

VICO

RUDERGERÄT

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2466
Seite: 2-13

DE

Assembly and operating instructions

Order No.: 2466
Page: 13-24

GB

Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2466
Page: 25-35

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2466
Pagina: 36-46

NL

Návod k montáži a použití pro

Objednací číslo: 2466
Strana: 47-57

CZ



INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
2	Garantiebestimmungen
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4-5	Montageanleitung
6-7	Computerbeschreibung
8	Kinomap
8	Bedienungs- und Übungsanleitung
9	Reinigung, Wartung und Lagerung
9	Störungsbeseitigung
10	Trainingsanleitung Allgemein
11-13	Stückliste - Ersatzteilliste
57	Konformitätserklärung
58-59	Explosionszeichnung

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

wir gratulieren Dir zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Dir viel Vergnügen damit. Bitte beachte und befolge die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Du irgendwelche Fragen hast, kannst Du dich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

Unser Ziel ist es, Dir nicht nur neue und großartige Sportgeräte für Dein Homestudio anzubieten, sondern Dich auch bei Deinem täglichen Workout motivierend und abwechslungsreich zu unterstützen. Werde ein Teil unserer Christopeit-Sport Community.

CHRISTOPEIT-GYM

In unserem Christopeit GYM findest Du zu Deinem Trainingsgerät verschiedene Programme mit unterschiedlichen Herausforderungen. Wir wünschen Dir viel Freude bei Deinem täglichen Training.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:

<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/christopeit-gym/>

GYM



CHRISTOPEIT-BLOG

Finde viele spannende Themen rund um Fitness und Gesundheit bei uns im Blog.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:

<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/blog/>

BLOG



SOCIAL-MEDIA

Folge uns auf Facebook, Instagram und Youtube.

Scanne den QR-Code oder suche auf den jeweiligen Plattformen nach: Christopeit-Sport

FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewalt-

anwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:

Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstr. 55, 42551 Velbert

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Unsere Produkte sind grundsätzlich TÜV geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

Achtung!
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Montage aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfangs anhand der Montageschritte grob kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. Achtung! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren, welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer usw.) man sich selbst aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **Achtung!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden, ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 75 Min./tägl. nicht überschreiten.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. Achtung! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegendenden Teilen begeben oder befinden.

16.  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Trainingsgeschwindigkeit nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

19. Das Gerät ist mit einer 32-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Knopfes gegen den Uhrzeigersinn zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Knopfes im Uhrzeigersinn zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden.

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

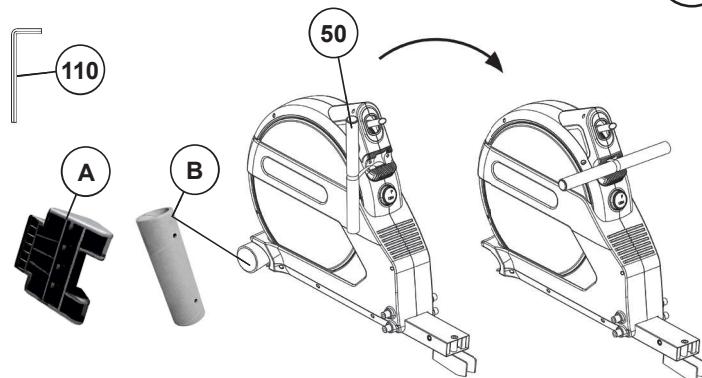
MONTAGEANLEITUNG

DE

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren grob Sie die Vollständigkeit anhand der Montagebilder. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. **Montagezeit ca. 30 Min.**

Achten Sie beim Entnehmen der Bauteile aus dem Karton darauf, dass die Griffstange (50) nur 90° nach rechts gedreht wird und in die Griffablage positioniert wird.

Das Bauteil „A und B“ dient als Transportsicherung und wird nach dem Aufbau nicht mehr benötigt.

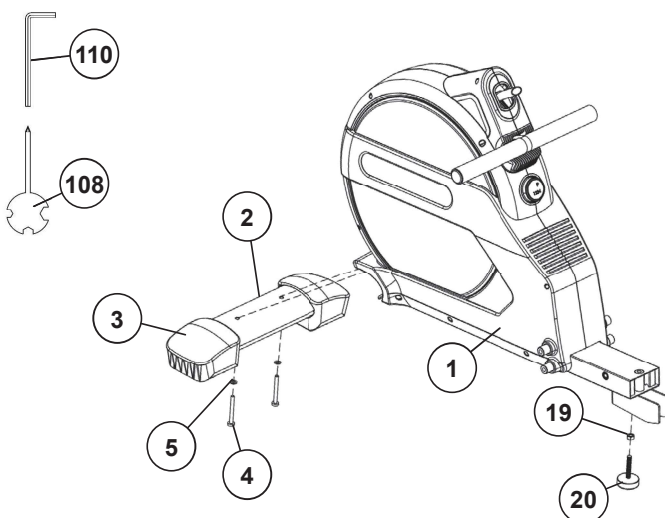


SCHRITT 1

Montage des vorderen Fußes (2) am Grundrahmen (1).

1. Führen Sie den vorderen Fuß (2) montiert mit den Fußabdeckungen mit Transportrolleneinheiten (3) an den Grundrahmen (1) und schrauben Sie diesen mittels der Innensechskantschrauben M8x75 (4) und Unterlegscheiben (5) fest.

2. Drehen Sie den Standfuß (20) in den Grundrahmen (1) an entsprechender Stelle ein und sichern sie diese Position mittels der Mutter (19). Zu einem späteren Zeitpunkt können Sie diesen Stützpunkt für einen sicheren Stand des Gerätes durch Ein- oder Herausdrehen benutzen.



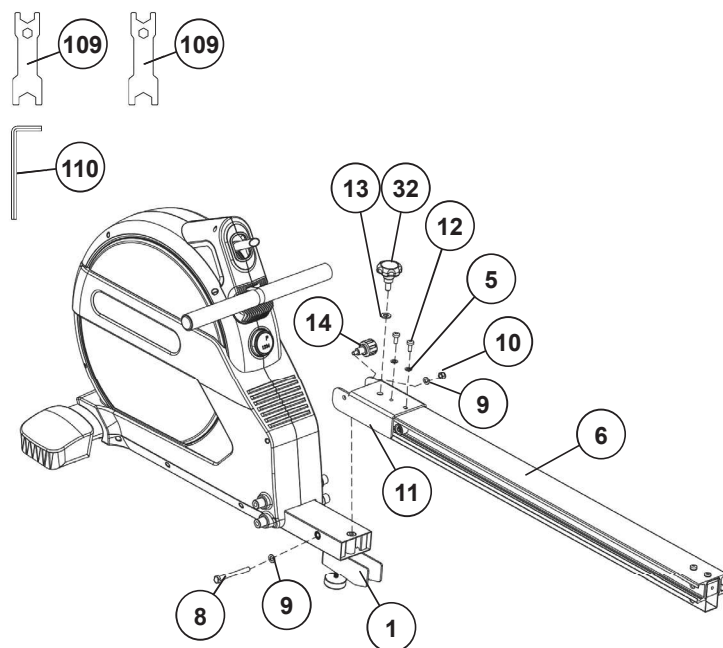
SCHRITT 2

Montage der Sitzschiene (6) am Grundrahmen (1).

1. Legen Sie das Verbindungsteil (11) auf die Sitzschiene (6), sodass die Bohrungen fluchten und schrauben Sie das Verbindungsteil (11) mittels der Schrauben M8x20 (12) und Unterlegscheiben (5) an der Sitzschiene (6) fest.

2. Legen Sie das Verbindungsteil (11) in die Aufnahme am Grundrahmen (1) ein so das die seitlichen Bohrungen fluchten und schrauben Sie das Verbindungsteil (11) mittels der Schraube M10x125 (8), Unterlegscheiben (9) und Mutter (10) am Grundrahmen (1) fest. Die Schraube (8) dabei nicht zu fest anziehen damit sich der Sitzrahmen hochklappen lässt.

3. Sichern Sie die Sitzschiene (6) für das Training durch Eindrehen der Sterngriffschraube (32) mit Unterlegscheibe (13) und durch Einrasten und Festdrehen des Schnellverschlusses (14).

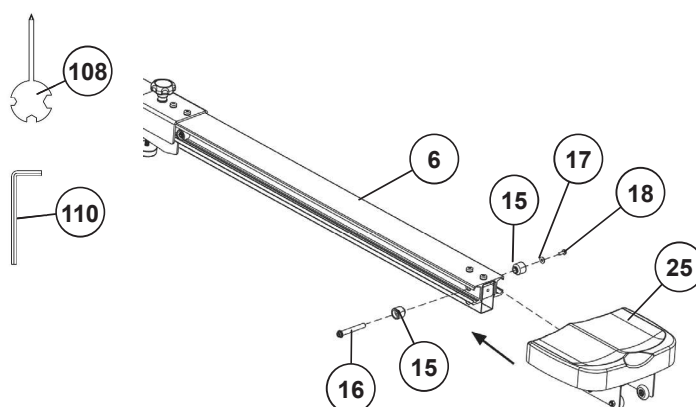


SCHRITT 3

Montage des Sitzschlittens (27) mit Sitz (25) an der Sitzschiene (6).

1. Demontieren Sie die Endanschläge (15) hinten von der Sitzschiene (6) und schieben Sie den Sitzschlitten (27) mit dem vormontierten Sitz (25) in richtiger Richtung auf die Sitzschiene (6).

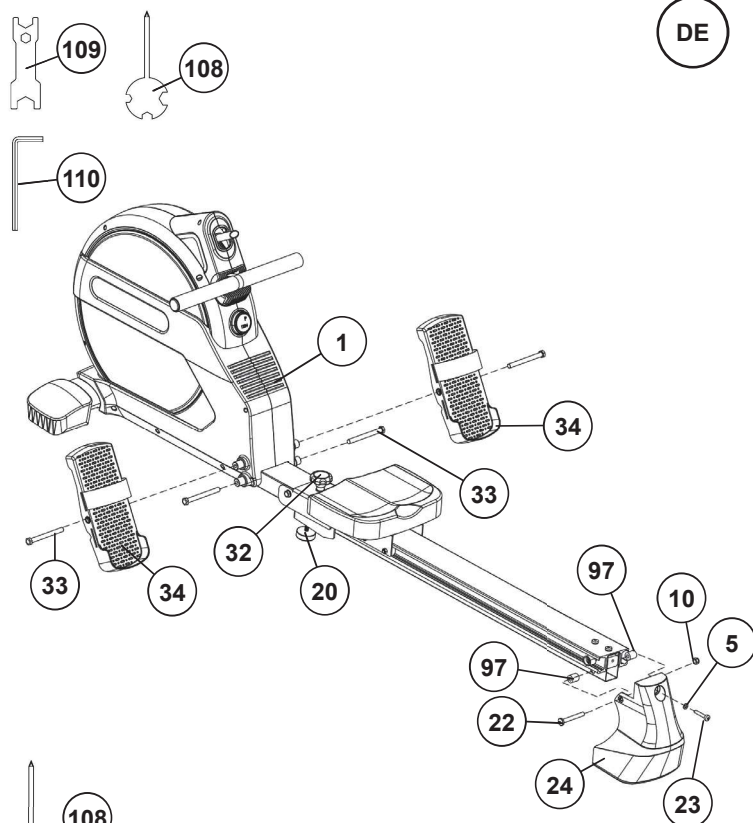
2. Schrauben Sie anschließend die Endanschläge (15) mittel der Befestigung (16), Unterlegscheibe (17) und Schraube (18) wieder fest an.



SCHRITT 4**Montage des hinteren Fußes (24) und der Fußschalen (34).**

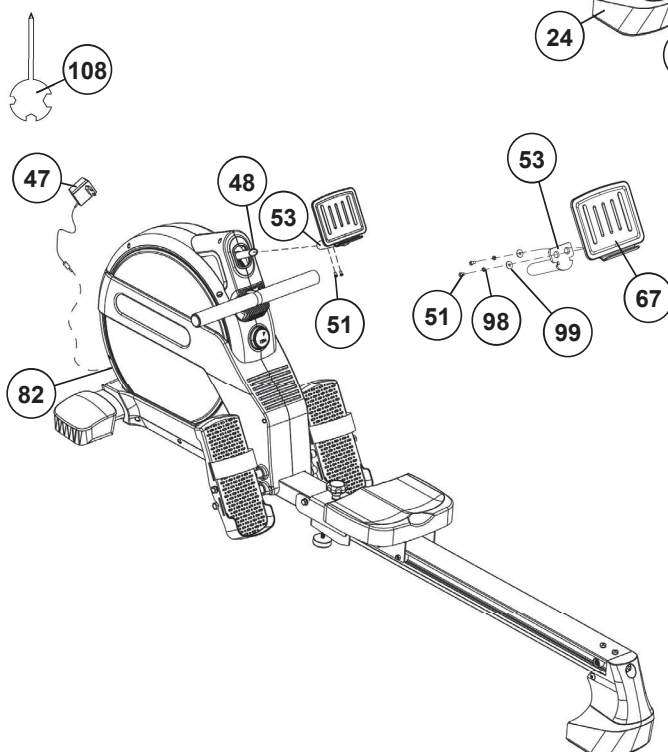
1. Stecken Sie den hinteren Fuß (24) an die entsprechende Aufnahme der Sitzschiene (6) und schrauben Sie diesen mittels der Schrauben M10x110 (22), Schraube M8x45 (23), Distanzstücke (97) Unterlegscheibe (5) und selbstsichernden Mutter (10) fest.

2. Schrauben Sie die beiden Fußschalen (34), mittels der Schrauben M12x170 (33) in entsprechender Positionen in die dafür vorgesehene oberen Gewindeaufnahmen am Grundrahmen (1) fest. Anschließend die Schrauben (33) in die unteren Gewindeaufnahmen fest eindrehen, sodass ein unterer Fußschalen-Endanschlag entsteht. (Für einen sicheren Trainingszustand des Gerätes muss die Sterngriffschraube Nr. 32 fest angezogen werden bevor die Trainingsposition eingenommen wird. Der höhenverstellbare Fuß 20 unter der Sitzschiene muss so eingestellt werden, dass dieser in ausgeklappten Zustand nicht auf dem Boden aufsteht. Erst bei der Klappfunktion senkt sich der höhenverstellbare Fuß dann auf den Boden und dient als Standfuß.)

**SCHRITT 5****Montage der Tablet-Halterung (53).**

1. Führen Sie die Tablet-Aufnahme (67) mit der Rückseite zur Aufnahme der Tablet-Halterung (53) sodass die Bohrungen fluchten und schrauben Sie diese mittels der Schrauben M5x10 (51), Federringen (98) und Unterlegscheiben (99) fest.

2. Stecken Sie die Tablet-Halterung (53) auf die Tablet-Stütze (43) sodass die Bohrungen auf der Unterseite fluchten und schrauben Sie diese mittels der Schrauben (51) fest.

**SCHRITT 6****Anschluss des Netzgerätes (47).**

1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (47) in die entsprechende Buchse (82) am hinteren Ende der Verkleidung.

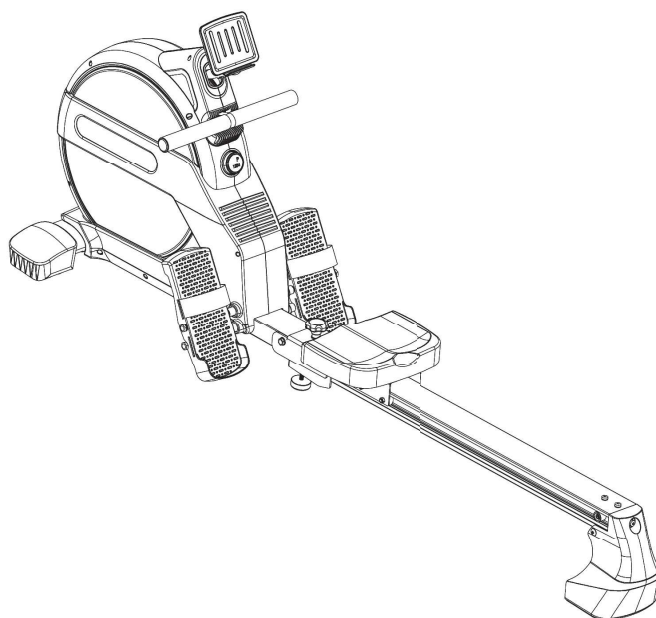
2. Stecken Sie danach das Netzgerät (47) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).

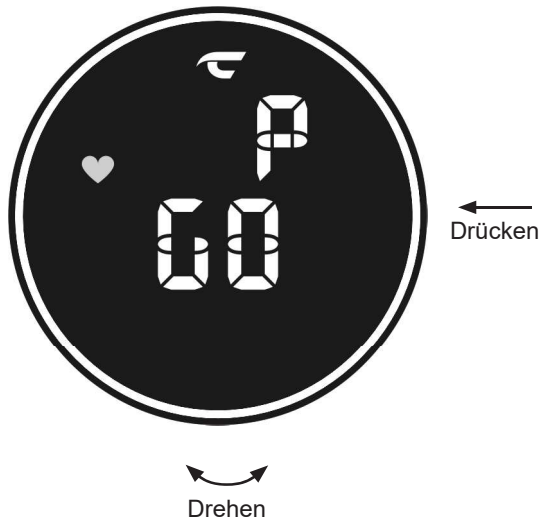
KONTROLLE UND INBETRIEBNAHME

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.

2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Hinweis: Bitte das Werkzeug Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen und Ersatzteilbestellungen benötigt werden.





INBETRIEBNAHME

Stecken Sie das Netzgerät in die Netzanschlussbuchse und in eine vorschriftsmäßig angeschlossene Steckdose (230V~50Hz). Die Computeranzeige zeigt kurz alle Anzeigen an und wechselt dann in die Start-Anzeige "GO". Durch Ziehen an der Zugstange kann das Quick-Start Programm direkt gestartet werden. Alle Werte werden aufsteigend gezählt und man kann durch Drehen am Außenring des Computers den Widerstand wie gewünscht einstellen. Bei Trainingsunterbrechung werden die Anzeigewerte für 3 Min. gespeichert und es kann von diesen Anzeigewerten aus weiter trainiert werden. Der Computer schaltet sich automatisch 3 Min. nach Trainingsende in den Stand-By Modus. Es erlischt die Anzeige im Computer und einige Anzeigewerte werden auf null zurückgesetzt.

BEDIENUNG

Es gibt zur Bedienung des Computers folgende 3 grundlegende Funktionen:

1. Drehen des Außenringes nach Links oder Rechts
2. Kurzes Drücken auf das Display
3. Langes Drücken auf das Display

ANZEIGE

Nach Einstecken des Netzgerätes wird das Startbild "GO" für das QUICK START-Programm angezeigt. Kurzes Drücken ruft die Vorgabe-Programme auf. Durch Drehen einer Raststufe werden die Trainings-Programme aufgerufen.



Das Display verfügt über 2 Anzeigefenster. In der oberen Anzeige werden im Wechsel von 3 Sekunden der Puls und die Ruderschläge pro Minute angezeigt. Diese Anzeige lässt sich nicht auf einen Wert dauerhaft einstellen. In der unteren Anzeige werden alle anderen Funktionen auch im Wechsel von 3 Sekunden angezeigt. Hier kann durch Drücken auf das Display eine gewünschte Funktion dauerhaft angezeigt werden.

[SPM]

Zeigt die Anzahl der Ruderschläge pro Minute an



[PULS]

Zeigt den aktuellen Pulsschlag an, jedoch nur wenn optional ein Bluetooth-Pulsgurt verwendet wird.



[TIME]

Zeigt die Trainingsdauer in Minuten / Sekunden.



[TIME 500]

Zeigt die Zeit auf 500 Meter an.



[COUNT]

Zeigt die Ruderschläge an.



[DISTANCE]

Zeigt die Entfernung in Meter an.



[CALORIES]

Zeigt den ca. Kalorienverbrauch in Kcal an.



[POWER]

Keine Anzeige bei dem Model "Vico".



[LEVEL]

Zeigt die aktuelle Widerstandsstufe an.



[PROGRAMM]

Zeigt an das ein Trainingsprogramm abläuft.



Widerstands-Zonenanzeige:

Während des Trainings wird im Computerdisplay die aktuell eingestellte Widerstandszone durch einen farbigen Leuchtring angezeigt. Dabei sind die Farben folgenden Widerstandsstufen zugeordnet: Blau - Standby / LEVEL 1-8 ; Grün - LEVEL 9-15, Gelb - LEVEL 16-23 und Rot - LEVEL 24 - 32.



PROGRAMME

Quick-Start-Programm:

Das Schnellstart-Programm kann vom Standby Modus oder vom Startbild aus direkt durch den ersten Ruderzug gestartet werden. Die Widerstandsstufe kann durch Drehen am Knopf eingestellt werden und es werden alle Anzeigen aufsteigend gezählt. Vorgaben sind bei diesem Programm nicht möglich.



Vorgabe-Programme

Durch Drücken auf das Startbild "GO" wechselt die Anzeige zum Vorgabe-Programm. Durch erneutes Drücken wird die Zeit aufgerufen und kann durch Drehen am Knopf eingestellt werden. Weiteres Drücken ruft die Vorgabemöglichkeiten Entfernung, Kalorien und Pulsobergrenze auf, welche jeweils durch Drehen am Knopf eingestellt werden können. Vom eingestellten Zielwert wird dann beim Training absteigend bis auf null gezählt. Ist das Ziel erreicht so ertönt ein akustisches Signal und die Trainingsanzeige wird gestoppt.



[TIME] Zeit-Vorgabe:

(Vorgabemöglichkeit: 1:00-99:00 Minuten)



[DISTANCE] Entfernung-Vorgabe:

(Vorgabemöglichkeit: 100-9900 Meter)



[CALORIES] Kalorien-Vorgabe:

(Vorgabemöglichkeit: 10-9990 Kcal)



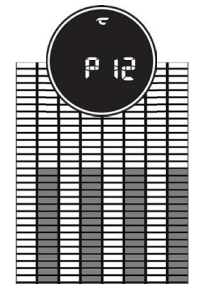
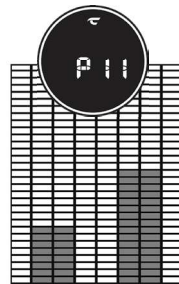
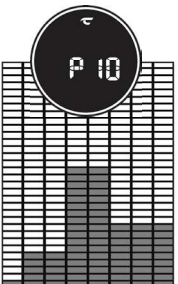
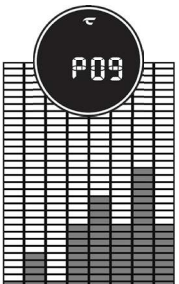
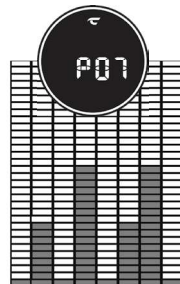
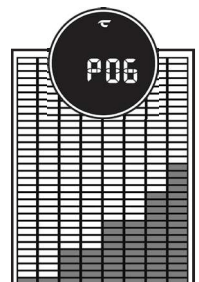
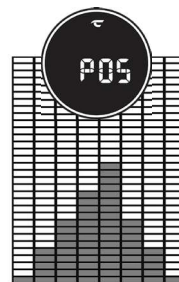
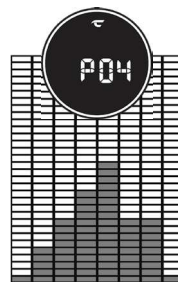
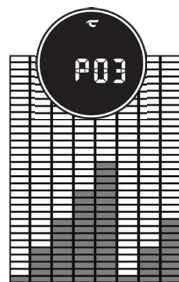
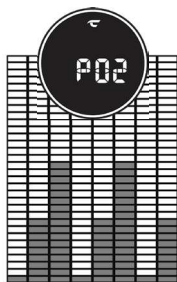
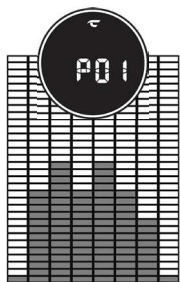
[PULS] Pulsobergrenze:

(Vorgabemöglichkeit: 30-230)



[P] WIDERSTANDSPROGRAMME 1-12

Drücken Sie einmal kurz auf das Startbild "GO" und drehen Sie den Knopf eine Raststufe um zur Trainingsprogramm-Auswahl zu gelangen. Drücken Sie den Knopf erneut und durch Drehen des Knopfes kann eines der 12 Trainingsprogramme ausgewählt werden. Durch Drücken des Knopfes beim ausgewählten Programm kann dann eine Zeitvorgabe mittels Drehen am Knopf eingestellt werden. Nach Ablauf des Programmes ertönt ein akustisches Signal und die Trainingsanzeige wird gestoppt.



Zurück:

Um zum Startbild zurück zu kommen Drücken Sie den Knopf für 3 Sekunden.

KINOMAP APP

Sport, Coaching, Gaming und eSport sind die Schlüsselwörter der Kinomap App. Diese beinhaltet viele Kilometer reales Filmmaterial um drinnen zu trainieren, als wären Sie draußen; Verfolgungsstrecken und Analysen Ihrer Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer-Modus; täglich neue Beiträge; Offizielle Indoor-Rennen und mehr...

Herunterladen der App und Verbindung

Scannen Sie den nebenstehenden QR Code mit Ihrem Smartphone / Tablet oder Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder App Store (IOS) um die Kinomap App herunterzuladen. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen. Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie in der App den Gerätemanager und dann dort die passende Produktkategorie aus. Wählen Sie dann über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport“, Ihre Typbezeichnung aus, um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Sportgerät werden unterschiedliche Funktionen über Bluetooth von der APP erfasst, bzw. Daten ausgetauscht.

Achtung! Die Kinomap App bietet eine kostenlose Testversion für 14 Tage an. Danach kann man entscheiden, ob man mit der Basisversion kostenlos weiter trainieren oder gebührenpflichtig den vollen Umfang der Kinomap App nutzen möchte.

Aktuelle Informationen und Gebühren finden Sie unter:
www.kinomap.com



kinomap
IOS / ANDROID APP

WEITERE APPS

iConsole (Android und iOS app)

Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder APP Store (IOS), um die jeweilige App herunterzuladen oder weitere Informationen zu erhalten.

BEDIENUNGS- UND ÜBUNGSANLEITUNG

Übung 1

- a) Beginnen Sie diese Übung mit gestreckten Beinen, Knie zusammen, Körper aufrecht.
- b) Beugen Sie sich nach vorn, ohne die Knie zu beugen, greifen Sie die Zugstange und ziehen Sie diese zurück, bis der Körper wieder aufrecht ist.
Beachten Sie: Die Zugstange sollte mit den Armen (nicht mit dem Körper) zurückgezogen werden, bis die Hände geschlossen zum Körper sind.
- c) Bringen Sie die Zugstange wieder in Startposition.
- d) Ruhen Sie einen Augenblick und beginnen dann die Übung erneut ruhig und stetig.

Übung 2

- a) Beginnen Sie diese Übung aufrecht sitzend, den Sitz so weit wie möglich nach vorn, Knie gebeugt.
- b) Mit den Beinen zurückdrücken, Knie zusammen und zur gleichen Zeit die Zugstange zu sich ziehen.
- c) Das Ziehen fortsetzen, bis die Beine gestreckt sind und Ihre Hände geschlossen zum Körper sind.
- d) Lockern Sie Arme und Beine, lassen den Sitz nach vorn gleiten, bis Sie die Ausgangsposition wieder erreichen und beginnen Sie die Übung von vorn.



REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung

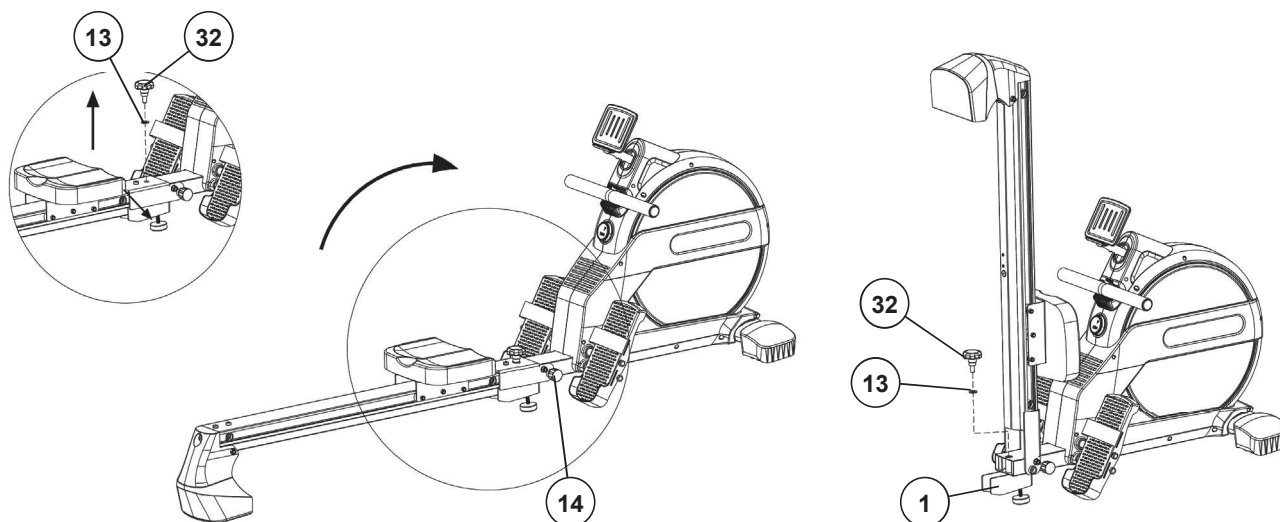
Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung!** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung

Stecken Sie das Netzgerät aus bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Klappen Sie den Sitzrahmen aufrecht hoch bis dieser einrastet. Wählen Sie einen trockenen Lagerort Im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl das Gewinde der Sterngriffschraube, sowie des Schnellverschlusses. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden.

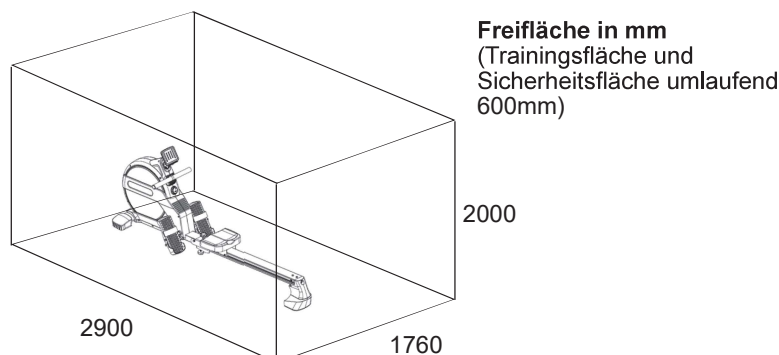
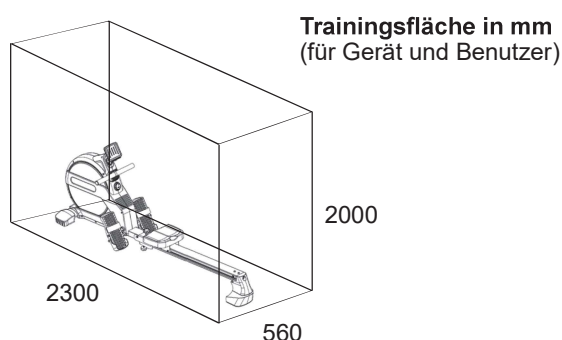


STÖRUNGSBESEITIGUNG

Wenn Sie die Funktionsstörung nicht anhand der aufgeführten Informationen beheben können, so kontaktieren Sie Ihren Händler oder den Hersteller.

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken auf das Display nicht ein.	Kein Netzteil eingesteckt oder die Steckdose führt keine Spannung.	Überprüfen Sie ob das Netzgerät ordnungsgemäß eingesteckt wurde, ggf. mit einem anderen Verbraucher ob die Steckdose Spannung führt.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung des Computers und des Sensors am Verbindungskabel auf ordnungsgemäßen Sitz.

TRAININGSPLATZBEDARF



TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

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

INTENSITÄT

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte man die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

TRAININGSPULS

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

01 Maximalpuls-Berechnen

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

Sally Edwards-Formel

Männer:

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

Frauen:

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

02 Trainingspuls-Berechnen

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

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.

Geeignet für: Anfänger

Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining

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

Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsart: leichtes Ausdauertraining

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

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

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

Geeignet für: Anfänger und Vorgeschrittene

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

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

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktattoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampfttraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampfttraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

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

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

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

01: Maximal Puls - Berechnung

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

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

$\text{Maximalpuls} = \text{ca. } 190 \text{ Schläge/Min}$

02: Trainingspuls-Berechnen

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

$\text{Trainingspuls} = 60 \text{ bis } 70\% \text{ von dem Maximalpuls}$

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

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

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

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

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

HÄUFIGKEIT

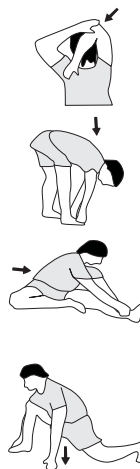
Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

GESTALTUNG DES TRAININGS

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training „Trainings-Phase“ beginnen. Die Trainingsbelastung sollte nach dem Trainingspuls gestaltet werden. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

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

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



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.

Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.

Setzen Sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.

Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

MOTIVATION

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

Artikel - Art.Nr.: **Vico - 2466**
 Stand der technischen Daten: **21.10.2024**
 Stellmaß: L 230 x B 56 x H 84 cm
 Stellmaß geklappt: L 120 x B 56 x H 145 cm
 Trainingsplatzbedarf: 2,5 m²
 Gerätegewicht: 40 kg
 Benutzergewicht (max.): 150 kg
 Benutzergröße (max.): 210 cm

- Smart LED Control Computer mit farbiger Beleuchtung für verschiedene Widerstandszonen und: Zeit, Zeit/500m, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien, Ruderschläge, Widerstandstufe, Ruderschläge/ min, Herzfrequenz und Scan
- Integrierter Bluetooth-Herzfrequenzempfänger
- Bluetooth-Verbindung für Kinomap App (für iOS und Android)

EIGENSCHAFTEN

- 32-stufige Motor- und computergesteuerte Widerstandseinstellung
- Magnet-Brems-System mit 9 kg Schwungmasse
- 12 vorgegebene Trainingsprogramme
- 4 manuelle Programme mit Vorgabe von Zeit, Entfernung, ca. Kalorien und Puls
- Hochwertige Aluminiumschiene mit einer Länge von ca. 112 cm
- Komfortsitz mit kugelgelagerten Rollen für flüssige und effektive Ruderbewegungen
- Stabile Fußposition durch Fußschalen mit Klettverschluss
- Nach Gebrauch Platz sparend klappbar
- Transportrollen und Netzteil
- Neigungsverstellbares Tablet/Smartphone-Halterung

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

HINWEISE

Top-Sports Gilles GmbH

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

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

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Grundrahmen		1		33-1660-01-SW
2	Fußrohr vorne		1	1	33-1660-02-SW
3L	Endkappe mit Transportrolle links		1	2	36-1660-06-BT
3R	Endkappe mit Transportrolle rechts		1	2	36-1660-07-BT
4	Innensechskantschraube	M8x75	2	1+2	39-10019-CR
5	Unterlegscheibe	8//16	9	4,12, 23+39	39-9861-CR
6	Sitzschiene		1	1+7	33-1660-03-SI
7	Sitzschlittenrahmen		1	6	33-1660-04-SW
8	Sechskantschraube	M10x125	1	1+11	39-10505
9	Unterlegscheibe	10//20	6	8, 63, 79+92	39-9989-CR
10	Selbstsichernde Mutter	M10	3	22, 33+63	39-9981
11	Verbindungsteil		1	6	33-1660-05-SW
12	Innensechskantschraube	M8x20	4	6, 11+21	39-10095-CR
13	Unterlegscheibe	12//24	1	32	39-9986-CR
14	Schnellverschluss		1	11	36-1260-09-BT
15	Endanschlag		4	6	36-1660-46-BT
16	Endanschlagbefestigung	11x80	2	6+15	36-1660-47-BT
17	Unterlegscheibe	6//16	2	18	39-10007-CR
18	Kreuzschlitzschraube	M6x15	2	16	39-10120-VC
19	Mutter	M10	3	8, 22+63	39-9981
20	Fuß höhenverstellbar		1	1	36-1660-08-BT
21	Verbindungsstück		1	6+24	36-1660-09-BT
22	Innensechskantschraube	M10x110	1	24	39-10502
23	Innensechskantschraube	M8x45	1	24	39-9914
24	Fuß hinten		1	6	36-1660-04-BT
25	Sitz		1	27	36-1660-10-BT
26	Kreuzschlitzschraube	M6X20	4	25+27	39-9960
27	Sitzschlitten		1	6	33-1660-06-SW
28	Schraube	M8x28	6	27+30	39-10134
29	Abstandsstück		6	28	36-1660-11-BT
30	Sitzrolle		6	27	36-1660-12-BT
31	Selbstsichernde Mutter	M8	9	28, 39+73	39-9918-CR
32	Sterngriffschraube	M12	1	11	36-1660-13-BT
33	Sechskantschraube	M12x170	4	1+34	39-10506
34	Fußschale		2	1	36-1660-05-BT
35	Stopfen		2	50	36-1260-21-BT
36	Griffüberzug		2	50	36-1260-07-BT
37	Fußunterlage		1	24	36-2466-09-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
38	Computer		1	44	36-2466-03-BT
39	Schlossschraube	M8x75	2	44+48	39-10019
40	Schraube	4.2x18	21	1, 3,67,78+89	36-9111-38-BT
41	Kabelschutz		1	6	36-1660-15-BT
42	Kunststoffscheibe		2	39	36-1660-16-BT
43	Dekor Ring		1	38	36-2466-08-BT
44	Computeraufnahme		1	38	36-2466-10-BT
45	Stahllager		4	48	36-1660-19-BT
46	Schraube	3x16	4	38	39-10127
47	Netzgerät	9V=DC/1000mA	1	82	36-1420-17-BT
48	Tablet-Stütze		1	1	33-2466-01-SW
49	Verbindungskabel		1	38+78	36-2466-11-BT
50	Griffstange		1	93	33-1260-08-SW
51	Kreuzschlitzschraube	M5x10	4	53	39-9903-SW
52	Kunststofflager		2	8	36-1660-23-BT
53	Tablet-Halterung		1	48	33-2466-02-SW
54	Achsmutter	M10x1	4	62+86	39-9820
55	Selbstsichernde Mutter	M6	4	57+76	39-9861-VC
56	U-teil		3	59	36-9713-55-BT
57	Augenschraube	M6x40	3	62+86	39-10000
58	Mutter	M10x1	2	62+86	39-9820
59	Achsmutter schmal	M10x1	1	62	39-9820-SI
60	Distanzring	10//15//6	1	62	36-1660-25-BT
61	Kugellager	6000	2	62	36-9317-21-BT
62	Wickelrad		1	1	36-1660-26-BT
63	Sechskantschraube	M10x112	1	66	39-10502
64	Distanzstück 1		1	63	36-1660-27-BT
65	Distanzstück 2		1	63	36-1660-28-BT
66	Zugbandrolle		1	63	36-1660-29-BT
67	Tablet-Aufnahme		1	53	36-2466-12-BT
68	Sensor		2	70	36-1660-31-BT
69	Schraube	4.2x12	4	68+70	39-10185
70	Sensorhalter		1	1	36-1660-32-BT
71	Umlenkrolle		3	1	36-1660-33-BT
72	Sechskantschraube	M8x35	2	71	39-9912
73	Innensechskantschraube	M8x40	2	1+71	39-10125-VC
74	Unterlegscheibe	8//30	1	73	39-10180-CR
75	Distanzstück 3	8//12//21.5	1	73	36-1660-34-BT
76	Sechskantschraube	M6x65	2	1	39-10507
77	Tablet-Auflage		1	67	36-2466-13-BT
78	Stellmotor		1	1	36-1660-35-BT
79	Spannbügel		1	1	33-1660-08-SI
80	Feder		1	1+79	36-1660-36-BT
81	Seilzug		1	78+86	36-1660-37-BT
82	Netzanschlusskabel		1	78+89L	36-1660-38-BT
83	Spannrolle		1	79	36-1660-39-BT
84	Innensechskantschraube	M10x25	1	83	39-10025-CR
85	Mutter	M10x1	1	86	39-9820-SI
86	Schwungmasse		1	1	33-1660-09-SI
87	Flachriemen		1	62+86	36-1660-40-BT
88	Elastikzug		1	1+62	36-1660-41-BT
89L	Verkleidung links		1	1+89R	36-2466-01-BT
89R	Verkleidung rechts		1	1+89L	36-2466-02-BT
90	Zugstangenhalterung		1	89	36-1660-42-BT
91	Schraube	M5x25	2	90	39-10450-CR
92	Wickelradachse		1	62	36-1660-43-BT
93	Zugband		1	50+62	36-1660-44-BT
94	Gummiring		1	67	36-1660-45-BT
95	Schraube	2,5x5	4	77	39-10127
96	Antirutschauflage		2	77	36-2466-14-BT
97	Distanzstück 4		2	22	36-2466-15-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
98	Federring	voor M5	2	51	39-10058-SW
99	Unterlegscheibe	5//16	2	51	39-10011
100	Dekor links oben		1	89L	36-2466-04-BT
101	Dekor links unten		1	89L	36-2466-06-BT
102	Dekor rechts oben		1	89R	36-2466-05-BT
103	Dekor rechts unten		1	89R	36-2466-07-BT
104	Schwungradhalterung		2	86	33-2466-03-SI
105	Schraube	M5x6	4	104	39-9903
106	Kugellager	608z	6	71	36-1260-16-BT
107	Sensoraufnahme		2	70	36-9119-22-BT
108	Multischlüssel		1		36-9107-28-BT
109	Innensechskantschlüssel	6	1		36-9107-27-BT
110	Maulschlüssel		2		36-2466-16-BT
111	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2466-17-BT

