

E 2000

CROSSTRAINER ERGOMETR

Montáž a návod k použití

E 2000 Bestell-Nr.: 2002

Návod k montáži a cvičení

E 2000 Objednáací číslo: 2002

Notice de montage et d'utilisation

E 2000 No. de commande: 2002

Montage- en bedieningshandleiding

E 2000 Číslo zásilky: 2002

Инструкция по монтажу и эксплуатации

E 2000 № заказа: 2002

DE

Seite 2-14

CZ

Strana 15-

F

Strana 28-

NL

Pagina 41-53

RU

СТР. 54-66



Obsah

1. Obsah	15
2. Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny	15
3. Návod k montáži	16-19
4. Příručka k počítači	20-21
5. Srdeční tep	21
6. Aplikace Knomap	22
7. Montáž, použití a demontáž	22
8. Čištění, kontroly a skladování/odstraňování závad	23
9. Instrukce ke cvičení	24
10. Seznam dílů – Seznam náhradních dílů	25-27
11. Poznámky	27
12. Plán rozložených součástí	67

Vážený zákazníku,

blahopřejeme vám k nákupu této domácí tréninkové sportovní jednotky a doufáme, že s ní budete mít velkou radost. Věnujte prosím pozornost přiloženým poznámkám a pokynům a důsledně je dodržujte, pokud jde o montáž a používání.

V případě jakýchkoli dotazů nás neváhejte kdykoli kontaktovat.

Vaše,

Top-Sport Gilles GmbH

Pozor: Před
použitím si
přečtěte návod
k obsluze!



Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny

Všechny naše výrobky jsou testovány, a proto představují nejvyšší současné bezpečnostní standardy. Tato skutečnost však neznamená, že není nutné důsledně dodržovat následující zásady.

1. Stroj smontujte přesně podle popisu v instalačních pokynech a používejte pouze přiložené specifické části stroje. Před montáží zkontrolujte úplnost dodávky podle dodacího listu a úplnost kartonu podle montážních kroků v návodu k instalaci a obsluze.

2. Před prvním použitím a v pravidelných intervalech (přibližně každých 50 provozních hodin) zkontrolujte těsnost všech šroubů, matic a dalších spojů a přístupových hřídelí a spojů pomocí maziva, aby byl zajištěn bezpečný provozní stav zařízení.

3. Stroj postavte na suché a rovné místo a chraňte jej před vlhkostí a vodou. Nerovnosti podlahy musí být vyrovnány vhodnými opatřeními a dodávanými nastavitelnými částmi stroje, pokud jsou instalovány. Zajistěte, aby nedošlo ke kontaktu s vlhkostí nebo vodou.

4. Pokud je nutné plochu stroje speciálně chránit před otlaky, nečistotami apod., umístěte pod stroj vhodnou podložku (např. gumovou rohož, dřevěnou desku apod.).

5. Před zahájením tréninku odstraňte všechny předměty v okruhu 2 m od stroje.

6. K čištění stroje nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a k montáži a případným opravám používejte pouze dodané nebo vlastní vhodné nářadí. Kapky potu odstraňte ze stroje ihned po ukončení tréninku.

7. **POZOR!** Systémy dohledu nad srdeční frekvencí mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážnému poškození zdraví nebo ke smrti. Před zahájením plánovaného tréninkového programu se poraďte s lékařem. Ten může určit maximální zátěž (tep, watt, délku tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla při tréninku, cílech tréninku a stravě. Nikdy netrénujte po konzumaci velkého množství jídla. Pokud se léčíte a máte sníženou tepovou frekvenci nebo jiná omezení, je třeba si předem vyžádat lékařské doporučení. Upozorňujeme, že tento přístroj není vhodný pro terapeutické účely.

8. Se strojem trénujte pouze tehdy, když je v řádném provozním stavu. Pro případné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **POZOR!** Opotřebované díly ihned vyměňte a toto zařízení až do opravy nepoužívejte.

9. Při nastavování nastavitelných dílů dodržujte správnou polohu a vyznačené maximální polohy nastavení a dbejte na správné zajištění nově nastavené polohy.

10. Pokud není v návodu popsáno jinak, smí stroj používat ke cvičení vždy pouze jedna osoba. Doba cvičení by neměla přesáhnout 90 min./den.

11. Noste tréninkové oblečení a obuv, které jsou vhodné pro kondiční trénink se strojem. Oblečení musí být takové, aby se při tréninku nemohlo zachytit kvůli svému tvaru (např. délce). Vaše tréninková obuv by měla být vhodná pro trenažér, musí pevně podpírat nohy a musí mít protiskluzovou podrážku.

12. **POZOR!** Pokud zaznamenáte pocit závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, přestaňte trénovat a poraďte se s lékařem.

13. Nikdy nezapomeňte, že sportovní stroje nejsou hračky. Proto musí být používány pouze v souladu s jejich účelem a osobami, které jsou o tom náležitě informovány a poučeny.

14. Osoby, jako jsou děti, invalidé a postižené osoby, by měly stroj používat pouze v přítomnosti jiné osoby, která může poskytnout pomoc a radu. Přijměte vhodná opatření, abyste zajistili, že děti nebudou stroj používat bez dozoru. Tento crosstrainer lze používat od 14 let bez dalších omezení věku a tělesné výšky.

15. Zajistěte, aby osoba provádějící cvičení ani jiné osoby nikdy nepohybovaly ani nedržely žádnou část těla poblíž pohyblivých částí.

16.  Po skončení životnosti nelze tento výrobek vyhodit do běžného domovního odpadu, ale je nutné jej odevzdat na sběrném místě pro recyklaci elektrických a elektronických součástek. Tento symbol najdete na výrobku, v návodu nebo na obalu. Materiály jsou opakovaně použitelné v souladu s jejich označením. Díky opětovnému použití dochází k využití materiálu nebo k ochraně našeho životního prostředí. O místo odpovědné likvidace se informujte u místní správy.

17. V zájmu ochrany životního prostředí nelikvidujte obalové materiály, použité baterie ani části přístroje jako domácí odpad. Odložte je do příslušných sběrných nádob nebo je odnešte na vhodné sběrné místo.

18. V případě provozního režimu závislého na rychlosti lze úroveň brzdného odporu nastavit ručně a změny výkonu budou záviset na rychlosti šlapání. Pro provozní režim nezávislý na rychlosti může uživatel nastavit požadovanou úroveň spotřeby energie ve wattech, konstantní úroveň výkonu bude udržována různými úrovněmi brzdného odporu, které budou určeny automaticky systémem. Ten je nezávislý na rychlosti šlapání.

19. Stroj je vybaven 24stupňovým nastavením odporu. To umožňuje snížit nebo zvýšit brzdny odpor, a tím i tréninkovou zátěž. Stisknutím tlačítka "-" pro nastavení odporu směrem ke stupni 1 se sníží brzdny odpor a tím i tréninková námaha. Stisknutím tlačítka "+" pro nastavení odporu směrem ke stupni 24 se zvýší brzdny odpor a tím i tréninková námaha. Individuální lidský výkon, který je při tréninku vyžadován, se může odchýlovat od uvedeného mechanického výkonu.

20. Tento stroj byl testován v souladu s normami DIN EN ISO 20957-1:2014 a EN ISO 20957-9:20016 "H,A". Maximální tréninková hmotnost je stanovena na 150 kg. Klasifikace HA znamená, že tento rotoped je určen pouze pro domácí použití a má dobrou třídu přesnosti, odchylky spotřeby energie jsou v rozmezí ± 5 W do 50 W a ± 10 W nad 50 W. Počítač tohoto výrobku odpovídá základním požadavkům směrnice 2014/30 EU o elektromagnetické kompatibilitě.

21. Návod k montáži a obsluze je součástí výrobku. Při prodeji nebo předání jiné osobě musí být dokumentace dodána spolu s výrobkem.

NÁVOD K MONTÁŽI

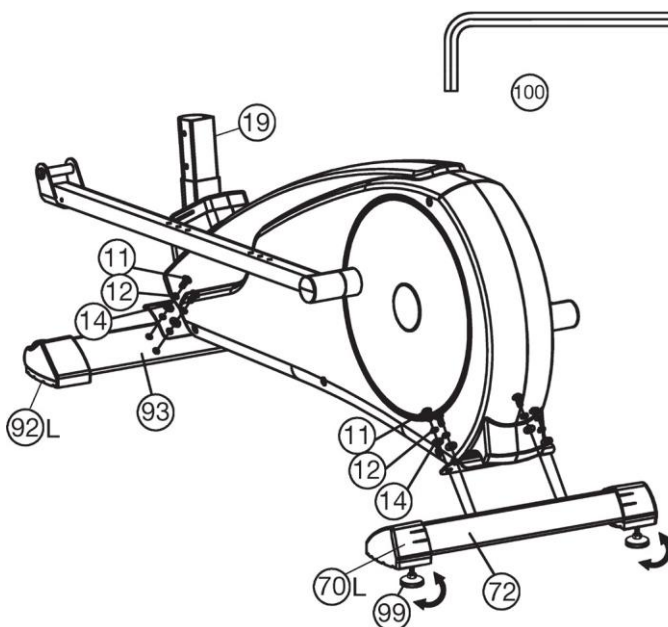
Vyjměte všechny jednotlivé díly z obalu, položte je na podlahu a zhruba zkontrolujte, zda jsou obsaženy všechny díly potřebné k montáži. Vezměte prosím na vědomí, že řada dílů je připojena přímo k hlavnímu rámu v předmontovaném stavu. Kromě toho existuje sedm dalších samostatných dílů, které byly připojeny k samostatným jednotkám. To vám usnadní a urychlí montáž. Doba montáže: 60 min.

KROK 1:

Připevněte stabilizátor (93+72) na hlavní rám (19).

1. Připevněte přední patku (93) s předmontovaným přepravním válečkem (92) k hlavnímu rámu (19). Proveďte to pomocí dvou šroubů M8x20 (11), podložek (14) a pružných podložek (12).

2. Připevněte zadní patku (72) pomocí předmontovaného výškově nastavitelného šroubu (99) k hlavnímu rámu (19). Proveďte to pomocí dvou šroubů (11), podložek (14) a pružných podložek (12). Po dokončení montáže můžete otáčením šroubu patky (99) vyrovnat drobné nerovnosti v podlaze. Zařízení by mělo být nastaveno tak, aby se během tréninku samovolně nepohybovalo.



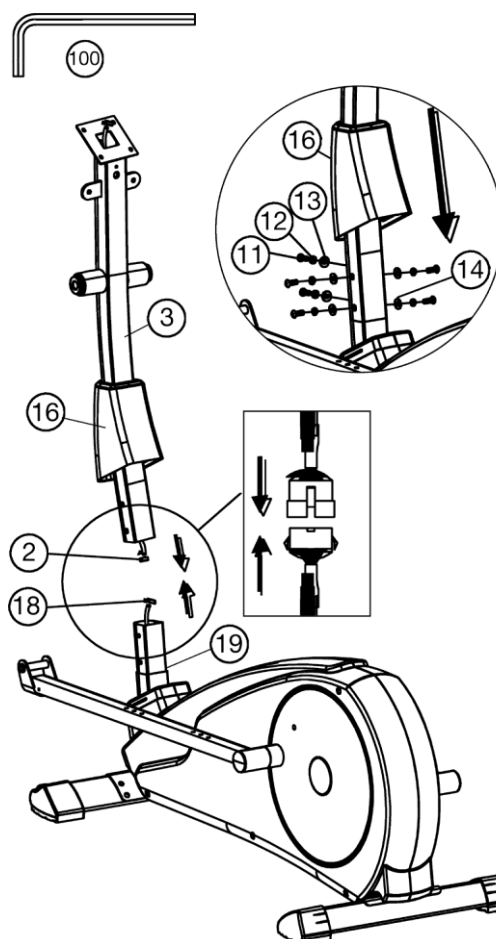
KROK 2:

Připojení kabelů (2+18) a montáž přípojky (3) na hlavní rám (19).

1. Umístěte šrouby M8x20 (11), podložky a prohnuté podložky (13+14) a pružné podložky (12) přístupné vedle přední části hlavního rámu (19).

2. Přiložte spodní konec podpěry (3) k hlavnímu rámu (19) a zatlačte plastový kryt (16) na podpěru (3). Zapojte konce obou svazků kabelů počítače (2+18) vyčnívajících z (3+19) k sobě. **(Poznámka:** Svazek počítačových kabelů (2) vyčnívající z podpěry (3) se nesmí zasunout do trubky, protože je potřebný pro pozdější kroky instalace.) Při spojování trubek dbejte na to, aby nedošlo k zachycení kabelového spoje.

3. Na každý šroub (11) nasadte jednu pružnou podložku (12) a jednu podložku (14) nebo prohnutou podložku (13). Prostrčte šrouby (11) otvory v podpěře (3), zašroubujte je do závitových otvorů hlavního rámu (19) a pevně utáhněte. Zatlačte kryt podpěry (16) do správné polohy.



KROK 3:**Montáž držáku opěrky nohou (45) s přípojevacími trubkami (7).**

1. Zatlačte osu (26) do střední polohy na opěrce řídítek (3) a nasadte jednu vlnitou podložku (5) a spojovací trubku vpravo (7R) na pravý konec osy (26). Na šroub (6) nasadte pružnou podložku (12) a velkou podložku 8//32 (10) a utáhněte je. **(Poznámka:** Vpravo je uvedeno, jak se na stroj díváte při tréninku.)

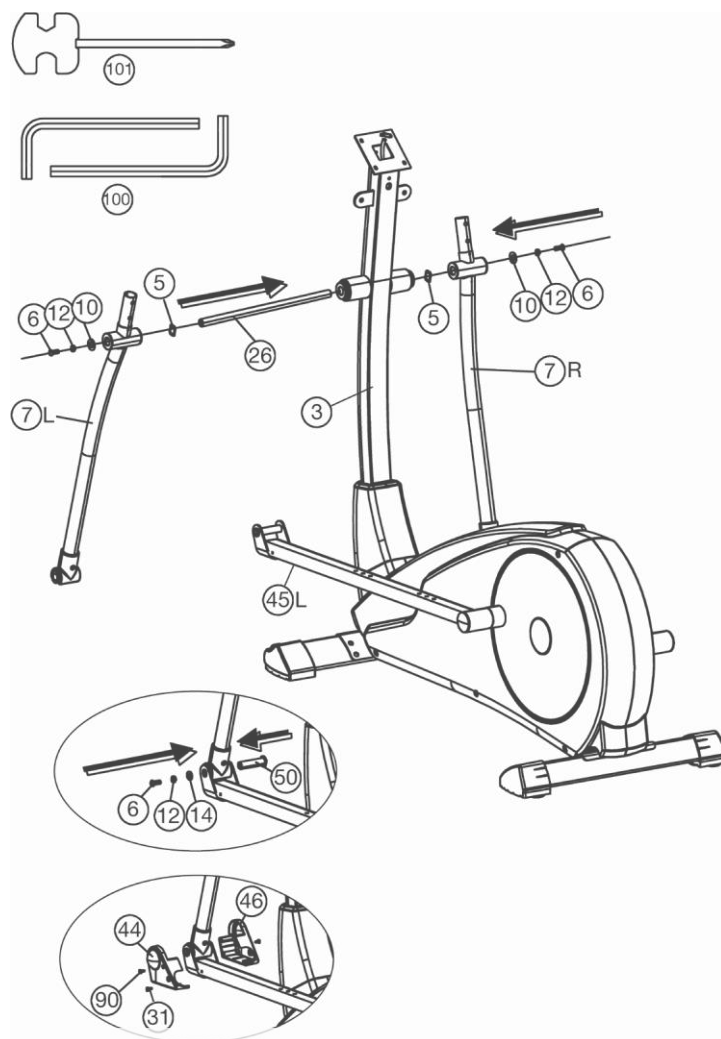
2. Namontujte levou přípojevací trubku (7R) včetně všech dodatečně požadovaných dílů na levou stranu stroje, jak je popsáno v bodě 1.

3. Zatlačte držák opěrky nohou (45R) na spojovací trubku (7R) a upravte otvory v trubkách tak, aby byly v jedné rovině.

4. Prostrčte osový šroub (50) otvory a utáhněte držák opěrky nohou (45R) na spojovací trubce (7R) pomocí podložek (14), pružných podložek (12) a šroubu (6). (Tento spojovací bod se musí snadno pohybovat. Proto šroub příliš neutahujte.)

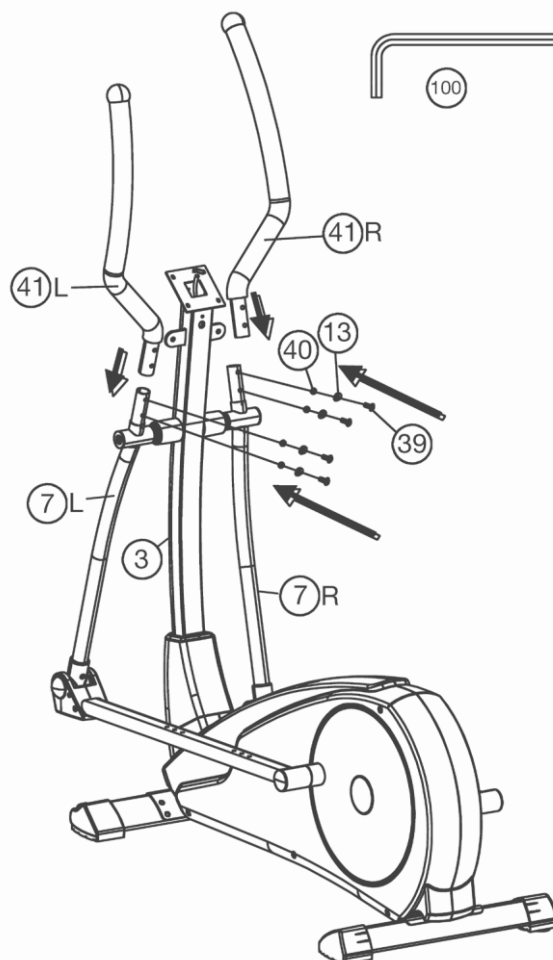
5. Namontujte levý držák opěrky nohou (45L) včetně všech dodatečně požadovaných dílů na levou stranu stroje, jak je popsáno v bodech 3. - 4.

6. Namontujte sadu plastových krytů (44+46) na přední stranu držáku opěrky nohou (45L+45R) a zajistěte ji šrouby (31+90) na každé straně.

**KROK 4:****Montáž rukojeti (41) na spojovacích trubkách (7).**

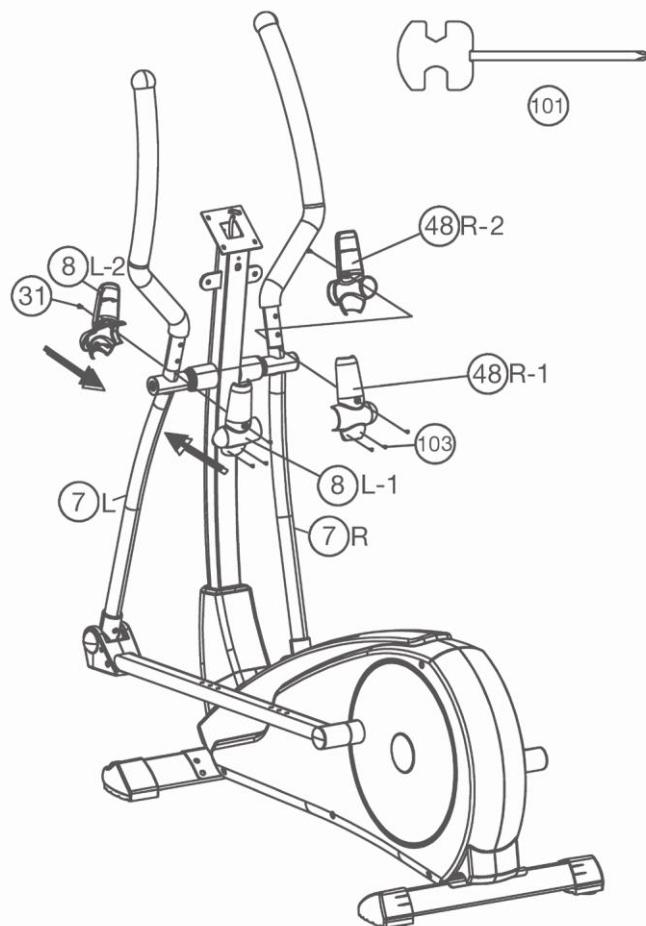
1. Nasadte tyče rukojeti (41L+41R) na spojovací trubky (7L+7R) a upravte otvory v trubkách tak, aby byly v jedné rovině. **(Poznámka:** tyče rukojetí musí být po montáži seřizeny tak, aby jejich konce směřovaly nahoru (směrem ven) (od nadstavce (3)).

2. Prostrčte šroub M8x40 (39) otvory a pevně utáhněte tyče rukojeti (41) se zahnutými podložkami (13) a distančním kroužkem (40) na spojovacích trubkách (7L+7R).

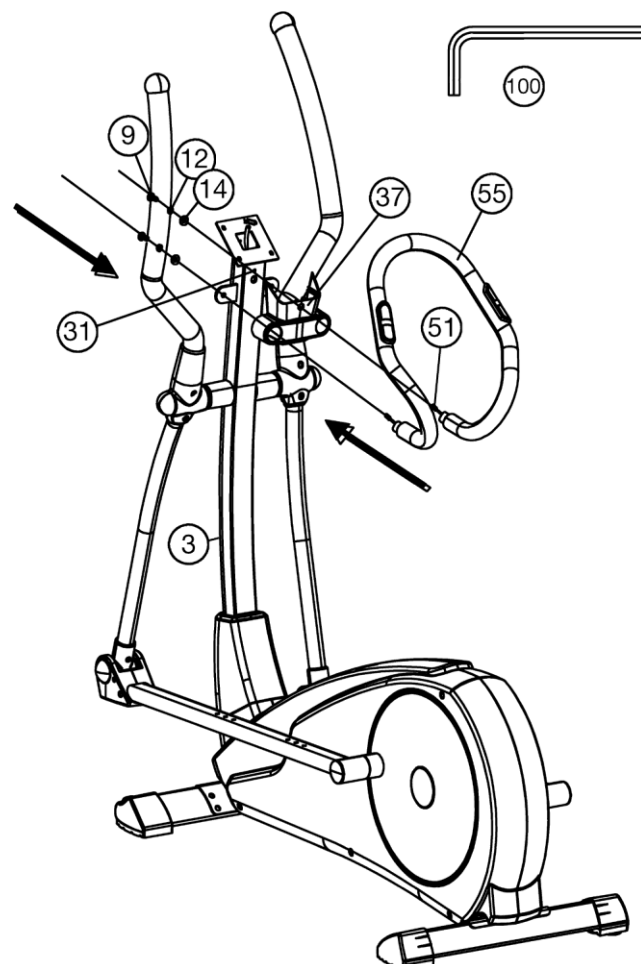


KROK 5:**Montáž krycích sad rukojeti (8+48) na spojovací trubky (7).**

1. Namontujte sadu krytu levé rukojeti (8L-1+8L-2) na levou přípojovací trubku (7L) a zajistěte ji šrouby (31).
2. Namontujte sadu krytu pravé rukojeti (48R-1+48R-2) na pravou přípojovací trubku (7R) a zajistěte ji šrouby (31+103).

**KROK 6:****Přípevněte pulzní rukojeť (55) na podpěru řídicí (3).**

1. Nasadte kryt počítače (37) na konce pulzní rukojeti (55).
2. Vedte pulzní rukojeť (55) skrz příslušný držák podpěry (3) a nastavte držák tak, aby otvory a hrozby byly v jedné rovině. Na každý šroub M8x25 (9) nasadte pružnou podložku (12) a podložku 8/16 (14) a utáhněte pulzní rukojeť (55) na podpěře (3).
3. Pulzní kabel (51) prostrčte otvorem v horním portu (3) do horní polohy.

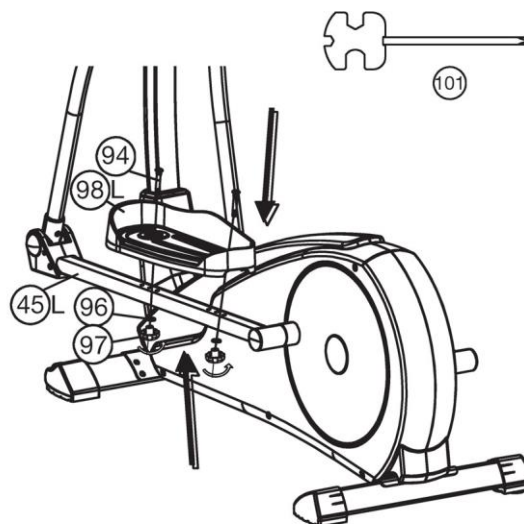


KROK 7:**Montáž opěrek nohou (98) na držák opěrek nohou (45).**

1. Zatlačte pravou opěrku nohou (98R) na pravý držák opěrky nohou (45R). Upravte otvory v dílech tak, aby byly v jedné rovině.

2. Prostrčte šrouby M6x45 (94) shora otvory. Nasadte podložku (96) z opačné strany a našroubujte matici (97) a pevně ji utáhněte.

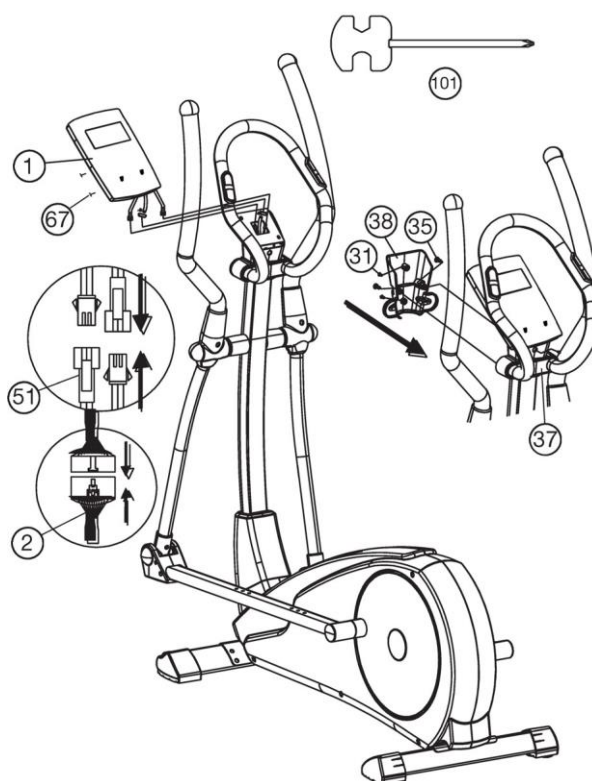
3. Nainstalujte levou opěrku nohou (98L) na držák levé opěrky nohou (45L) podle popisu v bodech 1. - 2. **(Poznámka:** Pravou a levou opěrku nohou (98) lze rozeznat podle okrajů podélných stran opěrek nohou. Vysoké hrany opěrek nohou (98) musí směřovat dovnitř (k hlavnímu rámu). Takto nastavená poloha by měla být na obou stranách vždy stejná. Polohy lze kdykoli libovolně měnit odstraněním šroubů pojezdu (94) a posunutím opěrek nohou na držácích opěrek nohou, aby se dosáhlo více či méně tučného pohybu).

**KROK 8:****Přípevněte počítač (1) na podpěru (3).**

1. Zasuňte zástrčku propojovacího kabelu (2) do zástrčky počítače (1) na zadní straně.

2. Zasuňte zástrčku pulzních kabelů (51) do konektorů počítače (1) a připevněte počítač (1) k hornímu držáku monitoru podpěry (3) pomocí šroubů (67). Použijte šrouby ze zadní strany počítače. **(Upozornění:** Ujistěte se, že kabelové svazky nejsou při instalaci zmačkané nebo skřípnuté.) Odstraňte ochrannou fólii z displeje, pokud je přítomna.

3. Namontujte sadu krytu počítače (37+38) na podpěru (3) a zajistěte ji šrouby (31+35).

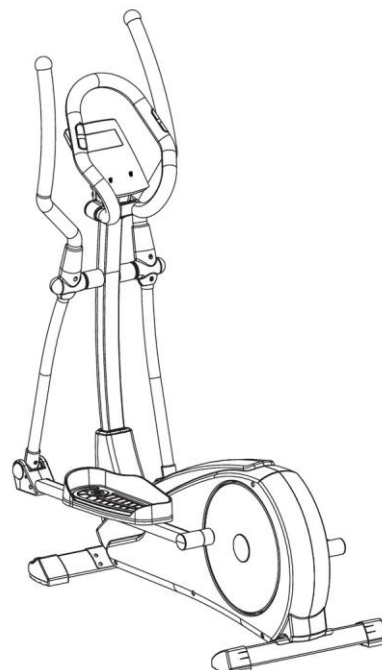
**KROK 9:****Kontroly**

1. Zkontrolujte správnou instalaci a funkci všech šroubových a zástrčkových spojů. Tím je instalace dokončena.

2. Když je vše v pořádku, seznámte se s e strojem při nízkém nastavení odporu a proveďte individuální nastavení.

Poznámka:

Sadu nářadí a návod k použití si uschovejte na bezpečném místě, protože mohou být později potřebné pro opravy nebo objednávky náhradních dílů.





FUNKCE:

OTÁČKY: 0~15~999

RYCHLOST: 0,0~99,9

km/h ČAS:

00:00~99:59.

VZDÁLENOST: 0,00 ~ 99,99 km

KALORIE: 0~999.

KONSTANTNÍ VÝKON: 10~350

ÚROVEŇ: 1 ~ 24 úrovní

PROGRAMY: MANUAL, P1~P12, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C.

SRDEČNÍ TEP: P~30~240, k dispozici je maximální hodnota.

SYMBOL SRDCE: ZAPNUTO/VYPNUTO bliká

SCAN: Střídavě přepíná mezi WATTS/CALORIES a RPM/SPEED. 6 sekund na displeji.

ÚDAJE O UŽIVATELI: U0 ~U4 (U1 ~ U4) zapamatovaná uživatelská data

KLÍČOVÉ FUNKCE:

1. Tlačítko START/STOP: Spustí nebo zastaví program

2. F-tlačítko: Klávesa pro výběr funkce a potvrzení.

3. Tlačítko +: Zvyšuje hodnotu nebo vybírá možnost.

4. Tlačítko -: Sníží hodnotu nebo vybere možnost. (Nastavitelné jsou pouze blikající hodnoty.)

5. L-tlačítko: Stisknutím se vrátíte k výběru programu. Stisknutím klávesy na 2 sekundy se vrátíte k nastavení uživatelských dat U0-U4.

6. Tlačítko TEST: Test kondice měřením rychlosti regenerace.

7. Programové tlačítko: Zvolte přímo jeden z programů cvičení P1-P12.

POUŽÍVÁNÍ

Použití

1) Sedněte si na sedlo a začněte šlapat. Po několika otáčkách se spustí displej v počítači a doporučujeme trénovat dalších 30 sekund, aby první nabíjecí proud nabil baterii a nastavení v počítači mohlo být provedeno bez přerušení. Na displeji se objeví U0. Pomocí tlačítek +/- si vyberte libovolného uživatele U0-U4 a potvrďte tlačítkem F. Poté nastavte osobní údaje jeden po druhém pomocí tlačítek +/- . Tlačítko +/-: pohlaví, věk, výška, tělesná hmotnost a každé z nich potvrďte klávesou F. Osobní údaje U1 ~ U4 jsou uloženy trvale, zatímco U0 zůstává pouze jako host pro aktuální trénink. Manuální program lze spustit ihned po zapnutí stisknutím tlačítka start. Není tedy nutné proklikávat se uživatelskými údaji.

2) Poté bliká výběr programu. Pomocí tlačítek +/- vyberte kategorii programu: MANUAL, PROGRAM, FITNESS, WATT, PERSONAL, H.R.C. a potvrďte stisknutím klávesy F. Výchozí hodnoty jako čas, vzdálenost, kalorie a puls ve zvoleném programu lze vyvolat tlačítkem F a změnit pomocí tlačítek +/-.

3) Když jsou program a výchozí hodnoty nastaveny, stiskněte tlačítko START/STOP pro zahájení tréninku.

4) Dalším stisknutím tlačítka START/STOP se program ukončí nebo přeruší.

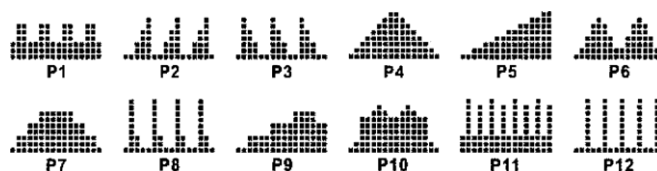
5) V závislosti na úrovni nabití baterie se počítač po skončení tréninku automaticky vypne (max. 80 s). Všechny do té doby dosažené hodnoty zůstanou uloženy až do vypnutí přístroje a vy můžete na základě těchto hodnot pokračovat v tréninku nebo můžete všechny funkce nastavit na nulu pomocí tlačítka "L".

1. MANUAL: Manuální program

Při výběru programu vyberte kategorii MANUAL pomocí tlačítka +/- a potvrďte klávesou F. Stisknutím klávesy F vyvoláte možnosti nastavení TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE a pomocí kláves +/- nastavíte hodnoty. Tlačítkem START/STOP spustíte manuální program a během tréninku nastavte odpor pomocí tlačítek +/-.

2. PROGRAM: Cvičební programy

Při výběru programu vyberte kategorii PROGRAM pomocí tlačítka +/- a potvrďte klávesou F. Poté pomocí kláves +/- vyvolejte jeden z 12 různých tréninkových programů a potvrďte klávesou F. (Alternativně lze k výběru požadovaného programu použít tlačítka přímé volby programu P1-P12). Stisknutím tlačítka F vyvoláte výchozí možnosti RESISTANCE LEVEL / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE a hodnoty nastavíte pomocí tlačítek +/- . Pomocí kláves START/STOP spustíte vybraný program.



3. FITNESS: Fitness program

Při výběru programu vyberte kategorii FITNESS pomocí tlačítka +/- a potvrďte klávesou F. Zadáání není v tomto programu možné. Čas je nastaven na 12 minut a stisknutím tlačítka START/STOP spustíte program a trénink se zobrazí tepové frekvence. Po uplynutí času program zobrazí známku kondice podle principu školního známkování, dále vzdálenost a orientačně i spotřebované kalorie.

• Zobrazení výsledků F1 - F6

Stav	Skóre	Rozdíl srdeční frekvence
Vynikající	F1	Více než 50
Dobrý	F2	40 ~ 49
Průměr	F3	30 ~ 39
Spravedlivé	F4	20 ~ 29
Špatný	F5	10 ~ 19
Velmi špatný	F6	Méně než 10

4. WATT: nezávislý wattový program:

Při výběru programu vyberte kategorii WATT pomocí tlačítek +/- a potvrďte tlačítkem F. Vyvolání výchozích možností WATT / TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE je možné stisknutím klávesy F a nastavení hodnot pomocí kláves +/- . Výchozí nastavení hodnoty WATT je 100, hodnotu lze měnit od 10 do 350 wattů v krocích po 5 wattech. Hodnota WATT se nastavuje pomocí tlačítek +/- . Zadaná hodnota WATT zůstává nezávislá na konstantní rychlosti šlapání díky automatickému nastavení odporu. Pro spuštění wattového programu použijte tlačítko START/STOP.

5. PERSONAL: jednotlivé programy:

Při výběru programu vyberte kategorii PERSONAL pomocí tlačítka +/- a potvrďte klávesou F. Vytvořte si vlastní profil programu. Pomocí tohoto programu si můžete sami určit odpor každého úseku (16 taktů). Nastavte požadovaný odpor pro první takt pomocí tlačítek +/- a zadání potvrďte klávesou F. Stejným způsobem postupujte u všech 16 taktů a po zadání posledního taktu spusťte program pomocí klávesy START/STOP. Vyvolání přednastavených možností ČAS / VZDÁLENOST / CA- LORIE / PULS přerušením programu pomocí klávesy START/STOP, stisknutím klávesy F vyvoláte přednastavené funkce. Nastavte hodnoty pomocí tlačítek +/- . Nastavený profil programu se automaticky uloží. (U0 lze nastavit stejným způsobem jako U1 ~ U4, pouze tento údaj nelze uložit.).

6. H.R.C.: pulzní programy

Při výběru programu vyberte kategorii H.R.C. pomocí tlačítek +/- a potvrďte tlačítkem F -. Pulzní programy 55 %, 75 % a 90 % vycházejí ze zadání věku příslušného uživatele (U0-U4) a využívají jej k výpočtu horní hranice tepové frekvence 55 %, 75 % nebo 90 % maximální hodnoty tepové frekvence. U programu cílové tepové frekvence zadejte horní hranici tepové frekvence přímo pomocí tlačítek +/- .

Jakmile je dosaženo horní hranice pulzu, displej PULSE bliká během tréninku.

55 % - DIETNÍ PROGRAM

75 % - ZDRAVOTNÍ PROGRAM

90 % -- ŠPORTOVNÍ PROGRAM

TAG-UŽIVATEL NASTAVÍ CÍLOVOU

TEPOVOU FREKVENCÍ

TEST (ZOTAVENÍ):

Po dokončení cvičení stiskněte tlačítko Test. Aby funkce RECOVERY fungovala správně, potřebuje zadat vaši tepovou frekvenci. TIME bude odpočítávat od 1 minuty a poté se zobrazí vaše úroveň kondice od F1 do F6. (Viz tabulka v části Fitness Test Program). **POZNÁMKA:** Během funkce RECOVERY nebudou fungovat žádné jiné displeje. Pokud není baterie plně nabitá, musela by být tato testovací funkce doprovázena mírným pohybem pedálů.

SRDEČNÍ TEP

1. Měření pulsu ze dlaní:

Na levé a pravé části rukojeti řídítek jsou vloženy dvě kovové kontaktní destičky jako snímače pulsu. Dbejte na to, aby obě ruce současně působily na snímače normální silou. Během měření srdečního tepu bliká vedle ukazatele tepu symbol srdce. (Měření tepu rukou slouží pouze k orientaci, protože vlivem pohybu, tření, potu apod. může docházet k odchylkám od skutečného tepu. U několika osob může dojít k poruše měření pulsu rukou. V případě potíží s ručním měřením tepu doporučujeme používat hrudní pás).

"UPOZORNĚNÍ" Systémy sledování srdečního tepu mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může vést k vážnému poškození nebo možná i ke smrti. V případě závratí nebo pocitu slabosti okamžitě přestaňte cvičit.

2. Kardio – Měření pulsu:

Na trhu jsou k dispozici přístroje pro měření srdečního tepu, které se skládají z hrudního pásu s vysílačem a přijímače hodinek nebo pouze z hrudního pásu. Počítač vašeho crosstraineru má vestavěný přijímač (bez vysílače) a při použití vhodného hrudního pásu pro měření kardio pulsu může počítač zobrazit údaje o pulsu. Funguje to se všemi nekódovanými hrudními pásy s vysílací frekvencí mezi 5,0 - 5,5 kHz. Dosah vysílačů závisí na modelu, přibližně 1 m. (Christopeit Sport Pulsebelt: 9309)

UPOZORNĚNÍ: Pokud se používají obě metody měření pulzů současně, má přednost ruční měření pulzů.

TABULKA WATT

Otáčky a výkon ve wattech úrovně 1 - úrovně 24 pro E 2000 Art.-Nr. 002

ÚROVEŇ	20 OT. WATT	30 OT. WATT	40 OT. WATT	50 OT. WATT	60 OT. WATT
1	3	7	11	17	38
2	5	11	18	27	48
3	6	14	23	38	58
4	9	20	32	50	68
5	11	23	40	65	78
6	13	28	47	77	88
7	15	33	56	88	98
8	17	38	65	100	108
9	19	42	72	110	118
10	22	46	79	120	128
11	23	50	87	132	138
12	26	56	95	140	148
13	27	59	101	152	158
14	28	62	106	162	168
15	31	67	115	175	178
16	33	72	125	185	188
17	38	80	134	192	198
18	42	88	145	200	208
19	48	95	152	208	218
20	56	102	160	219	228
21	62	111	168	230	238
22	71	120	181	239	248
23	78	129	190	251	258
24	83	140	200	260	268

Poznámky:

1. Spotřeba energie (Watt) se upravuje měřením rychlosti pohonu (min-1) nápravy a brzdného momentu (Nm).
2. Vaše zařízení bylo před odesláním otestováno, aby splňovalo požadavky na klasifikaci přesnosti. Pokud máte pochybnosti o přesnosti, obraťte se na místního prodejce nebo jej zašlete do akreditované zkušebny, aby ji zajistil nebo zkaliibroval.
3. (Upozorňujeme, že je přípustná odchylka, jak je uvedeno na straně 14.)

POZNÁMKA



1. Z provozního hlediska má ergometr s generátorem při různých rychlostech trochu více či méně silný hluk, což je normální.
2. Chraňte počítač před vlhkostí.
3. Zásuvku USB na boku počítače lze použít k nabíjení malých zařízení během cvičení. Údaje pro nabíjení jsou 5V / 0,35A-1A
4. Akumulátor s kapacitou 6 V/1300 mAh je umístěn v přihrádce na zadní straně počítače. Pro výměnu otevřete přihrádku akumulátoru, vyjměte sadu akumulátoru, odpojte jej a vyměňte za identický model. Životnost aku závisí na frekvenci nabíjení. (Maximální vyrovnávací paměť displeje cca 80 s.)

Kinomap APLIKACE PRO VNITŘNÍ TRÉNINKY

Produkt lze používat s aplikací Kinomap. Ta umožňuje zadávání a interaktivní trénink pomocí zařízení se systémem Android nebo IOS a ukládání tréninkových dat.

Klíčovými slovy aplikace Kinomap jsou sport, trénink, hry a elektronický sport. Ta obsahuje mnoho kilometrů reálného filmového materiálu, v doprovodu kterého můžete cvičit vevnitř, jako byste byli venku; sledování tras a analýzu vašich výkonů; trenérský obsah; režim pro více hráčů; denně nové příspěvky; oficiální halové závody a další ... Aplikace tak obsahuje cca 100 000 videí nahraných sportovci a 200 000 km nashromážděných tratí pro cyklistiku, běh nebo veslování pro aktuálně cca 270 000 členů z celého světa.

Stáhněte si aplikaci a připojte se

Naskenujte přiložený QR kód pomocí svého chytrého telefonu / tabletu nebo použijte funkci vyhledávání v Playstore (Android) nebo App Store (IOS) a stáhněte si aplikaci Kinomap. Zaregistrujte se a postupujte podle pokynů v aplikaci. Aktivujte Bluetooth na chytrém telefonu nebo tabletu a vyberte správce zařízení prostřednictvím nabídky v APP a poté vyberte kategorii "Crosstrainer". Poté přes logo výrobce vyberte označení typu "Christopeit Sport" za účelem připojení sportovního vybavení. V závislosti na sportovním vybavení jsou prostřednictvím aplikace zaznamenávány různé funkce přes Bluetooth nebo jsou vyměřována data.

Pozor: Kinomap nabízí zkušební verzi na 14 dní zdarma. Po uplynutí této doby se začnou účtovat poplatky, které jsou uvedeny na domovské stránce Kinomap. Další informace naleznete na adrese: <https://www.kinomap.com/en/>



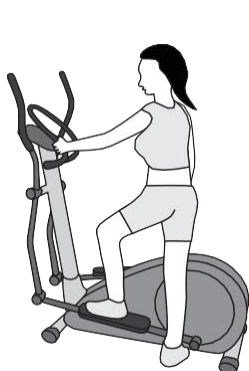
Kinomap

APLIKACE PRO IOS A ANDROID



MONTÁŽ, POUŽITÍ A DEMONTÁŽ

Montáž a demontáž



Pozice s vnitřním úchopem



Pozice s vnějším úchopem



Přeprava zařízení



Složení:

- Postavte se vedle předmětu, nejbližší opěrku nohou dejte do nejhlubší polohy a pevně držte pevnou rukojeť.
- Položte nohu na opěrku, snažte se na ni přenést váhu celého těla a současně přejděte druhou nohou na druhou stranu opěrky a položte ji také na opěrku.
- Nyní můžete začít s tréninkem.

Použití:

- Ruce držte v požadované poloze na pevných řídicích.
- Šlapejte na cvičební pomůcku tak, že si stoupnete nohama na opěrky nohou a vyrovnáte váhu těla na levou a pravou stranu opěrky nohou.
- Pokud chcete procvičit i horní část těla, můžete ruce z pevné rukojeti umístit na levou a pravou rukojeť.
- Poté můžete postupně zvyšovat rychlost šlapání a nastavovat úroveň odporu brzdění, abyste zvýšili intenzitu cvičení.
- Ruce mějte vždy na pevné rukojeti nebo na madlech vlevo a vpravo.

Sesednutí:

- Zpomalte rychlost šlapání, dokud se nezastaví.
- Rukama se pevně držte pevných řídicích, jednu nohu položte křížem přes zařízení a dopadněte na zem.

Toto tréninkové zařízení je stacionární cvičební stroj, který slouží k simulaci kombinace jízdy na kole, šlapání a chůze bez působení nadměrného tlaku na klouby, a snižuje tak riziko zranění při nárazu.

Cvičení s tímto zařízením nabízí kardiovaskulární trénink bez nárazů, který může mít lehkou až vysokou intenzitu podle toho, jaký odpor si uživatel nastaví. Posílí svaly horní i dolní části těla a zvýší kardio kapacitu a udrží také kondici vašeho těla.

POZOR! Tento výrobek nemá volnoběžku. Pohyblivé části proto nelze okamžitě zastavit.

Přeprava zařízení:

Na přední noze jsou dva válečky. Pro přemístění můžete zvednout zadní nohu a dojet s ní na místo, kam ji chcete umístit nebo uložit. (Pozor: Pokud tato položka nemá pevnou rukojeť, použijte pro postup opatrně levé a pravé rameno).

ČIŠTĚNÍ, KONTROLY A SKLADOVÁNÍ

1. Čištění

K čištění používejte pouze lehce vlhký hadřík. **Upozornění:** Nikdy nepoužívejte k čištění povrchu benzen, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky, protože by mohlo dojít k poškození. Přístroj je určen pouze pro soukromé domácí použití a pro použití vhodné v interiéru. Přístroj udržujte v čistotě a udržujte jej mimo dosah vlhkosti.

2. Skladování

Vyberte si suchý skladovací prostor a na přední a zadní spojovací bod patní trubky a osu rukojeti naneste trochu oleje ve spreji. Kolo přikryjte, abyste ho ochránili před znečištěním slunečním zářením a prachem.

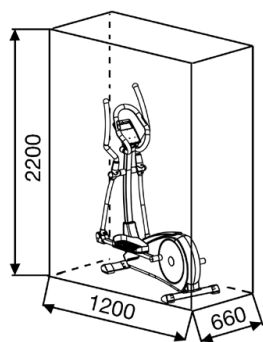
3. Kontroly

Doporučujeme každých 50 hodin zkontrolovat těsnost šroubových spojů, které byly připraveny při montáži. Každých 100 provozních hodin byste měli na místo připojení přední a zadní patní trubky a na osu rukojeti nanést trochu oleje ve spreji.

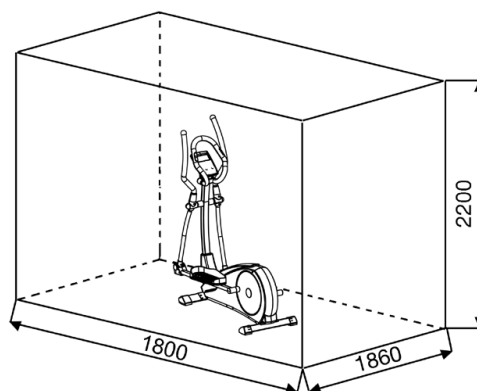
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pokud se vám nepodaří problém vyřešit pomocí následujících informací, obraťte se na autorizované servisní středisko.

Problém	Možná příčina	Řešení
Počítač se po spuštění cvičení nezapne.	Chybějící napětí generátoru na základě nedostatečně zapojeného spojení.	Zkontrolujte konektorové spoje u počítače a uvnitř řídítek. V případě potřeby sejměte levý kryt a zkontrolujte spoje v něm.
Počítač nepočítá data a po začátku cvičení se nezapne.	Chybějící impuls snímače na základě nedostatečně zapojeného spojení.	Zkontrolujte spoje u počítače a uvnitř rukojeti.
Počítač nepočítá data a po začátku cvičení se nezapne.	Chybějící impuls snímače na základě nesprávné polohy snímače.	Sundejte kryt a zkontrolujte vzdálenost mezi magnetem a snímačem. Magnet u otočného kola řemene by měl mít pouze menší vzdálenost než < 5 mm proti poloze snímače.
Žádná hodnota srdečního tepu	Pulzní kabel není zapojen.	Zkontrolujte, zda je samostatně vedený impulzní kabel dobře připojen k počítači.
Žádná hodnota srdečního tepu	Nedostatečně propojené snímače pulsu	Vyšroubujte šroub pro měření pulzů a zkontrolujte, zda jsou zástrčky dobře připojeny a zda nedošlo k poškození pulzního kabelu.



Tréninková plocha v mm
(pro domácí prostory)



Volná plocha v mm
(výcvikový prostor a bezpečnostní prostor (otočný o 60 cm))

OBECNÉ POKYNY PRO CVIČENÍ

Při určování množství tréninkového úsilí potřebného k dosažení hmatatelných fyzických a zdravotních přínosů je třeba vzít v úvahu následující faktory.

1. INTENZITA:

Úroveň fyzické zátěže během tréninku musí přesáhnout hranici normální námahy, aniž by překročila hranici dušnosti a/nebo vyčerpání. Vhodnou referenční hodnotou může být puls. S každým tréninkem se kondice zvyšuje, a proto by se měly požadavky na trénink upravovat. To je možné prodloužením doby trvání tréninku, zvýšením obtížnosti nebo změnou typu tréninku.

2. TRÉNINKOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

Pro stanovení tréninkové tepové frekvence můžete postupovat následovně. Upozorňujeme, že se jedná o orientační hodnoty. Pokud máte zdravotní problémy nebo si nejste jisti, poraďte se s lékařem nebo fitness trenérem.

01: Výpočet maximální tepové frekvence

Maximální hodnotu srdečního tepu lze určit mnoha různými způsoby, protože maximální hodnota impulsu závisí na mnoha faktorech. Pro výpočet můžete použít obecný vzorec: maximální tepová frekvence = 220 – věk. Tento vzorec je velmi obecný. Používá se v mnoha domácích sportovních produktech ke stanovení maximální tepové frekvence. Doporučujeme **vzorec Sally-Edwards**. Tento vzorec vypočítává maximální tepovou frekvenci přesněji a zohledňuje věk a tělesnou hmotnost.

Vzorec Sally-Edwards:

Muži:

Maximální tepová frekvence = $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{tělesná hmotnost})$

Ženy:

Maximální tepová frekvence = $210 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{tělesná hmotnost})$

02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

Optimální tréninková tepová frekvence se řídí cílem tréninku. K tomu byly definovány tréninkové zóny.

Zdraví: Regenerace a kompenzace

Vhodné pro začátečníky / typ tréninku: velmi lehký kardió trénink / cíl: regenerace a podpora zdraví. Budování základní kondice.

Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence

Metabolismus: Základy vytrvalostního tréninku 1

Vhodné pro začátečníky i pokročilé / typ tréninku: lehký kardió trénink / cíl: aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií). Zlepšení vytrvalostního výkonu. **Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence.**

Aerobní: Základní vytrvalostní trénink 1 až 2

Vhodné pro začátečníky i pokročilé / typ tréninku: mírný kardió trénink. / Cíl: aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií) a zlepšuje aerobní výkonnost, Zvýšení vytrvalostního výkonu.

Tréninková tepová frekvence = 70 až 80 % maximální tepové frekvence

Anaerobní: Základy vytrvalostního tréninku 2

Vhodné pro pokročilé a závodní sportovce / typ tréninku: středně náročný vytrvalostní trénink nebo intervalový trénink / cíl: zlepšení laktátové tolerance, maximální zvýšení výkonnosti.

Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence

Soutěžní kondice: Výkonnostní / soutěžní trénink

Vhodné pro atlety a výkonnostní sportovce / typ tréninku: intenzivní intervalový trénink a závodní trénink / cíl: zlepšení maximální rychlosti a výkonu. **POZOR!** Trénink v této oblasti může vést k přetížení kardiovaskulárního systému a poškození zdraví.

Tréninková tepová frekvence = 90 až 100 % maximální tepové frekvence.

Příklad výpočtu:

Muž, 30 let, váží 80 kg. Jsem začátečník a chtěl bych zhubnout a zvýšit vytrvalost.

01: Maximální tepová frekvence – výpočet

Maximální tepová frekvence = $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{tělesná hmotnost})$ Maximální tepová frekvence = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$ **Maximální tep = přibližně 190 tepů/min.**

02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

Vzhledem k mým cílům a úrovni trénovanosti mi nejlépe vyhovuje zóna metabolismu (spalování tuků). Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence Tréninková tepová frekvence = $190 \times 0,6$ [60 %].

Po nastavení tréninkové tepové frekvence pro vaši tréninkovou kondici nebo po stanovení cílů můžete začít trénovat. Většina našich produktů je vybavena snímači tepové frekvence nebo je kompatibilní s tepovým pásem. Během tréninku tak můžete na monitoru kontrolovat svou tepovou frekvenci. Pokud se tepová frekvence na displeji počítáče nezobrazuje nebo chcete být na bezpečné straně a chcete si zkontrolovat tepovou frekvenci, která by mohla být nesprávně zobrazena kvůli možným chybám aplikace apod:

- Měření tepu běžným způsobem (snímání tepu např. na zápěstí a počítání tepů během minuty).
- Měření srdeční frekvence pomocí vhodných a kalibrovaných přístrojů na měření srdeční frekvence (k dostání v prodejnách zdravotnických potřeb).
- Měření srdeční frekvence s dalšími produkty, jako jsou například snímače tepové frekvence, chytré telefony a podobně.

3. FREKVENCE:

Většina odborníků doporučuje kombinaci zdravého jídelníčku, který je třeba upravit podle tréninkového cíle, a fyzického cvičení třikrát až pětikrát týdně. Běžný dospělý člověk potřebuje k udržení své současné kondice cvičit dvakrát týdně. Pro zlepšení kondice a změnu tělesné hmotnosti potřebuje alespoň tři tréninky týdně. Ideální je samozřejmě frekvence pěti tréninků týdně.

4. PLÁN CVIČENÍ

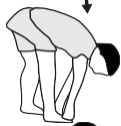
Každý trénink by se měl skládat ze tří fází: Tréninková fáze se skládá z "zahřívací fáze", "tréninkové fáze" a "odpočinkové fáze". V zahřívací fázi by se měla tělesná teplota a přísun kyslíku zvyšovat pomalu. To je možné prostřednictvím gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut. Poté se začíná se skutečným tréninkem "tréninkové fáze". Tréninková zátěž by měla být přizpůsobena podle tréninkové tepové frekvence. Aby se po tréninkové fázi podpořil krevní oběh a později se předešlo rozcvičení nebo namožení svalů, je nutné po tréninkové fázi následovat fázi ochlazení. Ta by měla sestávat z protahovacích cviků a/nebo lehkých gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut.

Příklad – protahovací cviky po zahřívací a odpočinkovou fázi

Zahřejte se chůzí na místě po dobu alespoň 3 minut a poté proveďte následující gymnastické cviky, abyste tělo na tréninkovou fázi náležitě připravili. Cviky nepřehánějte a pokračujte jen, dokud neucítíte mírný odpor. V této poloze chvíli vydržte.



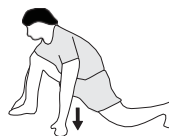
Natáhněte levou ruku za hlavu k pravému rameni a pravou ruku mírně přitáhněte k levému lokti. Po 20 sekundách ruku vyměňte.



Předkloněte se co nejvíce dopředu a nohy nechte téměř natažené. Napřáhněte prsty ve směru špiček nohou. 2 x 20 s.



Posadte se s jednou nohou nataženou na podlaze, předkloněte se a pokuste se dosáhnout rukama na chodidlo. 2 x 20 s.



Klekněte si do širokého předklonu a opřete se rukama o zem. Stlačte pánev dolů. Střídejte po 20 sekundách nohy.

5. MOTIVACE

Klíčem k úspěšnému programu je pravidelný trénink. Pro každý den tréninku byste si měli stanovit pevný čas a místo a na trénink se připravit. Trénujte pouze tehdy, když na to máte náladu a když máte na zřeteli svůj cíl. Při průběžném tréninku budete moci sledovat, jak den po dni děláte pokroky a kousek po kousku se blížíte svému osobnímu tréninkovému cíli.

SEZNAM DÍLŮ – SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ E 2000

Art.-Nr:

2002

Technické údaje:

22.12.2021

Vydání



ECOENERGY

- vlastní výroba energie díky generátoru
- bez nabíječky, bez potřeby baterie
- nezávisle na lokalitě
- ekologicky
- skladování elektřiny

Tento produkt je určen pouze pro soukromé domácí sportovní aktivity a není povoleno jej používat v komerční nebo profesionální oblasti. Třída použití Home Sport H/A

Kontaktujte nás, pokud jsou některé součásti vadné nebo chybí, nebo pokud budete v budoucnu potřebovat náhradní díly nebo výměnu:

Top-Sports Gilles
GmbH Friedrichstraße
55

42551 Velbert

Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0

Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44

e-mail: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

Ergometr třídy HA s vysokou přesností

- 24stupňový motor a počítačem řízený magnetický odpor
- Hmotnost setrvačnicku přibližně 10 kg
- 12 uložených tréninkových programů / 4 programy pro měření tepové frekvence / 5 individuálních programů / 1 manuální program / 1 program nezávislý na rychlosti (10 - 350 Watt, odpor nastavitelný v krocích po 5 Watt)
- Měření pulsu z dlaní
- Pedály 3krát nastavitelné
- Vyrovnaní úrovně podlahy
- Přepavní válečky
- Displej LCD s podsvícením, 6 okének zobrazuje současně: Čas, rychlost, vzdálenost, přibližná spotřeba kalorií, otáčky za minutu, watt a tepová frekvence, držák pro smartphone / tablet.
- Vstupy limitů: Kalorie, pulzní frekvence a wattů.
- Oznámení limitů
- Fitness- Testovací program
- Přijímač pro bezdrátový pulzní pás
- Připojení Bluetooth pro Kinomaps (aplikace pro iOS a Android)
- USB port pro nabíjení smartphonu apod. během cvičení
- Zatížení max. 150 kg (tréninková zátěž)

Potřeba místa cca [cm]:

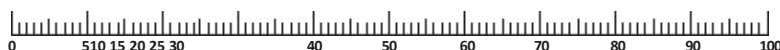
D 120 x Š 66 x V 161

Hmotnost [kg]:

52

Cvičební prostor cca [m²]:

3,5

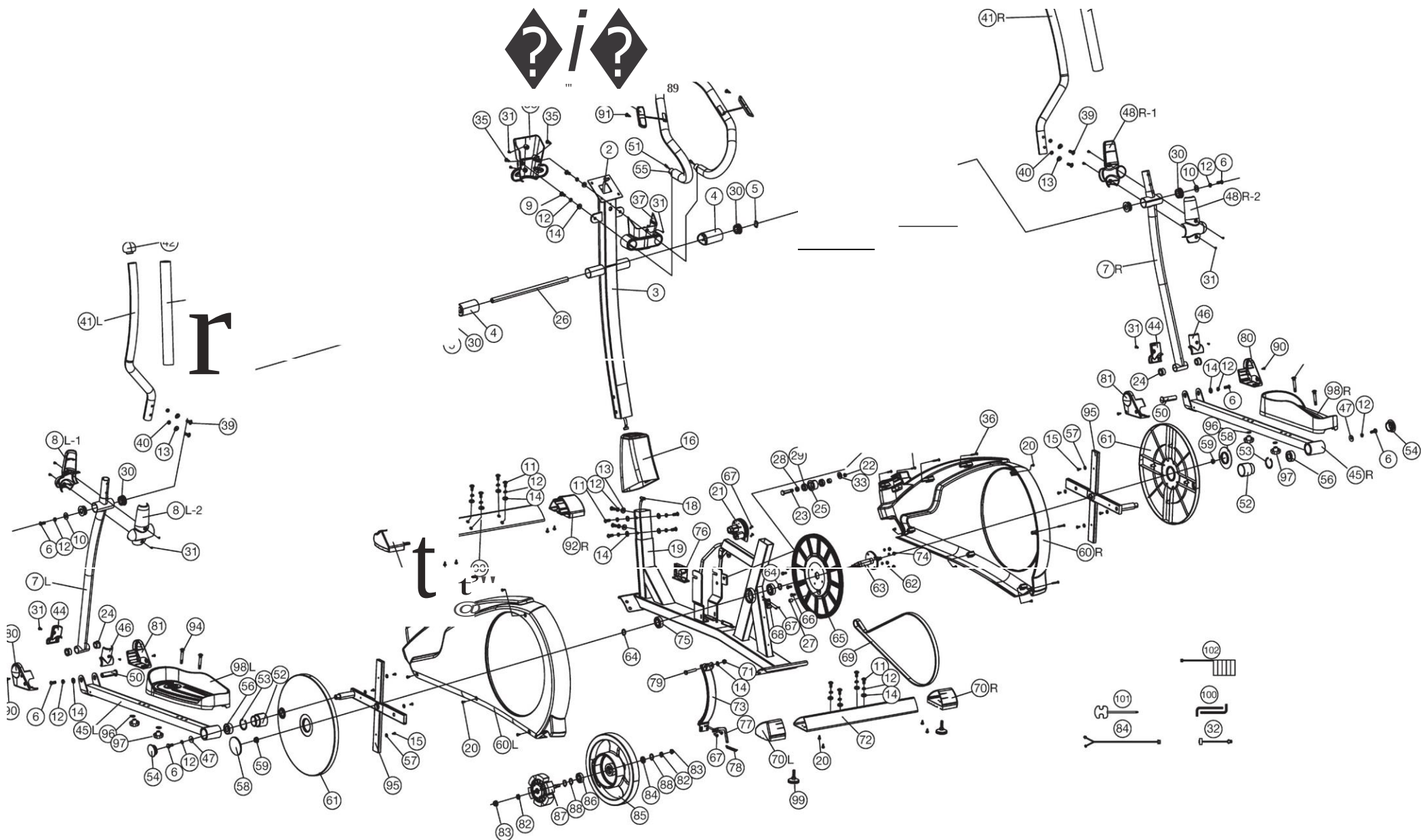


Obrázek č.	Označení	Rozměr mm	Množství	Přílohu k obrázku č.	ET-číslo
1	Počítač		1	3	36-2002-03-BT
2	Připojovací kabel		1	1+18	36-2002-06-BT
3	Trubka řídítek		1	19	33-2002-02-SI
4	Kryt nápravy		2	3	36-1502-21-BT
5	Vlnová podložka	17,5//25	2	26	36-9918-22-BT
6	Šroub	M8x20	6	26,50+95	39-10095-CR
7L	Připojovací trubka levá		1	41L+45L	33-2002-09-SI
7R	Připojovací trubka pravá		1	41R+45R	33-2002-10-SI
8L-1	Kryt přední rukojeti levá		1	7L+8L-2	36-1502-14-BT
8L-2	Kryt zadní rukojeti levá		1	7L+8L-1	36-1502-15-BT
9	Šroub	M8x25	2	55	39-10455
10	Podložka	8//38	2	6	39-10166
11	Šroub	M8x20	14	3,72+93	39-10095
12	Pružinová podložka	pro M8	22	6,9+11	39-9864-VC
13	Zakřivená podložka	8//19	6	9+39	39-10010
14	Podložka	8//16	21	6,9,11+79	39-9962
15	Šroub	5x16	8	61	39-9851
16	Kryt podpěry rukojeti		1	3	36-2002-05-BT
17	Akumulační box		1	1+102	36-1502-22-BT
18	Kabel motoru		1	2+21	36-2002-07-BT
19	Hlavní rám		1		33-2002-01-SI
20	Šroub	3,5x20	14	60,70+92	39-9909-SW
21	Motor		1	19	36-2001-07-BT
22	Nylonová matice	M10	1	23	39-9881-CR
23	Šroub	M10x50	1	25	39-10400
24	Nylonové pouzdro	28x16	4	7	36-1502-25-BT
25	Volnoběžné kolo		1	23	36-9119-26-BT

Obrázek č.	Označení	Rozměr mm	Množství	Přiloženo k obrázku č.	ET-číslo
26	Osa rukojeti		1	3+7	33-1502-11-SI
27	Magnet		1	65	36-1205-12-BT
28	Vzdálenostní kroužek	10x14x6	2	23	39-10498
29	Ložisko	6000	2	25	39-9998
30	Nylonové pouzdro	38x17	6	3+7	36-1502-41-BT
31	Šroub	M5x12	19	8,9,37,38,48,49,80+81	39-9903-SW
32	Kabel generátoru		1	76+87	36-1502-26-BT
33	Podložka	10//19	1	23	39-10206-CR
34	Šroub	M10x20	1	19	39-9974-CR
35	Šroub	4x30	4	38+60	39-10499
36	Šroub	4x50	4	60	39-10499
37	Přední kryt počítače		1	3+38	36-1502-06-BT
38	Zadní kryt počítače		1	3+37	36-1502-07-BT
39	Šroub	M8x40	4	41	39-9889-CR
40	Rukáv	8x12x4	4	39	36-1502-27-BT
41L	Rukojet levá		1	7L	33-2002-05-SI
41R	Rukojet pravá		1	7R	33-2002-06-SI
42	Koncový uzávěr		2	41	36-1502-28-BT
43	Pěna		2	41	36-1502-29-BT
44	Kryt přední připojovací trubky		2	7+46	36-1502-30-BT
45L	Pedálová trubka levá		1	7L+95	33-2002-07-SI
45R	Pedálová trubka pravá		1	7R+95	33-2002-08-SI
46	Kryt zadní připojovací trubky		2	7+44	36-1502-31-BT
47	Podložka	8//22	2	6	39-10159
48R-1	Kryt přední rukojeti pravý		1	7R+48R-2	36-1502-16-BT
48R-2	Kryt zadní rukojeti pravý		1	7R+48R-1	36-1502-17-BT
49	Snímač pulsu		2	55	36-9103-05-BT
50	Připojovací hřídel	16x63	2	7+45	36-1502-32-BT
51	Pulzní kabel		2	1+49	36-1506-17-BT
52	Kryt kliky pedálu		2	45+95	36-1502-33-BT
53	C-klip	C40	2	45	36-1505-12-BT
54	Uzávěr trubky na noze		2	45	36-1502-34-BT
55	Pulzní uchopení		1	3	33-2002-12-SI
56	Ložisko	6203	2	45	39-9999
57	Podložka	5//18	8	15	39-10111-VC
58	Středový uzávěr		2	61	36-1502-35-BT
59	Matice nápravy	M10	2	63	36-1506-26-BT
60L	Obal levý		1	19+60R	36-2002-01-BT
60R	Obal pravý		1	19+60L	36-2002-02-BT
61	Kulatý kryt		2	95	36-2002-04-BT
62	Pružinová podložka	pro M6	4	66	39-9865-SW
63	Pedálová osa		1	65+95	33-1502-13-SI
64	C-klip	C20	2	63	36-9925520-BT
65	Řemenová kladka		1	63	36-1502-36-BT
66	Šroub	M6x16	4	63+65	39-10120-SW
67	Šroub	M5x10	14	1,17,21,67,	39-9903
68	Senzor		1	68+76	36-1502-37-BT
69	Pás	530J6	1	19	36-1502-38-BT
70L	Zadní patka vlevo		1	65+85	36-1502-12-BT
70R	Zadní kryt nohy vpravo		1	72	36-1502-13-BT
71	Nylonová matice	M8	1	72	39-9818
72	Zadní stabilizátor		1	79	33-2002-04-SI
73	Držák magnetu		1	19	33-1502-14-SI
74	Nylonová matice	M6	4	19	39-9816-VC
75	Ložisko	6004	2	66	36-9217-32-BT
76	Řídicí deska		1	63	36-2002-08-BT
77	Vodící páka		1	87	33-1502-15-SI
78	Pružina		1	73	36-1502-40-BT
79	Šestihranný šroub	M8x55	1	73	39-10056
80	Kryt nožních trubek levý		2	73	36-1502-18-BT
81	Kryt nožních trubek pravý		2	45+81	36-1502-19-BT
82	Nápravová matice malá	3/8"x4	2	45+80	39-9820
83	Matice nápravy	3/8"x7	2	87	39-9820-SW
84	Napínací drát		1	87	36-1502-41-BT
85	Setrvačnick		1	21+73	33-1502-16-SI

Obrázek č.	Označení	Rozměr mm	Množství	Přiloženo k obrázku č.	ET-číslo
86	Ložisko	6001	1	87	36-9516-27-BT
87	Generátor		1	87	36-1502-42BT
88	C-klip	C12	3	85	36-9805-36-BT
89	Pěna		1	87	36-1502-43-BT
90	Šroub		2	55	39-10528
91	Šroub	4x20	6	80+81	39-9909-SW
92L	Koncový uzávěr s přepravním válečkem levý		1	49+92	36-1502-10-BT
92R	Koncový uzávěr s přepravním válečkem pravý		1	93	36-1502-11-BT
93	Přední stabilizátor		1	93	33-2002-03-SI
94	Šroub	M6x45	4	19	39-10410-SW
95	Pedálová klika		2	98	33-2002-11-SI
96	Podložka	6//13	4	61+63	39-10013-VC
97	Nylonová matice	M6	4	94	39-9816-VC
98L	Pedál vlevo		1	94	36-1502-08-BT
98R	Pedál vpravo		1	45L	36-1502-09-BT
99	Nastavitelný nožní šroub		2	45R	36-1502-44-BT
100	Harpunový klíč		1	72	36-9107-28-BT
101	Šestihranný klíč	6	1		36-9116-14-BT
102	Akumulátor	6Volt/1300mAh	1		36-1501-26-BT
103	Návod k montáži a cvičení		1	17	36-2002-08-BT

POZNÁMKY



Servis / prodejce

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

Tel: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com
<http://www.christopeit-sport.com>



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