

MOTIONS CYKEL

CL 3



Parts List – Spare Parts List CL 3 Art.-Nr. 1305(A)

Technical data: Issue: 01. 04. 20168

- Magnetic brake system
- approx. 7 KG flywheel
- 8-manually adjustable load steps
- Hand Pulse measurement
- Saddle horizontally and vertically adjustable
- Floor level compensation
- Wheels for easier transportation
- Big LCD Computer showing speed, time, distance, distance total, approx. calories or pulse frequency
- Input of limits for time, distance, approx. calories and upper pulse limit. Announcement of higher limits
- Suitable for a height of 150-180cm
- Max. body weight 100 KG

Items weight: 23kg

Exercise space approx: min. 2,5m²

Space requirement approx. L 86, W 45, H 140 cm

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

Internet service- and spare parts data base:
www.christopeit-service.de

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

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

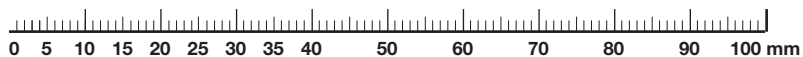


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-1305-01-WS
2	Front stabilizer		1	1	33-1305-02-WS
3	Rear stabilizer		1	1	33-1305-03-WS
4	Rear end cap		2	3	36-9906310-BT
5	Carriage bolt	M8x75	4	1,2+3	39-10019-CR
6	Arc washer	8//25	8	5+14	39-9966-CR
7	Cap nut	M8	4	5	39-9900-CR
8	Crank		1	48	33-1302-07-SI
9L	Pedal left		1	8	36-9110-04-BT
9R	Pedal right		1	8	36-9110-05-BT
10L	Front end cap left with transportation roller		1	2	36-9925459-BT
10R	Front end cap right with transportation roller		1	2	36-9925460-BT
11	Sensor wire		1	13	36-1302-07-BT
12	Tension cable		1	25	36-1302-06-BT
13	Connection wire		1	11+24	36-9211-07-BT
14	Inner hex bolt	M8x16	4	1+17	39-9886-CR
15	Saddle bushing		1	1	36-1302-16-BT
16	Saddle post		1	1+35	33-1305-04-WS
17	Handlebar post		1	1	33-1305-05-WS
18	Tension control cover		1	25	36-1302-10-BT
19	Washer	5//10	1	20	39-10111-VC
20	Philips screw	M5x40	1	17+25	39-10406
21	Philips screw	4x10	2	24	39-10188
22	Washer	4//8	2	21	39-10510
23	Round end cap		2	27	36-9211-21-BT
24	Computer		1	17	36-1305-33-BT
25	Tension controller		1	12+17	36-1305-04-BT
26	Foam grip		2	27	36-9211-22-BT
27	Handlebar		1	17	33-1305-06-WS
28	Pulse sensor		2	24+27	36-1302-11-BT
29	Handgrip screw		1	1+16	36-1302-15-BT
30	Spring washer	for M8	10	5,14+31	39-9864-VC
31	Inner hex bolt	M8x30	2	17+27	39-9906
32	Handlebar cover		1	27	36-9110-13-BT
33	Saddle		1	34	36-1305-05-BT
34	Horizontal saddle post		1	16+33	33-1305-07-WS
35	Square end cap		2	34	36-9211-23-BT
36	Fixed bracket		1	34	33-9211-08-SI
37	Washer	10//20	1	38	39-9989-CR
38	Hand grip nut	M10	1	36	36-9211-19-BT

Samlevejledning

Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet, og kontroller groft, at alle er der på bunden af monteringsstrinnene.

Bemærk, at et antal dele er blevet forbundet direkte til hoveddrammen og formonteret. Derudover er der flere andre individuelle dele, der er knyttet til separate enheder. Dette gør det nemmere og hurtigere for dig at samle udstyret.

Samlingstid: 30-40 min.

Trin 1:

Installer den forreste og bageste fod (2 + 3) på hoveddrammen (1).

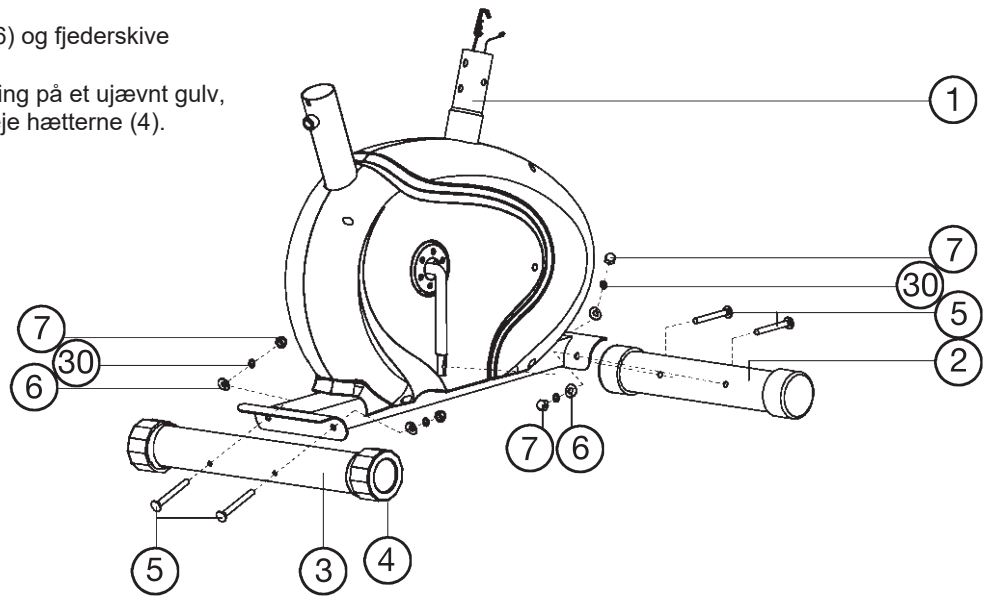
1. Anbring to skruer (5), fjederskiver (30), skiver (6) og møtrikker (7) tilgængeligt ved siden af hoveddrammens forreste og bageste del (1).

2. Indsæt fodstængerne (2 + 3) i holderen på hoveddrammen (1), og juster, så holderne på hullerne og fodstængerne (2 + 3) er justeret. Den bageste fod (3) har formonterede hætter (4).

3. Skub en skrue (5) gennem hvert hul.

4. Monter skruerne på (5) med en skive (6) og fjederskive (30) hver og fastgør med en møtrik (7).

(Bemærk: Hvis maskinen har kørt til træning på et ujævnt gulv, kan dette kompenseres overalt ved at dreje hæfterne (4).



Step 2:

Installation of right and left pedal (9R+9L) at pedal crank (8).

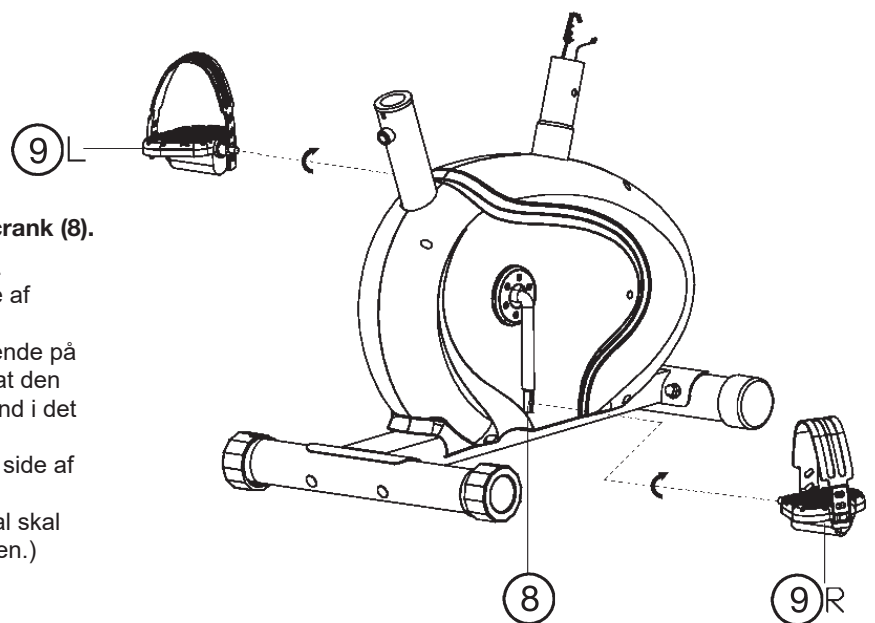
1. Pedalerne er mærket "R" for højre og "L" for venstre.

2. Skru højre pedal (9R) ind i gevindhullet på højre side af pedalarmen (8) og stram den godt.

3. (Bemærk: Højre og venstre er angivet som vist siddende på maskinen under træning. Det skal også bemærkes, at den gevinddelte del af højre pedal skal skrues med uret ind i det gevindhulede hul på pedalarmen.)

4. Skru venstre pedal (9L) ind i gevindhullet på venstre side af pedalarmen (8), og stram den godt.

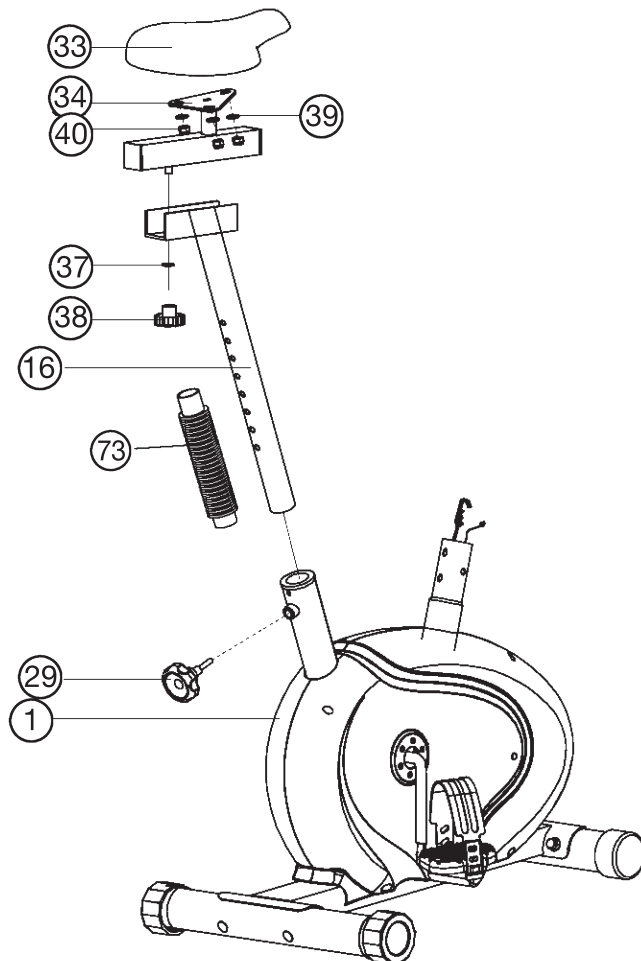
5. (Bemærk: Den gevindskårne del af den venstre pedal skal skrues mod uret i det gevindskårne hul på pedalarmen.)



Trin 3:

Installation af sadel (33) og sadelstøtte (16).

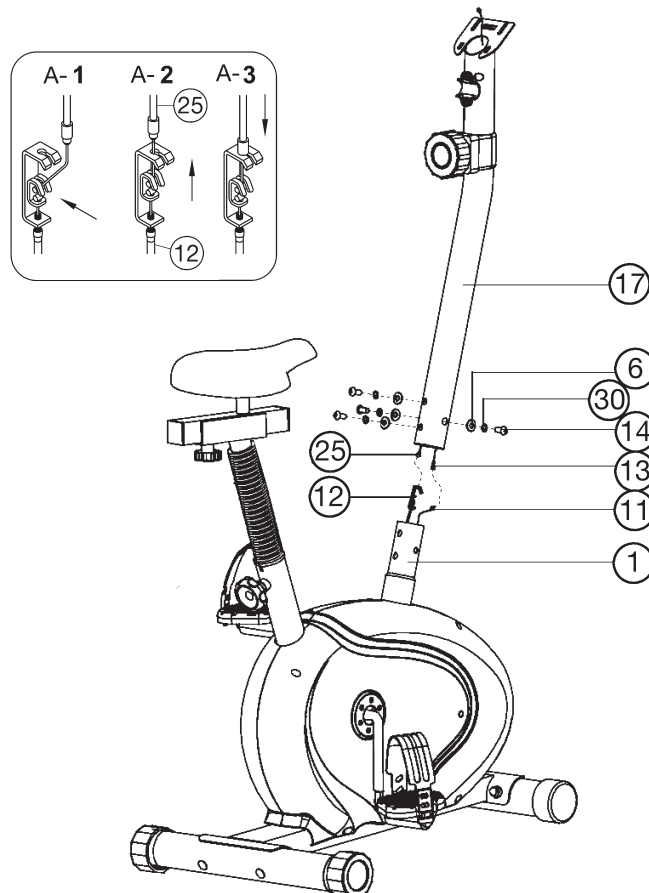
1. Anbring sadlen (33) med sædeoverfladen nedad.
2. Anbring sadelskydens (34) holdeplade på den opadrettede bund af sadlen (33). Gevindestykkerne i bunden af sadlen (33) skal rage gennem de tilsvarende huller i sadelskydens (34) holdeplade.
3. Anbring skiver (39) på gevindstykkerne, skru møtrikkerne (40) på, og stram dem godt.
4. Anbring den bevægelige sædeskub (34) i holderen på sadelstøtten (16), sæt den i den ønskede vandrette position, og stram den med skive (37) og håndgrebsmøtrik (38).
5. Skub sadelstøtteindpakningen (73) på sadelstøtten (16). Sæt sadelstøtten (16) i den medfølgende holder på hoveddrammen (1), og fastgør den i den ønskede position ved at skru sadelstøtteskruen (29) i. (Bemærk: For at skru sadelstøtteskruen (29) skal gevindhullet i hoveddrammen (1) og et af hullerne i sadelstøtten (16) være justeret. Sørg desuden for, at sadelstøtten (16) trækkes ikke ud af hoveddrammen ud over den markerede maksimale justeringsposition. Indstillingen af sadelstøtten kan justeres som ønsket senere.)



Trin 4:

Installation af styrestøtte (17) på hoveddrammen (1).

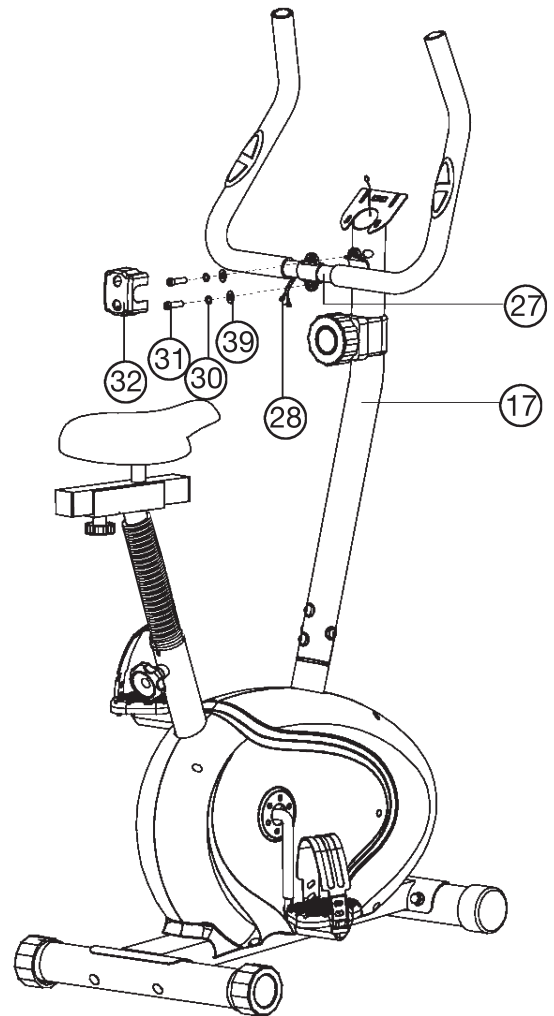
1. Anbring skruer (14), fjederskive (30) og skiver (6) lige ved siden af den forreste del af hoveddrammen (1).
2. Placer den nederste ende af understøtningen (17) mod hoveddrammen (1), og sæt enderne af de to computerkabler (11 + 13), der rager ud fra (1) og (17), sammen. (Bemærk: Computerkabelselen (13), der rager ud fra understøtningen (17), må ikke glide ind i røret, da det er nødvendigt for senere installationstrin. Når du forbinder rørene, skal du sikre dig, at kabelforbindelsen ikke sidder fast.)
3. Tilslut modstandskontrolens (25) spændingskabel til beslaget på spændingskabelets nederste sektion (12) (Se figur A1-A3). Før dette trin af installationen anbefales det at justere modstandsindstillingen til den position, hvor kablet strækker sig længst fra kappen. Sæt den nederste del af kablet (19) i den lille krog i kablet med lavere spænding (12) (figur A1). Træk i den, indtil den lille krog kommer i højere position (figur A2), og sæt derefter kablet (25) i beslaget (12) (figur A3). Når du forbinder rørene, skal du sikre dig, at kabelforbindelsen ikke sidder fast.
4. Skub styrestøtten (17) på hoveddrammen (1) og læg en skive (6) og en fjederskive (30) på hver skrue (14). Skub skruerne (14) gennem hullerne i understøtningen (17), skru dem ind i hoveddrammens (1) gevindhuller og stram dem godt.



Trin 5:

Installation af styret (27) ved styrestøtten (17).

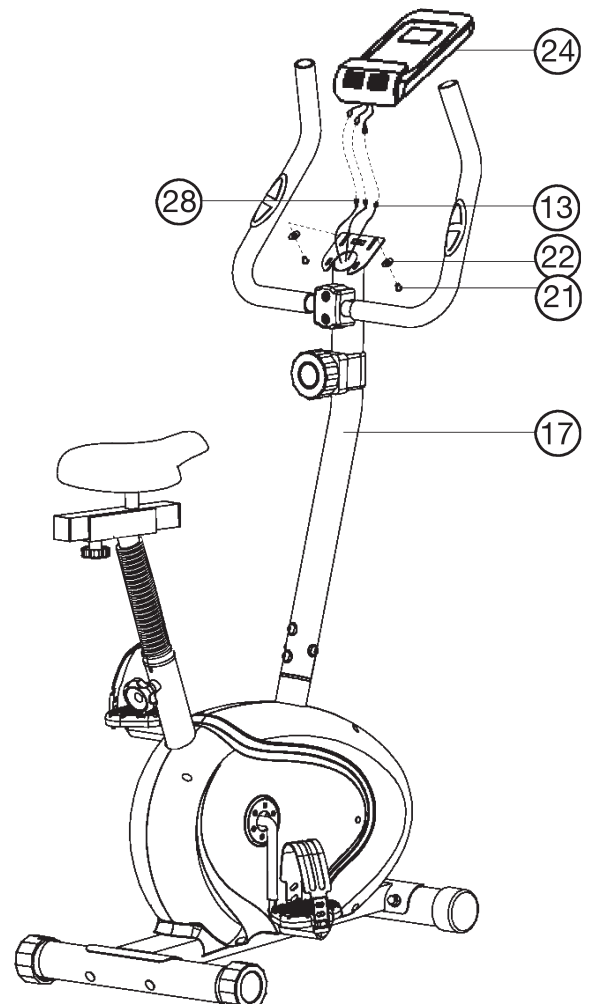
1. Anbring styret (27) mod styret (17), og juster, så hulle mønstrene i styret og styret understøttes. Sæt en fjederskive (30) og skive (39) på hver skrue (31).
2. Skub skrue (31) gennem hullerne i understøtningen, skru dem ind i understøtningen (17) med gevind og stram dem godt.
3. Skub håndpulskalet (28) i hullerne i toppen af styrestøtten (17).
4. Dæk styretilslutningen med styretækslet (32).



Trin 6:

Installation af computeren (24) ved styresupport (17).

1. Tag den leverede computer (24) ud af pakken, og isæt batterierne (Type "AAA" -1,5 V blyanter) ved at se efter den rigtige polaritet på bagsiden af computeren (24). (Batterier for computeren er ikke inkluderet i denne vare. Køb dem på dit lokale marked.)
2. Før computeren (24) til toppen af den øverste styrestøtte (17) og tilslut stikkene på det øverste tilslutningskabel (13) og pulskablerne (28) med computerkabler. Skub computeren (24) med computeren (8) på toppen af den øverste styrestøtte (17), og fastgør den med skrue (21) og skiver (22).

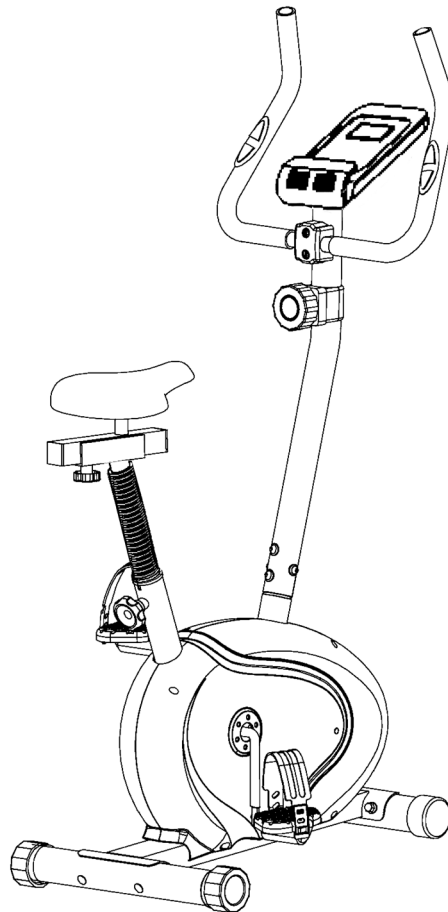


Trin 7: Checks

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrueforbindelser og stikforbindelser. Installationen er derved afsluttet.
2. Når alt er i orden, skal du blive fortrolig med maskinen ved lav modstandsindstilling og foretage dine individuelle justeringer.

Note:

Opbevar værktøjssættet og instruktionerne et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for at reparationer eller reservedelsbestillinger bliver nødvendige senere.



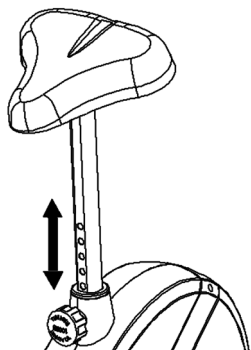
Montering, brug og afmontering

Transport af udstyr:

Der er to ruller udstyret på den forreste fod. Til bevægelse kan du løfte den bageste fod og køre den, hvor du vil placere eller opbevare den.

Justering - Sædeposition

For en effektiv træning skal sædet justeres korrekt. Mens du træder på pedaler, skal dine knæ være let bøjede, når pedalerne er i den længste position. For at justere sædet skal du skrue håndgrebsskruen ud og justere sædet i den rigtige højde, skrue derefter håndgrebsskruen ind og stram den hele vejen.



Vigtig:

Sørg for at sætte håndtagsskruen tilbage på plads i sadelpinden og stram den helt. Overskrid aldrig sædets maksimale højde. Gå altid af cyklen, inden du foretager nogen justering.

Stige på:

- a. Når sædet er justeret til korrekt position, skal du sætte din fod i pedalens fastgørelsesrem, og træk på pedalen, og hold den nede styret tæt.
- b. Prøv at lægge hele din kropsvægt på din fod og krydse samtidig træner og land din anden fod på anden side.
- c. Nu er du i stand til at starte din træning.

Brug:

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

Stige af:

- a. Sænk pedalhastigheden, indtil den hviler.
- b. Hold venstre hånd i det venstre greb, sæt din fødder over udstyret og land på gulvet, og land derefter den anden.

Dette træningsudstyr er en stationær træningsmaskine, der bruges til at simulere uden at forårsage for stort pres på leddene, hvilket mindsker risikoen for slagskader.

Motionscykel tilbyder en ikke-påvirket kardiovaskulær træning, der kan variere fra lys til høj intensitet baseret på den modstandsindstilling, der er indstillet af brugeren. Det vil styrke dine benmuskler og øge kardiokapaciteten og vedligeholde din krops kondition.

Computer instruktioner

Den medfølgende computer muliggør den mest praktiske træning. Hver værdi, der er relevant for træning, vises i et tilsvarende vindue. Fra begyndelsen af træningen vises den krævede tid, den aktuelle hastighed, det omtrentlige kalorieforbrug, den tilbagelagte afstand og den aktuelle pulsfrekvens. Alle værdier tælles fra nul og opad. Hvis du ønsker at se en værdi konstant under træning, skal du vælge denne med tasten „F“. Hvis du ønsker at se disse værdier konstant, skal du vælge funktionen „SCAN“. Displayet skifter derefter fra en funktion til den næste med intervaller på ca. 6 sekunder..

Computeren tændes ved kort tryk på F- tasten eller blot ved at begynde at træne. Computeren begynder at registrere og vise alle værdier. For at stoppe computeren skal du bare stoppe træningen. Computeren stopper alle målinger og bevarer de sidst opnåede værdier. De sidst opnåede værdier i funktionerne TID, KALORIER og KM er gemt, og træning kan fortsætte med disse værdier, når træning genoptages. Computeren skifter automatisk til ca. 4 minutter efter træning er stoppet. Alle værdier, der er opnået indtil det tidspunkt, gemmes og vises igen, når træningen genoptages. Det er derefter muligt at fortsætte træningen ud fra disse værdier eller nulstille alle funktioner til nul ved hjælp af L- tasten.

Display:

1. „SPEED“ (KM/H) display:

Den aktuelle hastighed vises i kilometer i timen. Det er ikke muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af tasten „E“. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes ikke. (Displayets grænse: 999,9 km / t.)

2. „TIME“ (ZEIT) display:

Den aktuelt krævede tid vises i minutter og sekunder. Det er muligt at specificere en bestemt værdi ved hjælp af „E“-tasten. Hvis en bestemt tid er angivet, vises den resterende tid. Når den angivne værdi er nået, angives dette med et akustisk signal. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes. (Displayets grænse: 99 minutter.)

3. „DIST (KM)“ display:

Den aktuelle status for den tilbagelagte afstand vises. Det er muligt at specificere en bestemt værdi ved hjælp af tasten „E“. Hvis der er angivet en bestemt afstand, vises den resterende afstand. Når den angivne værdi er nået, angives dette med et akustisk signal. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes. (Displayets grænse: 999,9 km.)

4. „CALORY“ (CAL) display:

Den aktuelle status for de forbrugte kalorier vises. Det er muligt at specificere en bestemt værdi ved hjælp af „E“-tasten. Hvis et bestemt forbrug er specificeret, vises det resterende antal kalorier, der skal indtages. Når den angivne værdi er nået, angives dette med et akustisk signal. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes. (Displayets grænse: 999,0 kalorier.)

5. „PULSE“ display:

Den aktuelle puls vises i slag pr. Minut. Det er muligt at specificere en bestemt værdi ved hjælp af „E“-tasten. De værdier, der sidst blev opnået med denne funktion, gemmes ikke. (Begrænsning af begge skærme: 40 - 240 pulsslæg pr. Minut.)

Note:

Til pulsmåling skal de to kontaktflader på pulsmålehåndtaget gribes samtidigt. Kontaktfladerne skal placeres centralt i håndfladerne.

6. „SCAN“ function:

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

7. „STOP“ display:

Visning af stoptilstand. Forudindstillinger kan indstilles.

Taster:

1. „F“ tast (Funktion):

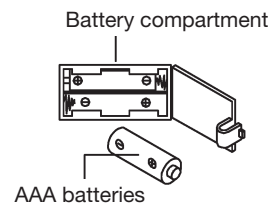
Et kort tryk på denne tast gør det muligt at skifte fra en funktion til en anden, dvs. de respektive funktioner kan vælges, for hvilke indtastninger der kan foretages ved hjælp af „E“-tasten. Den aktuelt valgte funktion vises i vinduet.

2. „E“ tast (Enter):

Ved at trykke på denne tast en gang er det muligt at specificere værdier trin for trin i de respektive funktioner. Til dette skal den ønskede funktion først vælges med tasten „F“. Hvis du holder tasten nede, aktiveres hurtigere kørsel. Når træningen begynder, tælles de angivne værdier derefter ned til nul.

3. „L“-tast= (Slet):

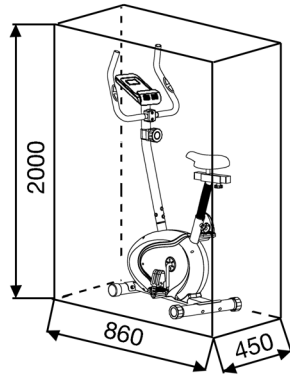
Når der trykkes kort på denne tast, nulstilles værdierne, der er valgt med „F“-tasten. Hvis tasten holdes nede længere (ca. 3 sekunder), slettes alle sidst opnåede værdier.



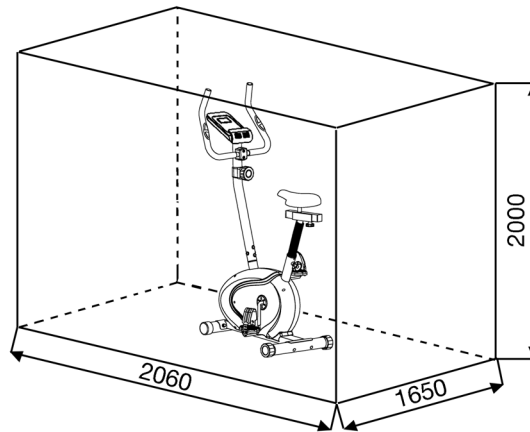
Udskiftning af batterier:

1. Åbn dækslet til batterirummet, og fjern derefter de brugte batterier. (Hvis batterierne lækker, skal du fjerne dem under forøget i betragtning af at batterisyren ikke er i kontakt med huden, kom og rengør batterirummet grundigt.)
2. Isæt de nye batterier (type (AAA) 1,5 V i den rigtige rækkefølge og under hensyntagen til polariteten i batterirummet, og luk batteridækslet, så det klikker på plads.
3. Hvis computeren ikke samler op med det samme, skal funktionen fjernes Batterier i 10 sekunder og isættes igen.
4. De tomme batterier skal være korrekt i overensstemmelse med bortskaffelsesbestemmelserne og bortskaffes ikke restaffald.

Træningsområde i mm
(til hjemmetræner og bruger)



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



Rengøring, kontrol og opbevaring af cyklen:

1. Rengøring

Brug kun en mindre våd klud til rengøring.

Forsigtig: Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da denne skade forårsagede. Enheden er kun til privat hjemmebrug og til brug indendørs. Hold enheden ren og fugt fra enheden.

2. Opbevaring

Fjern batterierne fra computeren, mens du har til hensigt at bruge enheden i mere end 4 uger til ikke at bruge. Skub sadelglideren mod styret og sædestøtterøret så dybt som muligt ind i rammen. Vælg en tør opbevaring internt og læg sprayolie på pedallejerne til venstre og højre, til gevindet på styrbolten og på tråden til hurtigudløsningen for sadelstøtte. Dæk cyklen for at beskytte den mod misfarvning af sollys og snavs gennem støvet.

3. Kontrol

Vi anbefaler hver 50. time at gennemgå skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i samlingen. For hver 100 driftstimer skal du lægge lidt sprøjteolie på pedallejerne til venstre og højre, til tråden på styrets bolt og til gevindet til hurtig frigørelse til sadelstøtte.