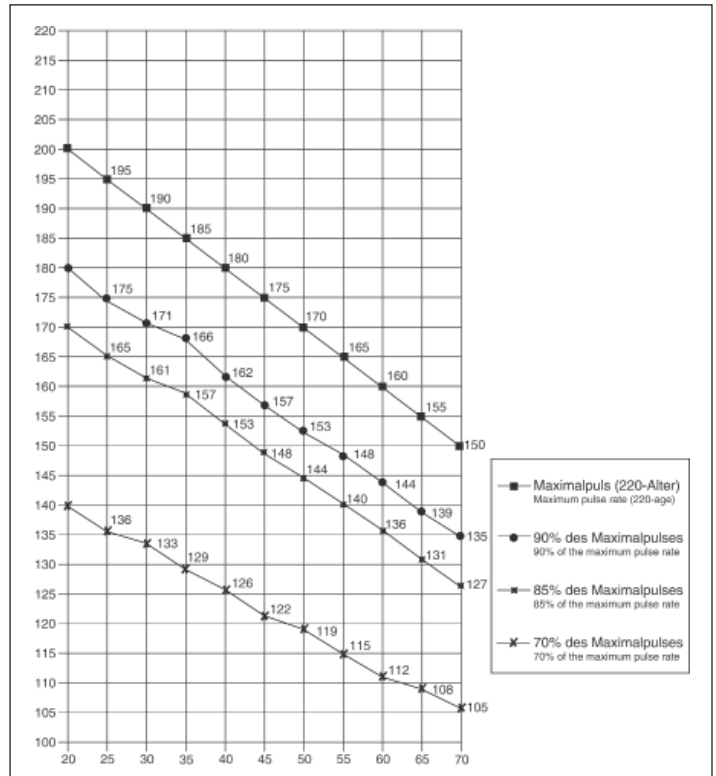
Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases: «phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique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

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

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

### 4. Motivation

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



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

1. Overzicht van de losse delen	pagina 3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 27
3. Stuklijst	pagina 28 - 29
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina 30 - 32
5. Handleiding bij de computer	pagina 33
6. Trainingshandleiding	pagina 34

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,

Top-Sports Gilles GmbH



## 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 en in de stuklijst vermelde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

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

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

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

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

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

**7.** 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.

**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.


**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.** 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.** Verpakkingsmaterialen, lege batterijen, delen van het produkt die in het kader van de milieu wetgeving niet in het huisvuil terecht mogen komen. Deze uitsluitend in de daarvoor bestemde containers storten of breng ze naar de daarvoor bestemde verzamelplaatsen.

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

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

**20.** Dit toestel werd conform de EN 957 -1/-9 „H, C“ gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald.

## Stuklijst - reserveonderdelenlijst CS 5

Art.-Nr. 99252 - (white)  
 Art.-Nr. 99253 - (turquoise)  
 Art.-Nr. 99254 - (black)  
 Art.-Nr. 99254 A - (silver)  
 Art.-Nr. 99255 - (red)  
 Art.-Nr. 99256 - (vanilla)  
 Art.-Nr. 99257 - (lila)  
 Art.-Nr. 99258 - (coralle)

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
<b>1</b>	<b>Computer</b>		<b>1</b>	<b>64</b>	<b>Red 36-9925503-BT</b>
<b>Turquoise 36-9925303-BT, Black 36-9925503-BT, Silver 36-9925503-BT, Vanilla 36-9925603-BT, Lilac 36-9925703-BT, Coralle 36-9925803-BT, White 36-9925503-BT</b>					
<b>2</b>	<b>Polskabel</b>		<b>1</b>	<b>3</b>	<b>36-9825313-BT</b>
<b>3</b>	<b>Polsunit</b>		<b>2</b>	<b>1+3</b>	<b>36-9825314-BT</b>
<b>4</b>	<b>Handgreep</b>		<b>1</b>	<b>64</b>	<b>33-9825305-SI (WS)*</b>
<b>4a</b>	<b>Overtrek handgreep</b>		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>36-9825305-BT</b>
<b>5</b>	<b>Eindknop</b>		<b>2</b>	<b>7</b>	<b>36-9825315-BT</b>
<b>6 L</b>	<b>Overtrek handgreep</b>		<b>1</b>	<b>7 L</b>	<b>36-9825306-BT</b>
<b>6R</b>	<b>Overtrek handgreep</b>		<b>1</b>	<b>7 R</b>	<b>36-9825307-BT</b>
<b>7L</b>	<b>Handgreep links</b>		<b>1</b>	<b>12</b>	<b>33-9925512-SI (WS)*</b>
<b>7R</b>	<b>Handgreep rechts</b>		<b>1</b>	<b>12</b>	<b>33-9925513-SI (WS)*</b>
<b>8</b>	<b>Afstandsstuk</b>	<b>10x14x57</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>36-9925515-BT</b>
<b>9</b>	<b>Onderlegplaatje</b>	<b>8//19</b>	<b>16</b>	<b>30+63</b>	<b>39-9966-CR</b>
<b>10</b>	<b>Veerring</b>	<b>M8</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>39-9900-CR</b>
<b>11</b>	<b>Verbindingsbuis</b>		<b>2</b>	<b>7+14</b>	<b>33-9925516-SI (WS)*</b>
<b>12</b>	<b>Kunststoflager</b>	<b>14x32x18</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>36-9925516-BT</b>
<b>13</b>	<b>Schroef</b>	<b>M10x78</b>	<b>2</b>	<b>7+14</b>	<b>39-10055-SW</b>
<b>14L</b>	<b>Voetschaalbevestiging links</b>		<b>1</b>	<b>11L+28L</b>	<b>33-9925517-SI (WS)*</b>
<b>14R</b>	<b>Voetschaalbevestiging rechts</b>		<b>1</b>	<b>11R+28R</b>	<b>33-9925518-SI (WS)*</b>
<b>15</b>	<b>Onderlegplaatje</b>	<b>10//19</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>39-9966-CR</b>
<b>16</b>	<b>Moer</b>	<b>M10</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>39-10021</b>
<b>17</b>	<b>Slotschroef</b>	<b>M6</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>39-10450</b>
<b>18 L</b>	<b>Voetschaal links</b>		<b>1</b>	<b>14 L</b>	<b>36-9825308-BT</b>
<b>18 R</b>	<b>Voetschaal rechts</b>		<b>1</b>	<b>14R</b>	<b>36-9825309-BT</b>
<b>19</b>	<b>Ronde kopschroef met binnenzeskant</b>	<b>M8 x 18</b>	<b>6</b>	<b>4+28+67</b>	<b>39-9886-CR</b>
<b>20</b>	<b>Onderlegplaatje</b>	<b>8//24</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	<b>39-10018-CR</b>
<b>21 L</b>	<b>Bekleding links</b>		<b>1</b>	<b>21R+36</b>	<b>Red 36-9925501-BT</b>
<b>Turquoise 36-9925301-BT, Black 36-9925401-BT, Silver 36-9925408-BT, Vanilla 36-9925601-BT, Lilac 36-9925701-BT, Coralle 36-9925801-BT, White 36-9925201-BT</b>					
<b>21 R</b>	<b>Bekleding rechts</b>		<b>1</b>	<b>21L+36</b>	<b>Red 36-9925502-BT</b>
<b>Turquoise 36-9925302-BT, Black 36-9925402-BT, Silver 36-9925409-BT, Vanilla 36-9925602-BT, Lila 36-9925702-BT, Coralle 36-9925802-BT, White 36-9925202-BT</b>					
<b>22</b>	<b>Veerring</b>	<b>For M6</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>39-9865-SW</b>
<b>23</b>	<b>Stergreepmoer</b>		<b>4</b>	<b>17</b>	<b>36-9825318-BT</b>
<b>24</b>	<b>Onderlegplaatje</b>	<b>6//14</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>39-9863</b>
<b>25</b>	<b>Ronde stop</b>		<b>2</b>	<b>27</b>	<b>36-9825316-BT</b>
<b>26</b>	<b>Moer</b>		<b>2</b>	<b>42</b>	<b>36-9925515-SI</b>
<b>27</b>	<b>Afdekking rond</b>		<b>2</b>	<b>28</b>	<b>Red 36-9825304-BT</b>
<b>Turquoise 36-9925304-BT, Black 36-9825104-BT, Silver 36-9825104-BT, Vanilla 36-9925604-BT, Lilac 36-9925704-BT, Coralle 36-9925804-BT, White 36-9925204-BT</b>					
<b>28 L</b>	<b>Pedaalarm links</b>		<b>1</b>	<b>42</b>	<b>33-9825309-SI (WS)*</b>
<b>28 R</b>	<b>Pedaalarm rechts</b>		<b>1</b>	<b>42</b>	<b>33-9825310-SI (WS)*</b>
<b>29</b>	<b>Exentrische dop</b>		<b>2</b>	<b>31</b>	<b>36-9906310-BT</b>
<b>30</b>	<b>Slotschroef</b>	<b>M8x70</b>	<b>4</b>	<b>31+57</b>	<b>39-10093-CR</b>
<b>31</b>	<b>Voetbuis achter</b>		<b>1</b>	<b>36</b>	<b>33-9825302-SI (WS)*</b>
<b>32</b>	<b>Vastzetting</b>		<b>2</b>	<b>42</b>	<b>36-9825320-BT</b>
<b>33</b>	<b>Schroef</b>	<b>M10x40</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>39-10131</b>
<b>34</b>	<b>Lager</b>		<b>4</b>	<b>33+36+42</b>	<b>36-9825321-BT</b>
<b>35</b>	<b>Afstandsstuk</b>	<b>10x17x25</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>36-9825322-BT</b>
<b>36</b>	<b>Basisframe</b>		<b>1</b>		<b>33-9925510-SI (WS)*</b>

# Stuklijst - reserveonderdelenlijst CS 5

Technische specificatie: Stand: 01. 10. 2009

Magnetisch remsysteem  
ca. 8 kg vliegwielmassa  
8-traps vergrendeling  
handpolsslag meting  
loopvlak 3-voudig verstelbaar  
Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen  
Bedieningsvriendelijke computer met gelijktijdige aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, polsslagfrequentie en SCAN.  
Instelbaarheid van de grenswaarden; tijd, afstand, ca. Calorieverbruik en polsslagfrequentie.  
Overschrijding van de grenswaarden worden aangeduid.

Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg  
Afmeting: ca. L 140x B 59 x H 161 cm

Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de onderstaande stuklijst of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen.

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

Afbeeldings- nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
37	Dopmoer	M10	1	27	39-10021
38	Sensorhalter		1	59	36-9825324-BT
39	Schroef	M5x10	9	1+38+79	39-9907
40	Onderlegplaatje	17//22	2	42	39-10135
41	Pedaalaandrijfschijf		1	42	36-9825326-BT
42	As		1	34	33-9925514-SI
43	Schroef	M8x15	3	41	39-9888
44	Schroef	5x15	8	27+28	39-9851
45	Schroef	M5x15	4	21	39-9903-SW
46	Schroef	4,5x25	6	21	36-9825339-BT
47	Bekleding		1	21	36-9825312-BT
48	Veerring	for M8	2	19	39-9864-VC
49	Onderlegplaatje	8,5//32	2	19	39-10166
50	Kunststoflager		4	14	36-9825346-BT
51	Asmoer		2	55	39-9820
52	Onderlegplaatje	10//19	2	55	39-9989-CR
53	V-snaarspanner		2	55	39-10172
54	Platte riem		1	41+55	36-9825329-BT
55	Onderlegplaatje		1	36	36-9825330-BT
56 L	Eindkappen met transportrol links		1	73	36-9825331-BT
56 R	Eindkappen met transportrol rechts		1	73	36-9825332-BT
57	Voetbuis voor		1	45	33-9825303-SI (WS)*
58	Bowdenkabel		1	55+65	36-9925504-BT
59	Sensorkabel		1	38+62	36-9925505-BT
60	Bekleding voor Steunbuis		1	64	Red 36-9825335-BT
Turquoise 36-9925305-BT, Black 36-9925405-BT, Silver 36-9925505-BT, Vanilla 36-9925605-BT, Lilac 36-9925705-BT, Coralle 36-9925805-BT, White 36-9925205-BT					
61	Rubberen		1	64	36-9825336-BT
62	Verbindingskabel voor Steunbuis		1	1+59	36-9925506-BT
63	Ronde kopschroef met binnenzeskant	M8x20	12	11+64	39-9886-CR
64	Steunbuis		1	36	33-9925511-SI (WS)*
65	Weerstandinstelling		1	64	36-9925507-BT
66	Kunststoflager	19x38	6	11+64	36-9825328-BT
67	As		1	64	33-9825315-SI
68	Schroef		2	11+78	36-9825338-BT
69	Onderlegplaatje	8//16	2	66	39-9966-CR
70	Veerring	for M8	16	19+63	39-9864-VC
72	Onderlegplaatje	5//8	1	73	39-10111-SW
73	Schroef	5x50	1	65	39-10450-VC
74	Gereedschapset		1		36-9925510-BT
75	Doos		1		36-9925511-BT
77	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-9825411-BT
78	Afdekking		2	11	36-9825310-BT
79	Afdekking		2	14	36-9825311-BT

(WS)\* = Het CS 5 objecten in wit en turquoise gelieve reserveonderdelen de No-ending ,WS' in plaats van „SI“.

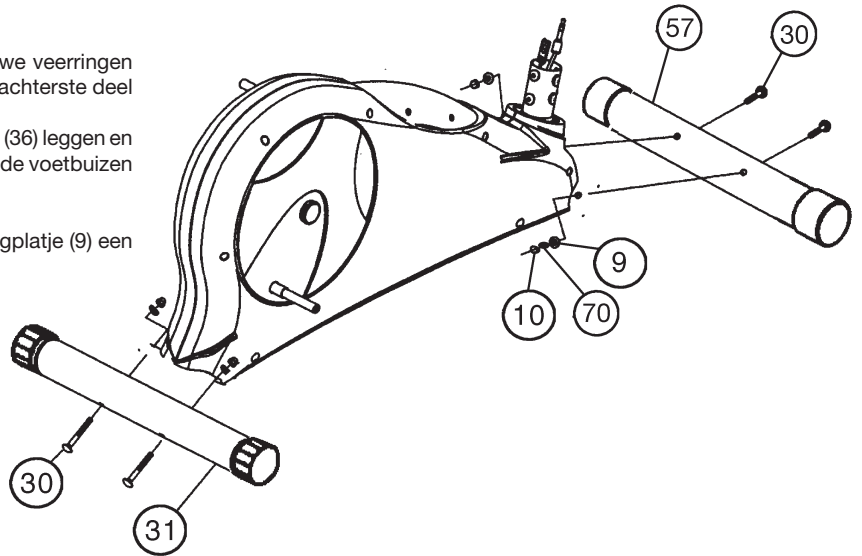
## Montagehandleiding

Voordat u met de montage begint, absoluut onze adviezen en veiligheidsvoorschriften in acht nemen!

### Stap 1:

**Montage van de voorste voetbuis (57) en de achterste voetbuis (31) op het frame (36) door middel van de sluitschroeven (30), de onderlegplaatjes 8/20 (9) en de dopmoeren M8 (10).**

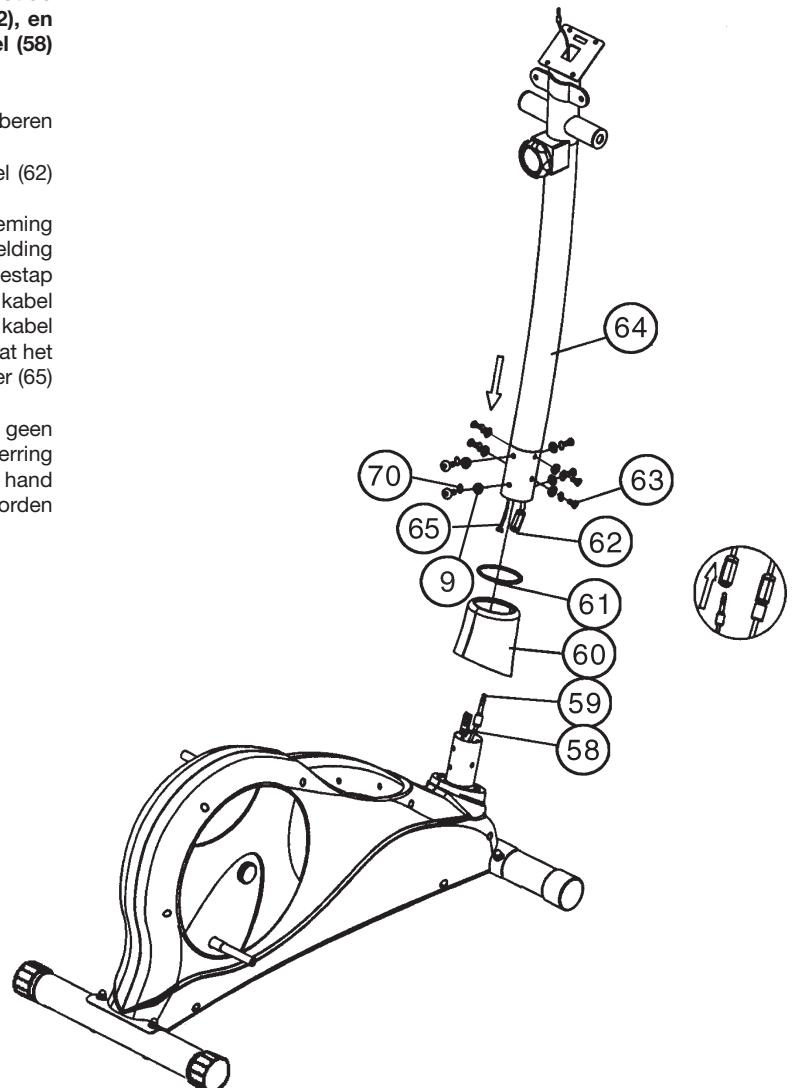
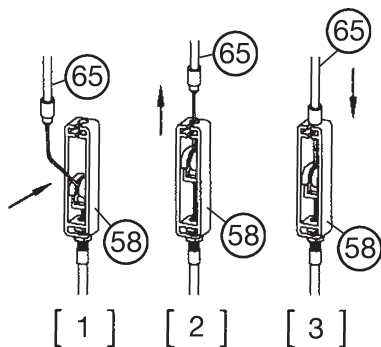
1. De schroeven (30) en telkens twee onderlegplaatjes (9), twee veerringen (70) en moeren (10) binnen handbereik naast het voorste en achterste deel van het frame (36) leggen.
2. De voetbuizen (57) + (31) in de opnamestukken op het frame (36) leggen en zodanig uitlijnen dat de gaten van de opnamestukken en van de voetbuizen (57) + (31) overeenstemmen.
3. Een bout (30) door elk boorgat steken.
4. De uiteinden van de bouten (30) voorzien van een onderlegplaatje (9) een veering (70) en vastschroeven met een moer (10).



### Stap 2:

**Verbinding van de stuursteunbuis (64) met het basisframe (36) met de bout (80), van de sensor kabel (59) met de verbindingkabel (62), en verbinding van de weerstandsregeling (65) met de Bowdenkabel (58) en de rubberen (61) en de bekleding for steunbus (6).**

1. Breng de steunbuis (64) naar het basisframe (36) en schuif de rubberen (61) en den bekleding for steunbus (60) of het steunbus.
2. Verbind de stekkers van de sensorkabel (59) en verbindingkabel (62) met elkaar.
3. Breng het uiteinde van de weerstandsinstelling (65) naar de opname van de Bowdenkabel (58) en verbind deze met elkaar zoals in afbeelding ([1]-[3]) weergegeven. Wij raden u aan om, voordat u aan deze installatiestap begint, de weerstand in te stellen op het hoogste niveau, waarbij de kabel het verst verwijderd is van de kabelmantel. Plaats de onderkant van de kabel (58) in het haakje (afbeelding 1). Trek aan de kabel (afbeelding 2) totdat het haakje omhoog schiet en plaats vervolgens de kabel (58) in de houder (65) (afbeelding 3).
4. Schuif de steunbuis (64) op het basisframe (36) - let erop dat er geen kabelverbinding gekneld geraakt. Speld op iedere schroef (63) een veering (70) en een onderlegplaatje (9) en schroef ze eerst allemaal met de hand vast. (Deze schroefverbinding zal in ieder geval bij stap 5 stevig worden aangedraaid)



**Stap 3:**

**Montage van de greepbuizen (7) aan de verbingsbuizen (11) met behulp van de slotschroef (63), onderlegplaatje (9) en de veerring (70).**

1. De greepbuizen (7) op de verbingsbuizen (11) 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 (64) af) zijn gebogen.
2. De Slotschroef (63) door de openingen steken en de greepbuizen (7) op de verbingsbuizen (11) middels der onderlegplaatje (9) and veerring (70) vastdraaien.

**Stap 4:**

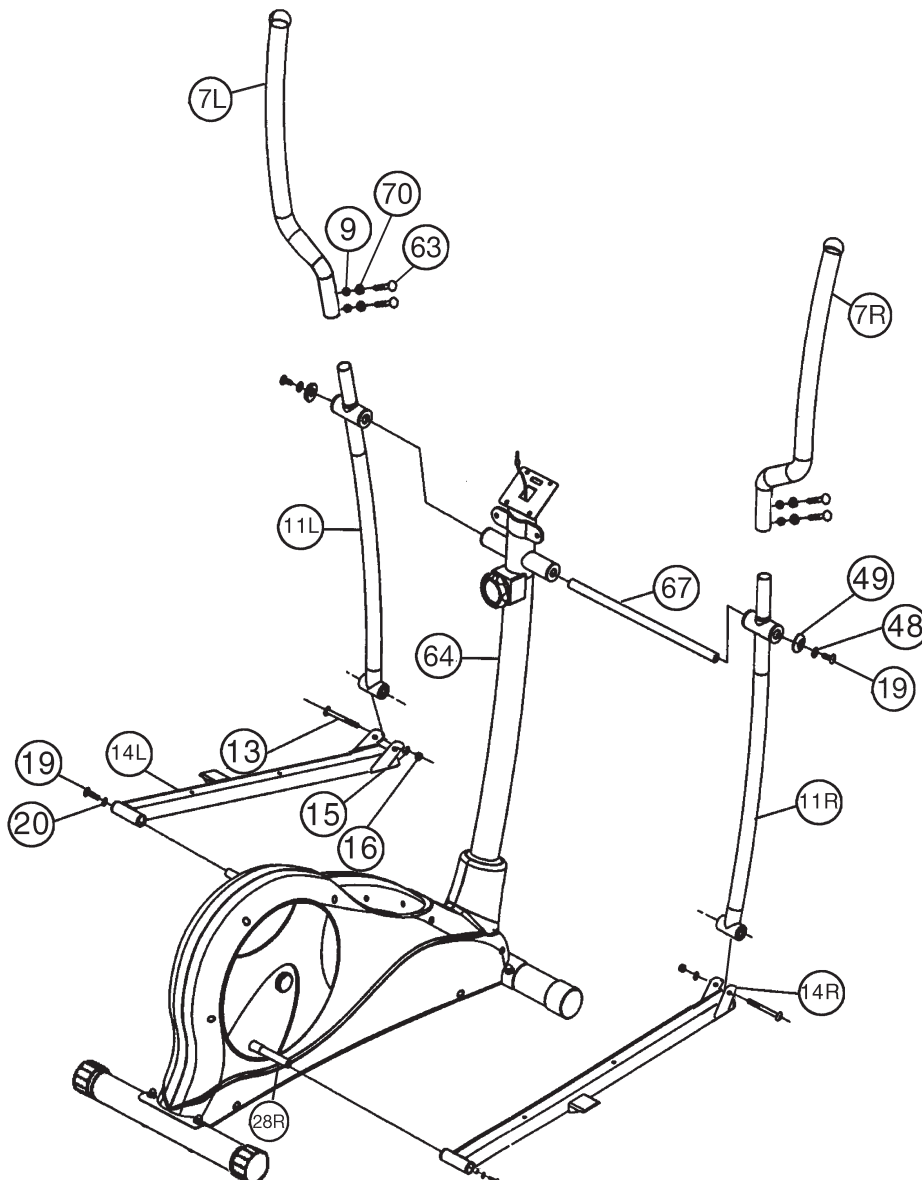
**Montage van de voetschaalbevestiging (14) aan de verbingsbuizen (11) met behulp van de schroef (13), de onderlegplaatje (15) en de moer (16).**

1. De rechter voetschaalbevestiging (14R) op de verbingsbuizen (11R) steken.  
De openingen in de delen zo uitlijnen dat ze precies boven elkaar liggen.
2. De bouten (13) door de openingen steken. Vanaf de andere kant een onderlegplaatje (15) aanbrengen en een moer (16) insteken en stevig vastdraaien. (Dit verbingspunt moet gemakkelijk kunnen bewegen. Draai de schroef daarom niet al te strak aan)
3. De linker voetschaalbevestiging (14L), zoals onder 1 en 2 beschreven aan de verbingsbuizen (11L) monteren.

**Stap 5:**

**Montage van de voetschaalbevestiging rechts (14R) en de voetschaalbevestiging links (14L) incl. de verbingsbuizen (11) op de pedaalkcrank (28) en de steunbuis (64) met de veerring (48), de onderlegplaatje (49) en de schroef (19).**

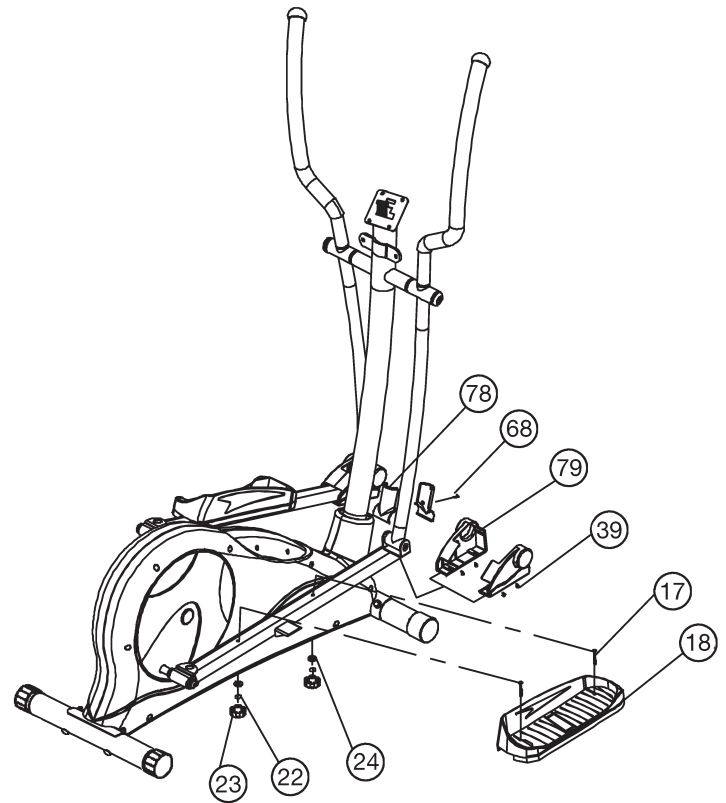
1. De voorgemonteerde unit bestaande uit de voetschaalbevestiging rechts (14R) en een verbingsbuis (11R) aan de rechterzijde van het basisframe (36) leggen.  
(Let op! Rechts is vanuit de kijkrichting gezien, de rechterkant wanneer men op het apparaat staat en traint.
2. De verbingsbuis (11R) op de as (67) van de steunbuis (64) steken. Een onderlegplaatje (49) and veerring (48) op het schroef (19) aanbrengen. De schroef (19) opdraaien en stevig vastdraaien.
3. De houder voor de voetschalenbevestigings (14R) op de pedaalas (28R) steken en met de schroef (19) en onderlegplaatje (20) vastschroeven.
4. De voetschaalbevestiging (14L) incl. alle noodzakelijke onderdelen op de linkerzijde van het apparaat monteren, precies zoals in hoofdstuk 1.-3. is beschreven.
5. Met de schroef (63) de steunbus (64) op het basisframe (36) stevig vastdraaien. Draai bij de aansluiting de schroeven (63) vast aan en schuif de bekleiding for steunbus (60) and ruberen (61) of het bekeiding (21).



### Stap 6:

**Montage van de rechter voetschaal (18R) aan de rechter voetschaalbevestiging (14R) en de linker voetschaal (18L) aan de linker voetschaalbevestiging (14L) met behulp van de slotschroef (17), de onderlegplaatje (24), veerring (22) en de stergreepmoer (23).**

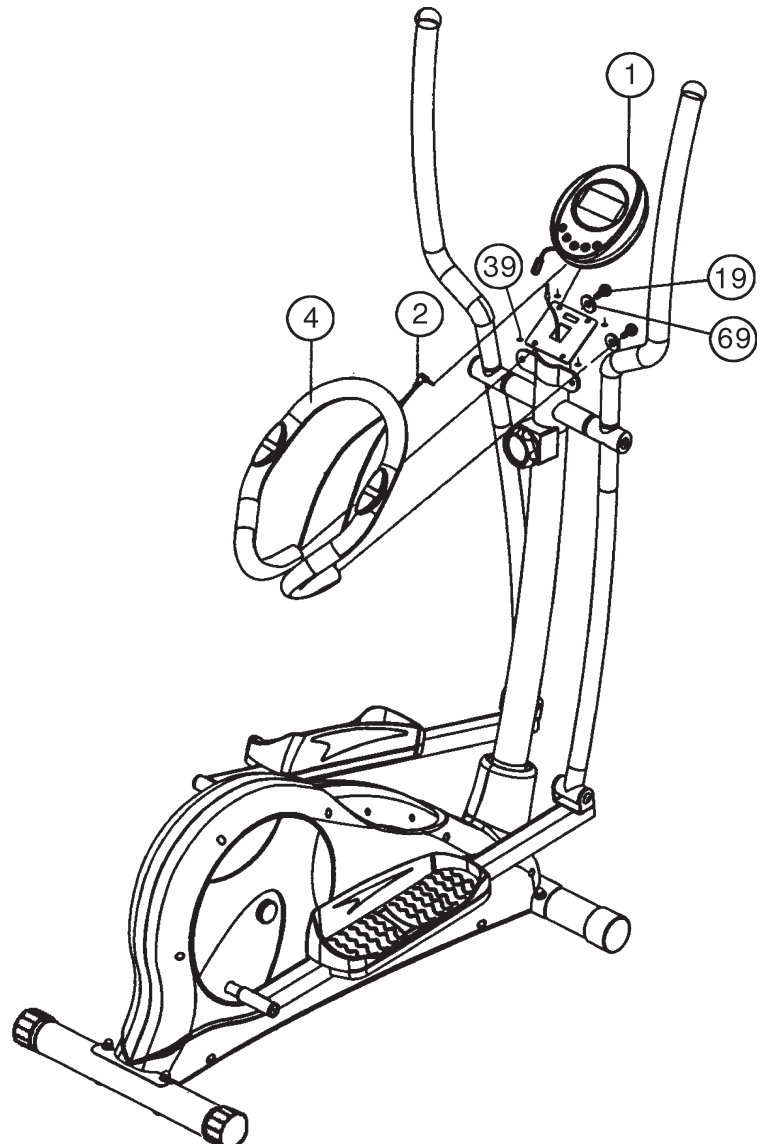
1. De rechter voetschaal (18R) op de bevestiging (14R) steken. De openingen in de delen zo uitlijnen dat ze precies boven elkaar liggen.
2. De bouten (17) door de openingen steken. Vanaf de andere kant een onderlegplaatje (24), de veering (22) aanbrengen en een stergreepmoer (23) insteken en stevig vastdraaien.
3. De linker voetschaal (18L), zoals onder 1 en 2 beschreven aan de bevestiging (14L) monteren.  
(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 (18R) en (18L) moet steeds naar binnen (naar basisframe (36) toe) zijn uitgelijnd).
4. Schroeft u de afdekking (78) middels de schroeven (68) op het verbindingsbuizen (11) vast.
5. Schroeft u de afdekking (79) middels de schroeven (39) op het voetschaalbevestiging (14) vast.



### Stap 7:

**Montage van het handgreep (4) en van de computer (1).**

1. Neem de bijgeleverde computer (1) uit de verpakking en plaats de Batterijen, (Type „AA“ penlite - 1,5 V) let daarbij op de goede polen, in het batterijvak aan de achterzijde van de computer (1).
2. Neemt u de computer (1) en steekt u de verbindingkabel (59) in de achterkant van de computer (1).
3. Steekt vervolgens de polsslagkabel (3) in de vanzelfsprekende ontvanger aan de achterzijde van de computer (1).
4. Schuif de computer (1) op de computerhouder aan het steunbus (64) and schroef met de schroef (39) vast, zonder de kabel daarbij de beschadigen.
5. Breng de handgreep (4) naar de steunbuis (64) zodat de gaten in één lijn liggen. Voorzie de bouten (19) van een onderlegplaatje (69), steek ze door de gaten en ver vast de handgreep (4).



### Stap 8:

**Controle:**

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

### Opmerking:

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



## Computerhandleiding

De bijgeleverde computer zorgt voor een uitstekend trainingscomfort. Elke trainingsrelevante waarde wordt in het venster weergegeven.

Vanaf het begin van de training worden de benodigde tijd, de actuele snelheid, het verbruikte aantal calorieën, de afgelegde afstand en de actuele hartslag weergegeven. Vanaf nul worden alle waarden verhoogd en vastgehouden.

De computer wordt door het indrukken van de F-toets of gewoon aan het begin van de training ingeschakeld. De computer registreert dan alle waarden en geeft deze weer.

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

Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld. Alle tot dan toe bereikte waarden worden opgeslagen en wanneer de training wordt hervat worden ze opnieuw weergegeven.

### Opgepast:

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

### Weergave:

#### 1. „ZEIT“-weergave:

De actuele benodigde tijd worden in minuten en seconden weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de + en - toets. Wanneer een bepaalde tijd is ingesteld wordt de nog resterende tijd weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven.

De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale weergave 99,59 minuten)

#### 2. „KM/H“-weergave:

De actuele snelheid wordt in kilometers per uur weergegeven. Een bepaalde waarde kan niet worden ingesteld met behulp van de + en - toets. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (De maximale snelheid bedraagt 99,9 km/h)

#### 3. „KALORIEN“-weergave:

De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de + en - toets. Wanneer het aantal te verbruiken calorieën is ingesteld wordt het aantal nog te verbruiken calorieën weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven.

De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale waarde bedraagt 999 calorieën)

#### 4. „KM“-weergave:

De actuele stand van het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de + en - toets. Wanneer een bepaalde afstand is ingesteld wordt de nog resterende afstand weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven.

De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 999 km/h)

### Weergave:

#### 5. „PULS“-weergave:

De actuele hartslag wordt in slagen per minuut weergegeven. Het is niet mogelijk om vooraf een waarde in te voeren met de + en - toets.

Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (Maximaal kan 90-220 slagen per minuut worden weergegeven)

#### 6. „SCAN“-functie :

Wanneer deze functie wordt geselecteerd, worden in een voortdurende wisseling in ca. 6 seconden de actuele waarden van alle functies na elkaar aangegeven?.

### Toetsen:

#### 1. + en - -toets:

Door telkens één keer kort op deze toets te drukken kunnen waarden in de afzonderlijke functies trapsgewijs worden ingesteld. Daarvoor moet eerst de gewenste functie met de „E“-toets worden geselecteerd.

Door deze toets langer ingedrukt te houden verspringen de waarden sneller, deze functie kan worden gestopt door de toets nogmaals in te drukken. Bij het begin van de work-out wordt dan vanaf de ingestelde waarde teruggeteld naar nul.

#### 2. „E“-toets

Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies worden gewisseld; d.w.z. dat de betreffende functie waarin m.b.v. de + en - toets een waarde moet worden ingevoerd, kan worden geselecteerd. De geselecteerde functie wordt door een symbool in het venster weergegeven.

#### 3. „F“-toets:

Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies worden gewisseld; d.w.z. dat de betreffende functie waarin m.b.v. de E-toets een waarde moet worden ingevoerd, kan worden geselecteerd. De gewenste functie wordt door een symbool in het venster weergegeven.

#### 4. „L“-Uitschakelen (Löschen):

Door deze toets kort in te drukken kan de geselecteerde waarde met de „F“-toets op nul worden gezet.

Door de toets lang in te drukken (ca. 5 seconden) kunnen alle waarden worden gewist. Alle weergegeven waarden worden daarbij teruggezet op nul.



## Trainingshandleiding

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

### 1. Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen).

Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:

De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

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

### 2. Frequentie:

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

### 3. Planning van de training

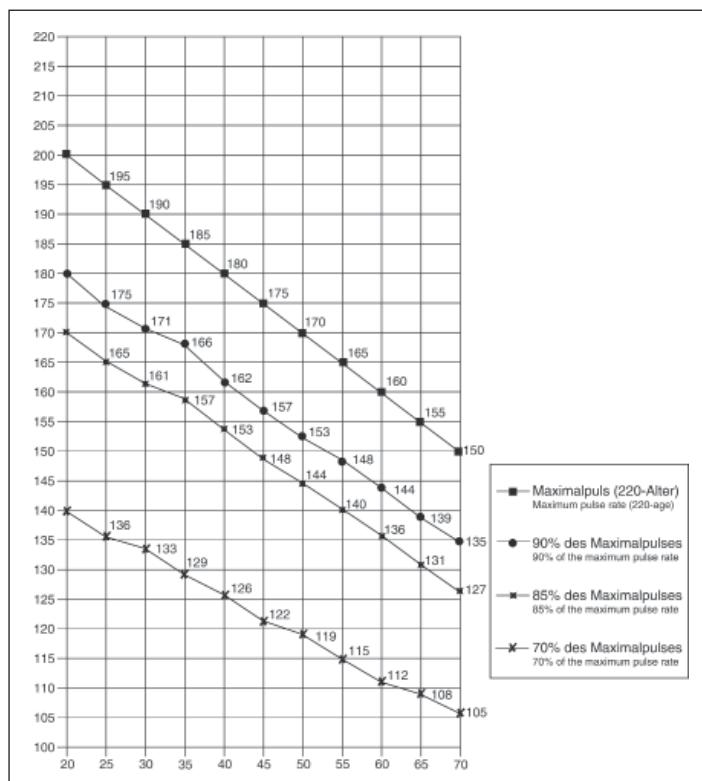
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen.

Daarna moet de eigenlijke training ("trainingsfase") beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.

Om de bloedsomloop na de "trainingsfase" te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een "cooling down" worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.

### 4. Motivatie

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



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

## Обзор содержания

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр. 35
2. Обзор отдельных деталей	стр. 3
3. Спецификация	стр. 36 - 37
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр. 38 - 40
5. Руководство по использованию компьютера	стр. 41
6. Руководство по тренировкам	стр. 42

Уважаемые покупательницы и покупатели!

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 Кристопайт Шпорт ГмбХ



### Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны ТЬV-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 интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

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

**4.** Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнения 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.** 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.

**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.

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

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

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

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

**16.** В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.

Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды.

Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

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

**18.** Этот тренажер представляет собой спортивный снаряд, действующий в зависимости от скорости, т. е. его мощность возрастает по мере увеличения частоты вращения и наоборот.

**19.** Тренажер оборудован плавным регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом вращение регулировочной головки регулятора сопротивления в направлении знака минуса приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Вращение регулировочной головки регулятора сопротивления в направлении знака плюса приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

**20.** Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно нормам EN 957 -1/-9 „Н, С“. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 150 кг.

## Спецификация - Список запасных частей CS5

Art.-Nr. 99252 - (white)  
 Art.-Nr. 99253 - (turquoise)  
 Art.-Nr. 99254 - (black)  
 Art.-Nr. 99254 A - (silver)  
 Art.-Nr. 99255 - (red)  
 Art.-Nr. 99256 - (vanilla)  
 Art.-Nr. 99257 - (lila)  
 Art.-Nr. 99258 - (coralle)

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Компьютер		1	64	Red 36-9925503-BT
Turquoise 36-9925503-BT, Black 36-9925503-BT, Silver 36-9925503-BT, Vanilla 36-9925603-BT, Lilac 36-9925703-BT, Coralle 36-9925803-BT, White 36-9925503-BT					
2	Кабель сенсора измерения пульса		1	3	36-9825313-BT
3	Сенсор измерения пульса		2	1+3	36-9825314-BT
4	Рукоятка		1	64	33-9825305-SI (WS)*
4a	Оболочка рукоятки		1	4	36-9825305-BT
5	Набалдашник		2	7	36-9825315-BT
6 L	Оболочка рукоятки		1	7 L	36-9825306-BT
6R	Оболочка рукоятки		1	7 R	36-9825307-BT
7L	Рукоятка слева		1	12	33-9925512-SI (WS)*
7R	Рукоятка справа		1	12	33-9925513-SI (WS)*
8	Промежуточное тело	10x14x57	2	12	36-9925515-BT
9	Подкладная шайба	8//19	16	30+63	39-9966-CR
10	Пружинная шайба	M8	4	30	39-9900-CR
11	Соединительная труба		2	7+14	33-9925516-SI (WS)*
12	Пластмассовый подшипник	14x32x18	4	11	36-9925516-BT
13	Болт	M10x78	2	7+14	39-10055-SW
14L	Ножной рычаг слева		1	11L+28L	33-9925517-SI (WS)*
14R	Ножной рычаг справа		1	11R+28R	33-9925518-SI (WS)*
15	Подкладная шайба	10//19	2	13	39-9966-CR
16	Колпачковая гайка	M10	2	13	39-10021
17	Замковый болт с грибовидной головкой	M6	4	18	39-10450
18 L	Фиксатор стопы слева		1	14 L	36-9825308-BT
18 R	Фиксатор стопы справа		1	14R	36-9825309-BT
19	Болт	M8 x 18	6	4+28+67	39-9886-CR
20	Подкладная шайба	8//24	2	19	39-10018-CR
21 L	Обшивка слева		1	21R+36	Red 36-9925501-BT
Turquoise 36-9925301-BT, Black 36-9925401-BT, Silver 36-9925408-BT, Vanilla 36-9925601-BT, Lilac 36-9925701-BT, Coralle 36-9925801-BT, White 36-9925201-BT					
21 R	Обшивка справа		1	21L+36	Red 36-9925502-BT
Turquoise 36-9925302-BT, Black 36-9925402-BT, Silver 36-9925409-BT, Vanilla 36-9925602-BT, Lila 36-9925702-BT, Coralle 36-9925802-BT, White 36-9925202-BT					
22	Пружинная шайба	For M6	4	17	39-9865-SW
23	Грибковая гайка		4	17	36-9825318-BT
24	Подкладная шайба	6//14	4	17	39-9863
25	Круглая заглушка		2	27	36-9825316-BT
26	Колпачковая гайка		2	42	36-9925515-SI
27	Круглая обшивка		2	28	Red 36-9825304-BT
Turquoise 36-9925304-BT, Black 36-9825104-BT, Silver 36-9825104-BT, Vanilla 36-9925604-BT, Lilac 36-9925704-BT, Coralle 36-9925804-BT, White 36-9925204-BT					
28 L	Шатун педали слева		1	42	33-9825309-SI (WS)*
28 R	Шатун педали справа		1	42	33-9825310-SI (WS)*
29	Колпачок эксцентрика		2	31	36-9906310-BT
30	Замковый болт с грибовидной головкой	M8x70	4	31+57	39-10093-CR
31	Задняя ножная труба		1	36	33-9825302-SI (WS)*
32	Стопорное кольцо		2	42	36-9825320-BT
33	Болт	M10x40	1	36	39-10131
34	Подшипник		4	33+36+42	36-9825321-BT
35	Промежуточное тело	10x17x25	1	33	36-9825322-BT
36	Основная рама		1		33-9925510-SI (WS)*

# Спецификация - Список запасных частей CS5

## Технические характеристики

По состоянию на 01.10.2009

Магнитная система нагружения  
 Иннерционная масса 8 кг  
 8 уровней нагрузки  
 3 степени регулировки педалей  
 Измерение пульса датчиками на рукоятках  
 Транспортные ролики впереди  
 Компьютер с индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прил. расход калорий, пульс и SCAN  
 Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция и прил. расход калорий и верхний предел пульса  
 Извещение о превышении заданных параметров  
 Максимальный вес пользователя: 150 кг  
 Габаритные размеры: прил. Д 140 x В 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

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
37	Колпачковая гайка	M10	1	27	39-10021
38	Зажим сенсор		1	59	36-9825324-BT
39	Болт	M5x10	9	1+38+79	39-9907
40	Подкладная шайба	17//22	2	42	39-10135
41	Диск педального рычага		1	42	36-9825326-BT
42	Ось		1	34	33-9925514-SI
43	Болт	M8x15	3	41	39-9888
44	Болт	5x15	8	27+28	39-9851
45	Болт	M5x15	4	21	39-9903-SW
46	Болт	4,5x25	6	21	36-9825339-BT
47	Хромированная часть обшивки		1	21	36-9825312-BT
48	Пружинная шайба	for M8	2	19	39-9864-VC
49	Подкладная шайба	8,5//32	2	19	39-10166
50	Пластмассовый подшипник		4	14	36-9825346-BT
51	Осевая гайка		2	55	39-9820
52	Подкладная шайба	10//19	2	55	39-9989-CR
53	Натяжное устройство клинового ремня		2	55	39-10172
54	Плоский ремень		1	41+55	36-9825329-BT
55	Маховое колесо		1	36	36-9825330-BT
56 L	Концевой колпачок спереди слева		1	73	36-9825331-BT
56 R	Концевой колпачок спереди справа		1	73	36-9825332-BT
57	Передняя ножная труба		1	45	33-9825303-SI (WS)*
58	Тросовая тяга		1	55+65	36-9925504-BT
59	Кабель сенсора		1	38+62	36-9925505-BT
60	Обшивка опорной трубы		1	64	Red 36-9825335-BT
Turquoise 36-9925305-BT, Black 36-9925405-BT, Silver 36-9825505-BT, Vanilla 36-9925605-BT, Lilac 36-9925705-BT, Coralle 36-9925805-BT, White 36-9925205-BT					
61	Резиновое кольцо		1	64	36-9825336-BT
62	Компьютерный кабель для опорной трубы		1	1+59	36-9925506-BT
63	Болт	M8x20	12	11+64	39-9886-CR
64	Опорная труба		1	36	33-9925511-SI (WS)*
65	Регулировка сопротивления		1	64	36-9925507-BT
66	Пластмассовый подшипник	19x38	6	11+64	36-9825328-BT
67	Ось		1	64	33-9825315-SI
68	Болт		2	11+78	36-9825338-BT
69	Подкладная шайба	8//16	2	66	39-9966-CR
70	Пружинная шайба	for M8	16	19+63	39-9864-VC
72	Подкладная шайба	5//8	1	73	39-10111-SW
73	Болт	5x50	1	65	39-10450-VC
74	Набор инструментов		1		36-9925510-BT
75	Коробка		1		36-9925511-BT
77	Инструкция по монтажу		1		36-9825411-BT
78	Обшивка		2	11	36-9825310-BT
79	Обшивка		2	14	36-9825311-BT

(WS)\* = Для статей CS 5 в бело и бирюзово, пожалуйста, запасную часть номер оканчивание „WS“ вместо „SI“

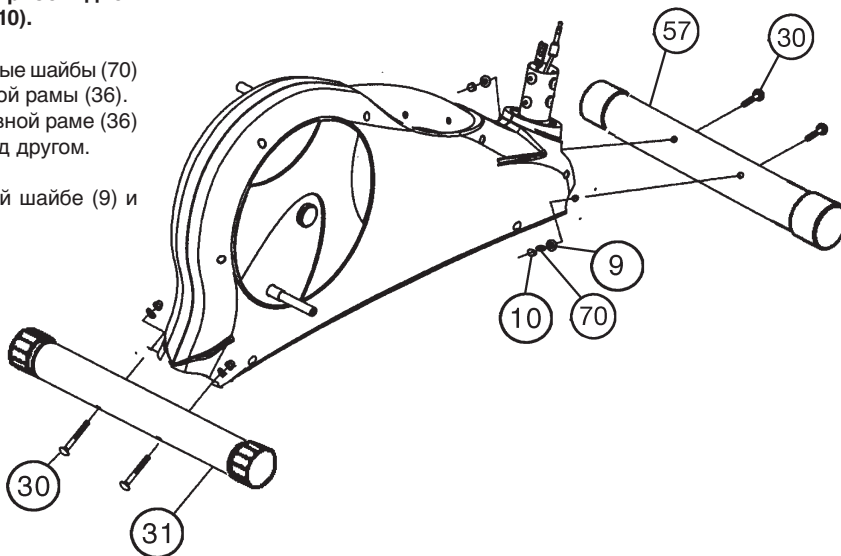
## Спецификация

Прежде чем Вы начнете производить монтаж, следует непременно обратить внимание на наши рекомендации и указания по технике безопасности

### Шаг 1:

Монтаж передней ножной трубы (57) и задней ножной трубы (31) на Основную раму (36) с помощью замкового болта с грибовидной головкой (30), подкладных шайб 8//20 (9) и гаек М8 (10).

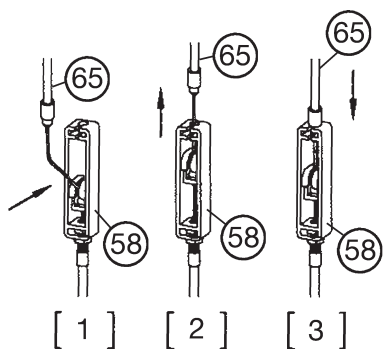
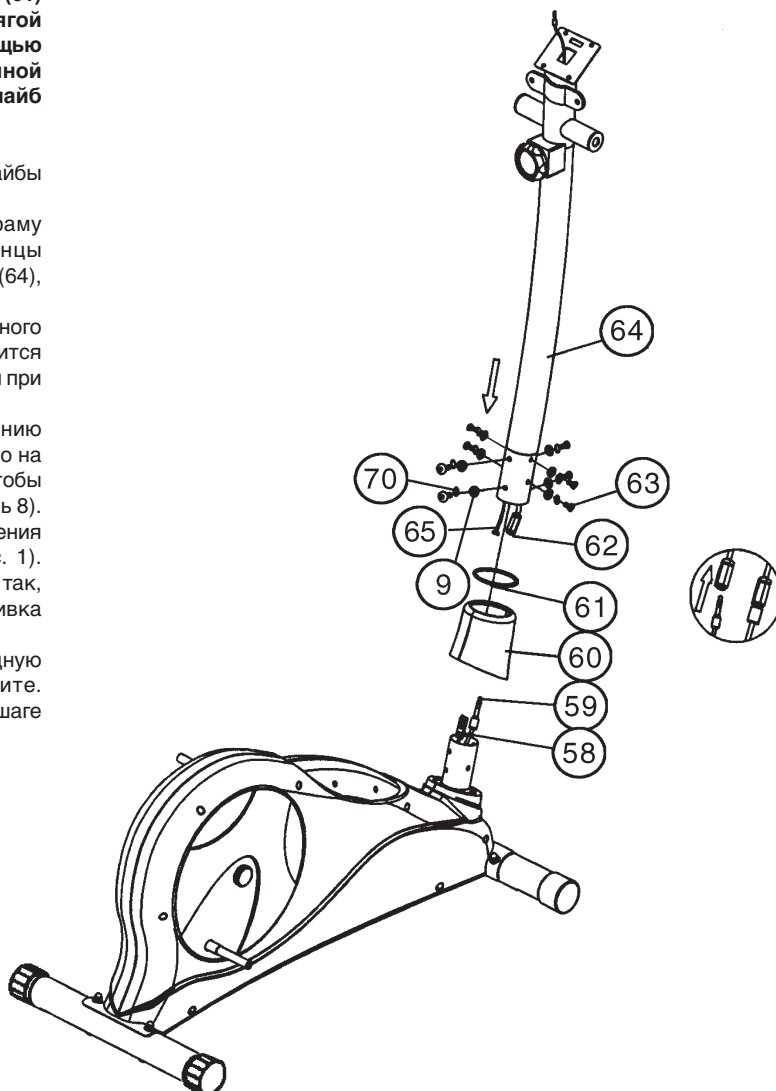
1. Положите болты (30), подкладные шайбы (9), и пружинные шайбы (70) и гайки (10) рядом с передней и задней частями основной рамы (36).
2. Вложите ножные трубы (57) + (31) в отверстия в основной раме (36) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
3. Вставьте по одному болту (30) в отверстия.
4. Наденьте на концы болтов (30) по одной подкладной шайбе (9) и пружинные шайбы (70) и гайке (10) и крепко затяните.



### Шаг 2:

Соединение компьютерного кабеля (59) с компьютерным кабелем (62), монтаж обшивки опорной трубы (61) с резиновым кольцом (61) и Соединение регулировки сопротивления (65) с тросовой тягой (58), и монтаж опорной трубы (64) на основную раму (36) с помощью винтов с цилиндрической головкой с внутренней шестигранной гайкой М8х15 (63), подкладных шайб 8//16 (9) и пружинных шайб М8 (70).

1. Положите болты (63), подкладные шайбы (9) и пружинные шайбы (70) рядом с передней частью основной рамы (36).
2. Вставьте нижнюю часть опорной трубы (64) в основную раму (36), наденьте резиновое кольцо (61) и обшивку (60). Концы обоих компьютерных кабелей (59) и (62), выходящие из (36) и (64), соедините.
- (Внимание! Выходящий из опорной трубы (64) конец компьютерного кабеля (62) не должен западать в трубу, т.к. он Вам еще понадобится при последующем монтаже). Также обратите внимание на то, чтобы при соединении труб компьютерные кабели не были зажаты.
3. Проведите концы регулировки сопротивления (65) к креплению тросовой тяги (58) и соедините их друг с другом, как представлено на рисунках с [1]-[3]). Регулировку сопротивления установить так, чтобы тяга с головкой выходила как можно дальше из обшивки. (Уровень 8). После чего зацепите головку на конце тяги регулировки сопротивления на красный крючок, находящийся на красном креплении. (Рис. 1). Потяните всю опорную трубу с прицепленной головкой тяги вверх так, чтобы крючки в креплении переместились наверх (Рис. 2) и обшивка крепления застопорилась (Рис. 3).
4. Наденьте на каждый болт (63) пружинную шайбу (70) и подкладную шайбу (9). Вставьте болты (63) в отверстия и крепко затяните. (Внимание: это болтовое соединение прикручивается крепко в шаге 5)



### Шаг 3:

Монтаж рукояток (7) на соединительную трубу (11) с помощью болтов (63), подкладных шайб (9) и Пружинная шайба (70).

1. Вставьте рукоятки (7) на соединительные трубы (11) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом. (Внимание! Рукоятки монтируются так, чтобы верхние части расходились от опорной трубы (64).
2. Вставьте болты (63) в отверстия и с помощью подкладных шайб (9) и Пружинная шайба (70) крепко прикрутите рукоятки (7).

### Шаг 4:

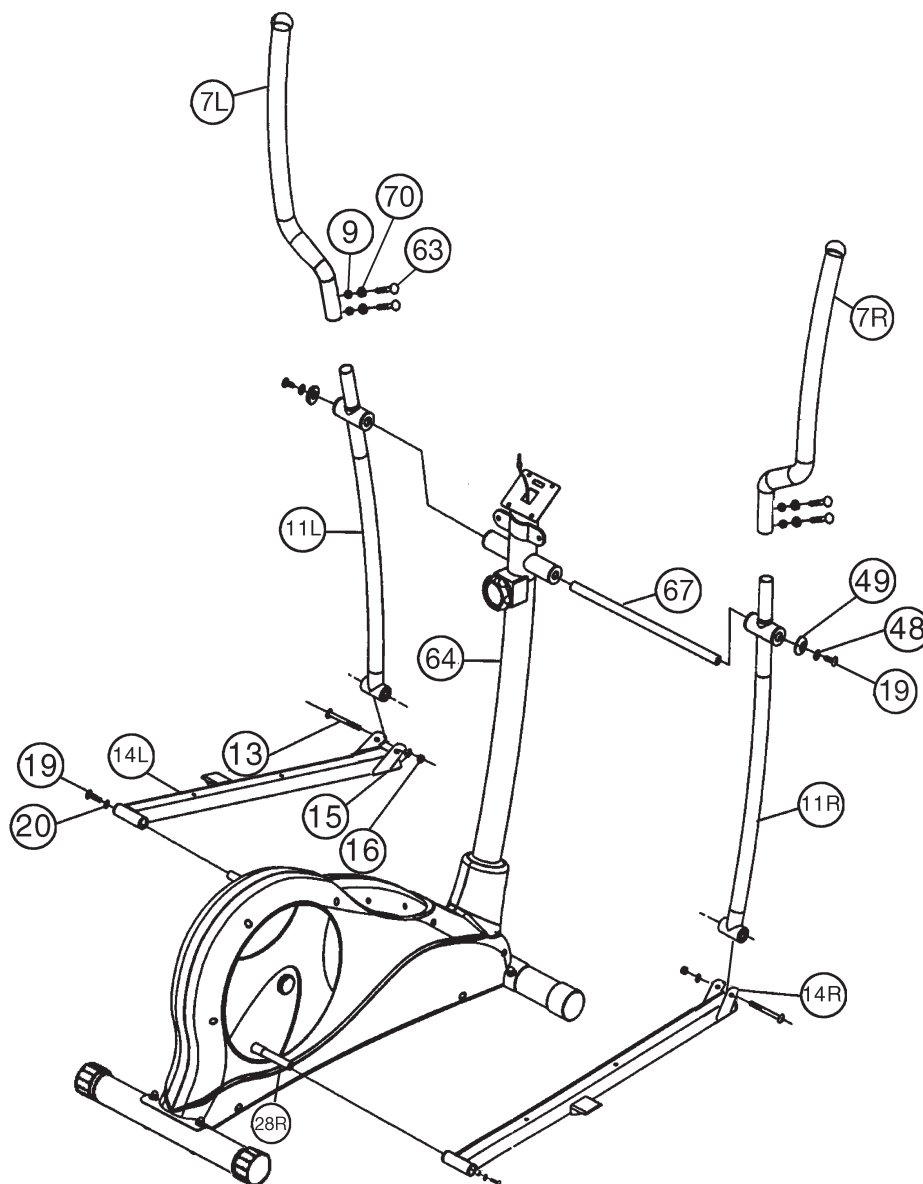
Монтаж ножных рычагов (14) на соединительную трубу (11) с помощью болтов (13), подкладных шайб (15) и колпачковых гаек (16).

1. Вставьте ножной рычаг (14R) на соединительную трубу (11R) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
2. Вставьте болты (8) в отверстия и с помощью подкладных шайб (15) и колпачковых гаек (16) крепко прикрутите ножной рычаг (14R) к соединительной трубе (11R). (Это болтовое соединение прикрутить некрепко, только чтобы оно легко двигалось)
3. Смонтируйте левый ножной рычаг (14L) при помощи всех необходимых частей к левой стороне тренажера как описано выше в пунктах 1-2.

### Шаг 5:

Монтаж правого ножного рычага (14R) и левого ножного рычага (14L) с соединительной трубой (11) на шатун педали (28) и на опорную трубу (64) с помощью Пружинная шайба (48), подкладных шайб (49) и болтов (19).

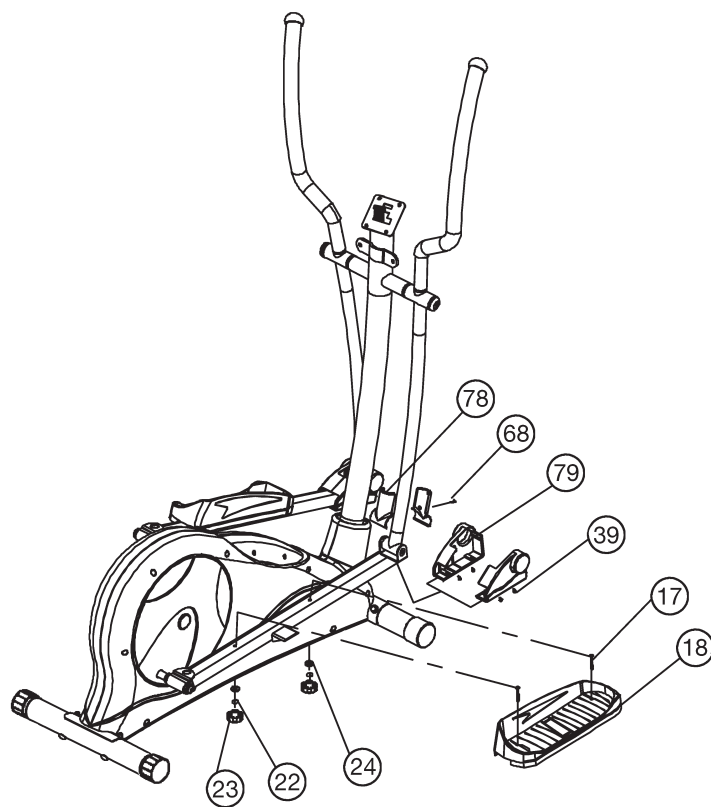
1. Правый ножной рычаг (14R) и правую соединительную трубу (11R) положите на правую сторону основной рамы (36). (Внимание! Правая сторона подразумевается из положения стоя на тренажере при тренировке.)
2. Вставьте правую соединительную трубу (11R) на ось (67) опорной трубы (64). подкладную шайбу (49) и Пружинная шайба (48) надеть на болт (19) и крепко закрутить его.
3. Надеть правый ножной рычаг (14R) на правый шатун педали (28R) и прикрутить их к с помощью подкладной шайбы (20) и болтов (19).
4. Смонтируйте левый ножной рычаг (14L) при помощи всех необходимых частей к левой стороне тренажера как описано выше в пунктах 1-3.
5. Крепко прикрутите болтовое соединение опорной трубы (64) из шага 2 к основной раме. Вставьте обшивку опорной трубы (60) с резиновым кольцом (61) на предусмотренное место на обшивке (21).



### Шаг 6:

**Монтаж правого фиксатора стопы (18R) на правый ножной рычаг (14R) и левого фиксатора стопы (18L) на левый ножной рычаг (14L) с помощью замкового болта (17), подкладных шайб (31), пружинных шайб (22), грибовидных гаек (24).**

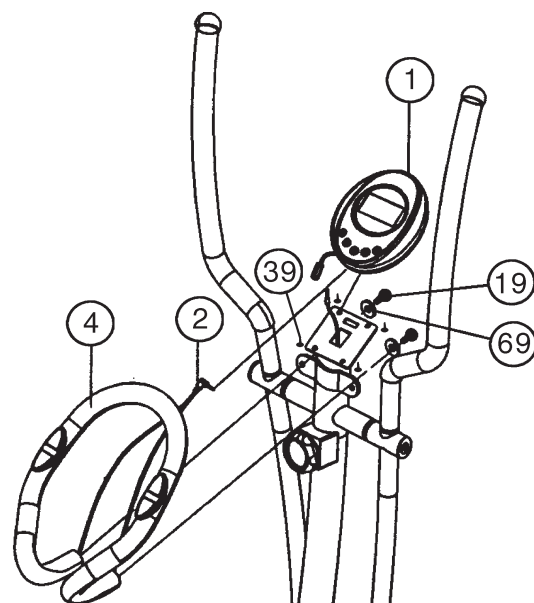
1. Вставьте правый фиксатор стопы (18R) на правый ножной рычаг (14R) таким образом, чтобы отверстия располагались друг над другом.
2. Вставьте болты (1) сверху в отверстия. Наденьте с обратной стороны одну подкладную шайбу (24), одну пружинную шайбу (22), вставьте грибовидную гайку (23) и крепко закрутите.
3. Смонтируйте левый фиксатор стопы (18L) на левый ножной рычаг (14L) как описано выше в пунктах 1-2.  
(Внимание! Для различия правого и левого фиксатора стопы обратите внимание на высоту канта. Высокий кант должен быть с внутренней стороны, т.е. ближе к основной раме.)
4. Крепко прикрутите обшивку (78) с помощью болтов (68) на нижнюю часть соединительной трубы (11).
5. Смонтируйте обшивку (79) с помощью болтов (39) на ножные рычаги (14).



### Шаг 7:

**Монтаж компьютера (1) и рукоятки (4) на опорную трубу (64).**

1. Вставьте батарейки (2x Mignon AA 1,5V) в компьютер (1).
2. Возьмите компьютер (1) и вставьте в него с обратной стороны соединительный кабель (59).
3. Вставьте кабель пульса (2) в соответствующее гнездо на обратной стороне компьютера (1), приложите компьютер на крепление компьютера, находящееся сверху на опорной трубе (64), и прикрепите его с помощью болтов (39). (Обратите внимание на то, чтобы кабель не был зажат.)
4. Вставьте на болты (19) одну подкладную шайбу (69) и крепко прикрутите рукоятку (4) к опорной трубе (64).



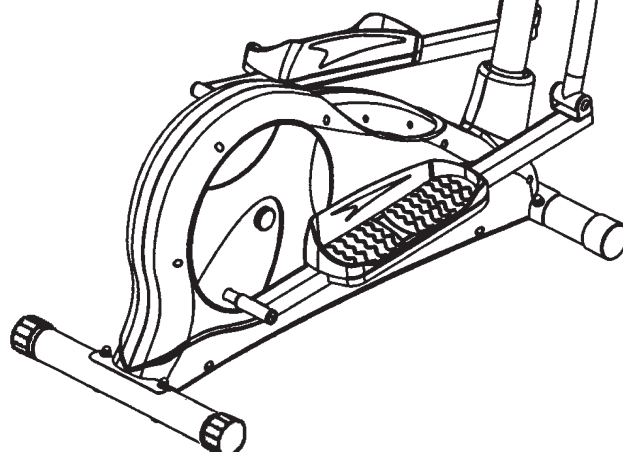
### Шаг 8:

#### 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.





# Руководство по использованию компьютера на тренажере

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

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

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

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

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

8. Все достигнутые до этого показатели устанавливаются на ноль.

## Внимание:

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

## Функция:

### 1. Функция „ZEIT“ (Время):

Показывает фактически затраченное время в минутах и секундах. С помощью кнопки „+“ + „-“ можно предварительно задать определенные показатели. Если Вы задали определенное время, то указывается время, оставшееся до заданного предела. Как только указанный предел достигнут, тут же раздается акустический сигнал. Производится запись в память последних результатов в этой функции.

(Максимальная граница показателя 99,59 минут.)

### 2. Функция „KM/H“ (Км в час):

Показывается фактически достигнутая скорость в километрах в час. Невозможно предварительно задать с помощью кнопки „+“ + „-“ определенный показатель. Запись в память последних результатов в этой функции не производится.

(Максимальная граница показателя 99,9 км/час)

### 3. Функция „KALORIEN“ (Калории):

Указывается фактическое количество израсходованных калорий. Можно предварительно задать определенный показатель в этой функции с помощью кнопки „+“ + „-“. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела калорий. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Запись в память последних результатов в этой функции производится.

(Максимальная граница показателя 999 калорий)

### 4. Функция „KM“ (Километраж):

Показывается количество пройденных километров. Можно предварительно задать определенный показатель в этой функции с помощью кнопки „+“ + „-“. Если Вы задали определенный показатель, то указывается количество оставшихся до заданного предела километров. Как только указанный предел достигнут, то тут же раздается акустический сигнал. Производится запись в память последних результатов в этой функции.

(Максимальная граница показателя 999 км)

### 5. Функция „PULS“ (ПУЛЬС):

Демонстрируется фактическое состояние пульса в ударах в минуту. С помощью кнопки „+“ + „-“ можно предварительно задать определенные значения.

Запись в память последних результатов в этой функции не производится.

(Максимальная граница показателя от 90 до 220 ударов в минуту)

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

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

## Кнопки:

### 1. Кнопка „+“ + „-“:

Однократным нажатием кнопки производится ввод значений той или иной функции. Для этого с помощью кнопки „E“ необходимо предварительно выбрать желаемую функцию.

Более длительным нажатием инициируется скоростной режим ввода, остановить который можно повторным нажатием.

### 2. Кнопка „E“:

Коротким однократным нажатием клавиши можно переходить от одной функции к другой, то есть выбирается соответствующая функция, в которую с помощью кнопки „+“ + „-“ вводятся желаемые значения. Каждое значение высвечивается в соответствующем окошке.

### 3. Кнопка „F“:

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

### 4. Кнопка „L“= Удаление данных:

Коротким нажатием этой кнопки можно установить выбранный с помощью кнопки „E“ показатель на ноль. Соответствующий показатель высвечивается на дисплее.

Более длительным нажатием (около 5 секунд) можно удалить все достигнутые до этого момента показатели.



# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

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

## 1. Интенсивность

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

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки. Вы можете предпринять следующее:

- А) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
- В) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

## 2. Частота

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

## 3. Планирование тренировок

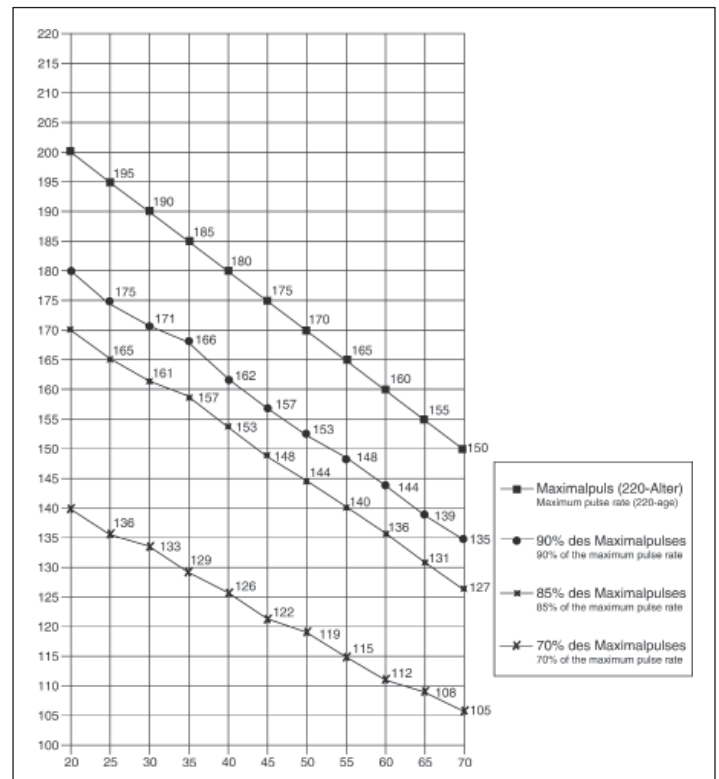
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10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

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

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

## 4. Мотивация

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



### ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

$$\text{Макс. частота пульса} = 220 - \text{возраст} \\ (220 - \text{Ваш возраст})$$

$$90\% \text{ от макс. частоты пульса} = (220 - \text{возраст}) \times 0.9$$

$$85\% \text{ от макс. частоты пульса} = (220 - \text{возраст}) \times 0.85$$

$$70\% \text{ от макс. частоты пульса} = (220 - \text{возраст}) \times 0.7$$



### Service / Hersteller

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

**top  
Sports**

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

#### Service:

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

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

#### Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

[info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)

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

**Christopeit  
Sport** Germany