

# **ENERGETICS**

## **CT - 950 ERGOMETER**

- (D)
- (GB)
- (F)
- (DK)



Bedienungsanleitung - Assembly Instruction - Notice de Montage - Montagevejledning

## Allgemeine Gebrauchs und Sicherheitshinweise

D

Bevor Sie mit dem ersten Training auf dem Heimtrainer CT 950 beginnen, lesen Sie diese Anleitung aufmerksam durch. Bitte bewahren Sie diese Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten und zur Ersatzteilbestellung sorgfältig auf.

- Dieses Gerät ist für das Training mit einem maximalen Körpergewicht von 100 kg getestet.
- Der CT 950 ist ein Gerät der Klasse A. Sollten Sie der Meinung sein, dass es falsche Werte anzeigt, wenden Sie sich bitte an ein Institut, dass für die Kalibrierung solcher Geräte akkreditiert ist.
- Gehen Sie beim Zusammenbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor. Verwenden Sie nur die der Lieferung beigefügten Originalteile.
- Überprüfen Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der beigefügten Stückliste (siehe Check-List Seite 5).
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen sich gegebenenfalls von einer zweiten Person helfen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf. Die dauerhafte Verwendung des Geräts in Feuchträumen ist wegen möglicher Korrosion nicht gestattet.
- Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur erhalten werden, wenn Sie vor dem ersten Gebrauch und in regelmäßigen Abständen (alle 1-2 Monate) den festen Sitz aller Verbindungen und den korrekten Zustand des Geräts überprüfen.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und/oder das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu gebrauchen. Verwenden Sie für Wartung und Reparatur des Geräts nur Originalersatzteile.
- Wenden Sie sich im Zweifelsfall und bei Fragen bitte an Ihren Fachhändler.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel und vermeiden das Eindringen von Flüssigkeiten in das Gerät.
- Stellen Sie sicher, daß der Trainingsbetrieb erst nach ordnungsgemäßer Montage und Überprüfung des Geräts erfolgt und genügend Freiraum in alle Richtungen um das Gerät vorhanden ist, bzw. keine Teile in den Bewegungsbereich hineinragen.
- Beachten Sie bei verstellbaren Teilen die max. Einstellposition.
- Das Gerät ist für das Training Erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, daß eine Nutzung des Geräts von Kindern nicht ohne Aufsicht einer erwachsenen Person erfolgt.
- Weisen Sie anwesende Personen auf mögliche Gefährdungen z.B. durch bewegliche Teile während des Trainings hin.
- Wenden Sie sich grundsätzlich vor der Aufnahme des Trainings an Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet ist. Falsches oder zu exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Beachten Sie bitte auch die Hinweise zum Trainingsaufbau in der Trainingsanleitung.
- Beim Heimtrainer CT 950 handelt es sich um einen geschwindigkeitsabhängiges Ergometer, d.h. mit zunehmender/abnehmender Drehzahl nimmt die Leistung ebenfalls zu oder ab.
- Der Trainingswiderstand kann mit Hilfe des Computers reguliert werden (siehe Computeranleitung).

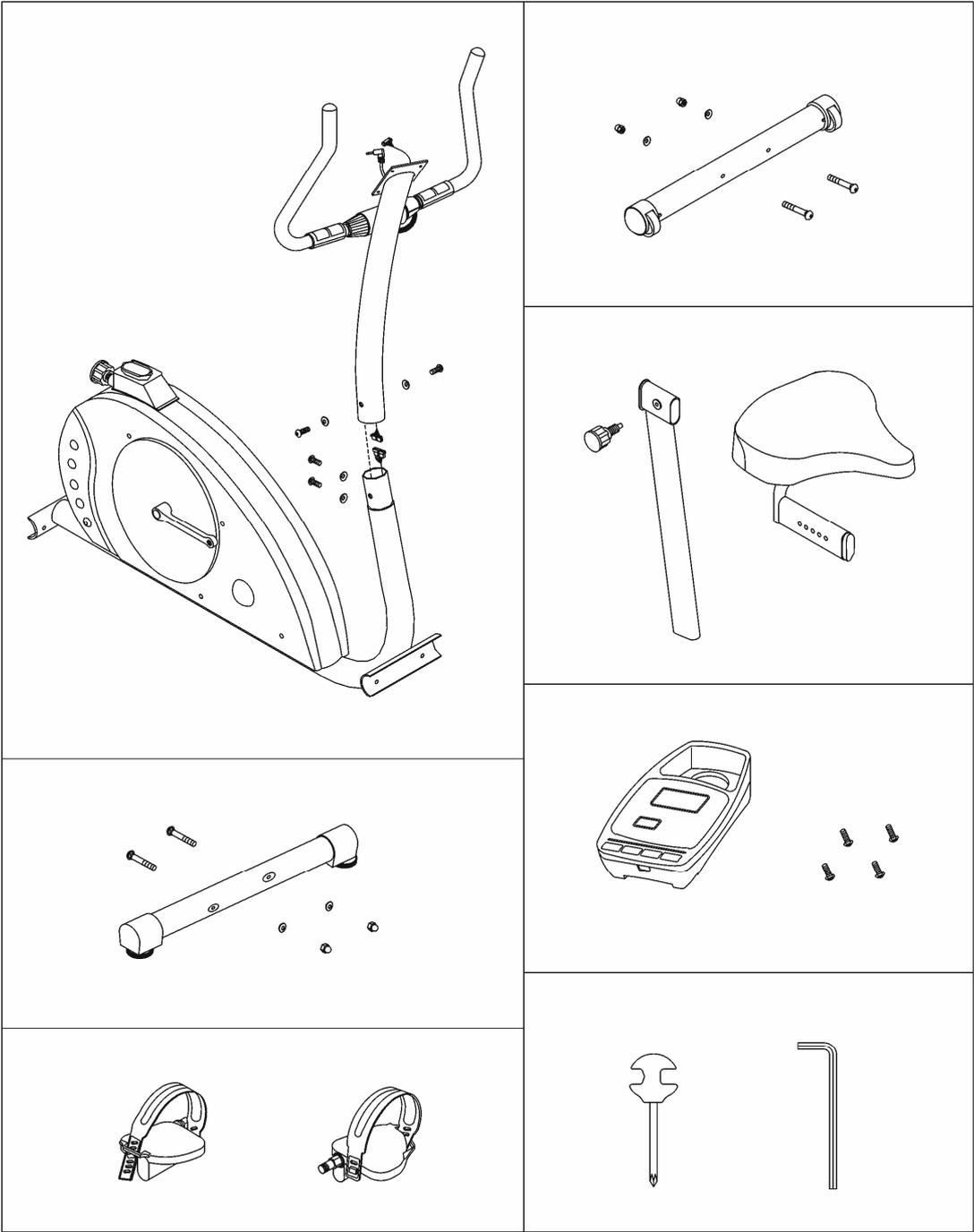
## Safety Instructions

GB

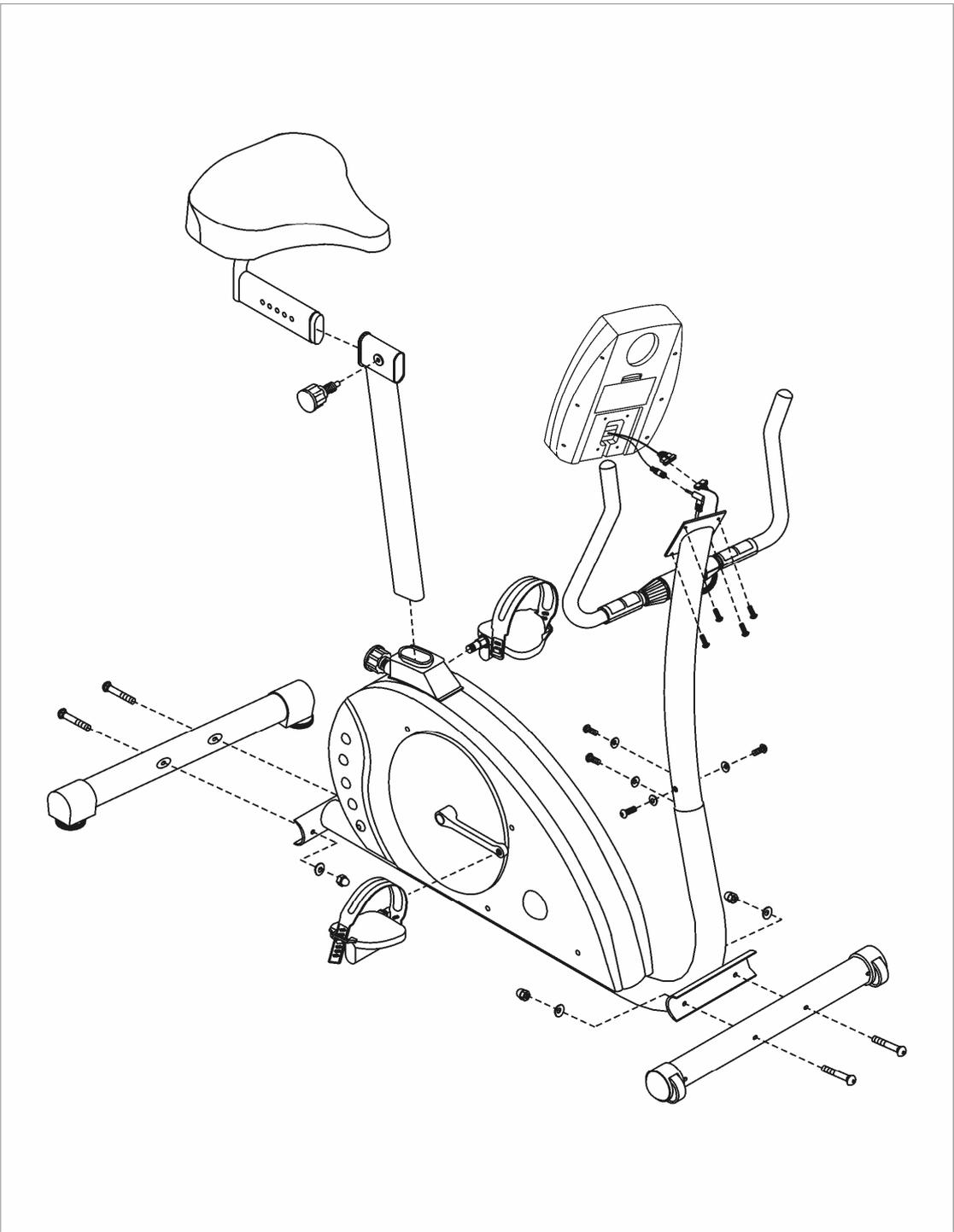
Before you start training on your home exercise bike CT 950, please read the instructions carefully. Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.

- The CT 950 is made for home use only and tested up to a max. body weight of 100 kg.
- Follow the steps of the assembly instructions carefully.
- Use only original parts as delivered.
- Before the assembly, be sure to check if delivery is complete by using the included Check-List (page 5).
- For assembly use only suitable tools and ask for assistance with assembly if necessary.
- Place the bike on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of the home exerciser in moist areas is not recommended.
- Check before the first training and every 1-2 months that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. For repairs, use only original spare parts.
- In case of repair please ask your dealer for advice
- Avoid the use of aggressive detergents when cleaning the bike.
- Ensure that training starts only after correct assembly and inspection of the item.
- For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.
- The bike is designed for adults. Please ensure that children use the item only under the supervision of an adult.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, eg. movable parts during training.
- Consult your physician before starting with any exercise programme. He can advise on the kind of training and which impact is suitable. Warning: incorrect/excessive training can cause health injuries.
- Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.
- The CT 950 is a speed dependant Ergometer.
- The load/work level can be adjusted by the computer (see computer description).

**Check-List**



Montageanleitung - Assembly Instructions - Notice de Montage - Montagevejledning



## Montageanleitung - Assembly Instructions - Notice de Montage - Montagevejledning

### Schritt 1

(D)

#### MONTAGE DER VORDEREN QUERSTÜTZE

Heben Sie den vordern Teil des Heimtrainers leicht an und befestigen die vordere Querstütze (8) mit jeweils zwei Schrauben (38), Beilegscheiben (83) und Muttern (82).

Ziehen Sie die Schrauben und Muttern gut fest.

### Schritt 2

(D)

#### MONTAGE DER HINTEREN QUERSTÜTZE

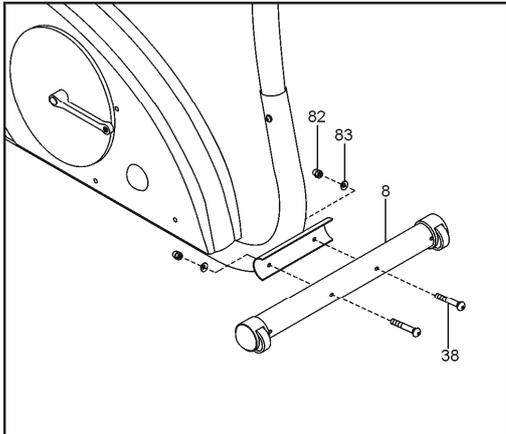
Heben Sie den hinteren Teil des Heimtrainers leicht an und befestigen die hintere Querstütze (6) mit jeweils zwei Schrauben (38), Beilegscheiben (83) und Muttern (82). Ziehen Sie die Schrauben und Muttern gut fest.

### Step 1

(GB)

#### FIT FRONT STABILIZER

Lift the front of the machine and fit Front Stabilizer (8) using 2 x 3/8" x 75mm Carriage Bolt (38), 2 x Curved Washers (83) and 2 x 3/8" Dome Nut (82). Tighten screws and nuts firmly.

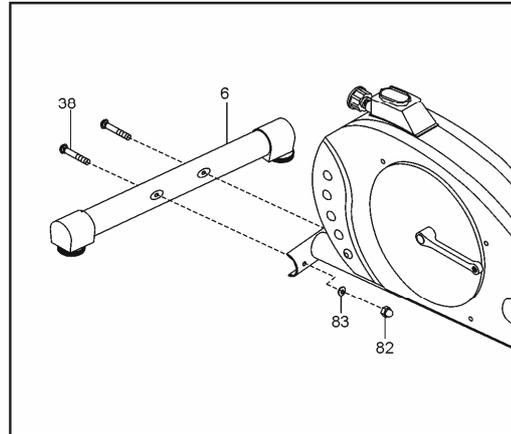


### Step 2

(GB)

#### FIT REAR BASE TUBE

Raise the rear of the machine and fit the Rear Base Tube (6) using 2 x 3/8" x 75mm Carriage Bolt (38), 2 x Curved Washers (83) and 2 x 3/8" Dome Nut (82). Tighten screws and nuts firmly.



### Phase 1

(F)

#### Montage de la barre transversale avant

Levez légèrement l'avant du home-trainer et fixez la barre transversale avant (8) avec deux vis (38) et deux écrous (82). Veuillez bien vissez les vis et les écrous.

### Phase 2

(F)

#### Montage de la barre transversale arrière

Levez légèrement l'arrière du home-trainer et fixez la barre transversale arrière (6) avec deux vis (38), des rondelles (83) et des écrous (82). Veuillez bien vissez les vis et les écrous.

### Step 1

(DK)

#### FORRESTE TVÆRSTANG

Løft forenden af maskinen og befæst den forreste tværstang (8) med 2 x 3/8" x 75mm bræddebolte (38), 2 x krumme spændeskiver (83) and 2 x 3/8" endemøtrikker (82). Spænd skruerne og møtrikkerne godt.

### Step 2

(DK)

#### BAGESTE TVÆRSTANG

Løft bagenden af maskinen og befæst den bageste tværstang (6) med 2 x 3/8" x 75mm bræddebolte (38), 2 x krumme spændeskiver (83) og 2 x 3/8" endemøtrikker (82). Spænd skruer og møtrikker godt.

## Montageanleitung - Assembly Instructions - Notice de Montage - Montagevejledning

### Schritt 3

(D)

#### MONTAGE DER LENKERSTÜTZE

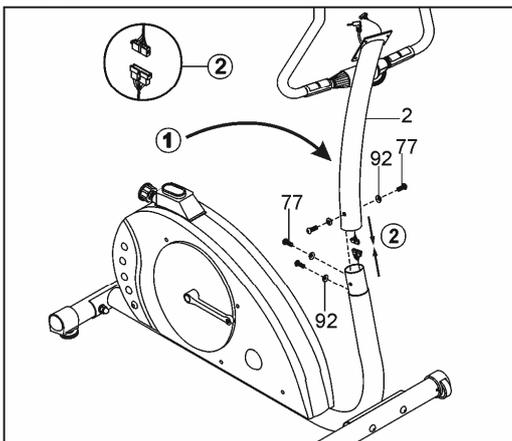
Heben Sie die Lenkerstütze (2) vorsichtig an.  
Verbinden Sie die Computerkabel wie auf dem Bild dargestellt.  
Befestigen Sie die Lenkerstütze am Rahmen (1) mit vier Schrauben (77) und Beilegscheiben (92). Ziehen Sie die Schrauben erst richtig fest, nachdem die Lenkerstütze sauber ausgerichtet wurde.

### Step 3

(GB)

#### FIT HANDLE BAR POST

Carefully place the Handle bar post (2) at the top of the Main Frame. Join the computer cable as shown in the insert. Slide the Handle Bar Post onto the Main Frame (1), align the holes and fit 4 x M8 x 12mm Pan Head Bolts (77) with Curved Washers (92), do not tighten. Rotate the Handle Bar Post to ensure correct alignment and then firmly tighten bolts.



### Phase 3

(F)

#### Montage de la fourche du guidon

Levez soigneusement la fourche du guidon (2).  
Connectez les câbles d'ordinateur, voir l'illustration.  
Fixez la fourche au cadre (1) avec quatre vis (77) et des rondelles (92). Veuillez bien vissez les vis après avoir bien réglé la fourche.

### Step 3

(DK)

#### STYRSTANG

Placér forsigtigt styrstangen (2) på toppen af basisstellet.  
Tilslut computerkablet som vist. Før styrstangen ned på basisstellet (1), før hullerne på linie og saml med 4 x M8 x 12mm bolte med fordybning (77) og med krumme spændeskiver (92), spænd ikke Drej styrstangen for at sikre at hullerne er lige ud for hinanden, spænd derefter boltene godt.

### Schritt 4

(D)

#### MONTAGE VON SATTELSTÜTZE UND SATTEL

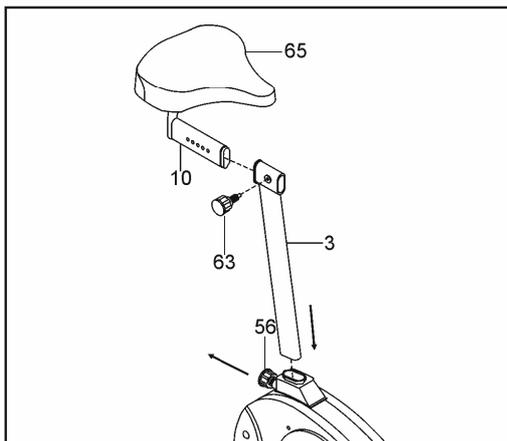
Ziehen Sie den grossen Feststellknopf (56) nach hinten und schieben die Sattelstütze (3) in den Basisrahmen.  
Lösen Sie den kleinen Feststellknopf (63) und bringen den Sattel (65) in die gewünschte Sitzposition, indem Sie die horizontale Sitzeinstellung (10) anpassen.

### Step 4

(GB)

#### SEAT POST AND SEAT

Pull the Lock Pin (56) and slide Seat Post (3) into the base frame. Screw in Small Lock Pin (63) and slide the Seat (65) with Horizontal Seat Adjuster (10) into the top of the Seat Post.



### Phase 4

(F)

#### Montage de la potence et de la selle

Tirez la grande manivelle (56) en arrière et glissez la potence (3) dans le cadre. Dévissez la petite manivelle (63) et mettez la selle (65) en position désiré en adaptant le régléur horizontal de selle (10).

### Step 4

(DK)

#### STYRSTANG

Placér forsigtigt styrstangen (2) på toppen af basisstellet.  
Tilslut computerkablet som vist. Før styrstangen ned på basisstellet (1), før hullerne på linie og saml med 4 x M8 x 15mm bolte med fordybning (40) og med krumme spændeskiver (48), spænd ikke Drej styrstangen for at sikre at hullerne er lige ud for hinanden, spænd derefter boltene godt.

## Montageanleitung - Assembly Instructions - Notice de Montage - Montagevejledning

### Schritt 5

(D)

#### MONTAGE DER FUSSRASTER

Ein Pedal ist für die linke Seite und ein Pedal ist für die rechte Seite vorgesehen. Am Ende des Pedalgewindes finden Sie ein „L“, für linkes Pedal und ein „R“ für rechtes Pedal.

Schrauben Sie das rechte Pedal (17) an der rechten Pedalkurbel (73) und das linke Pedal (18) an der linken Pedalkurbel (74) fest.

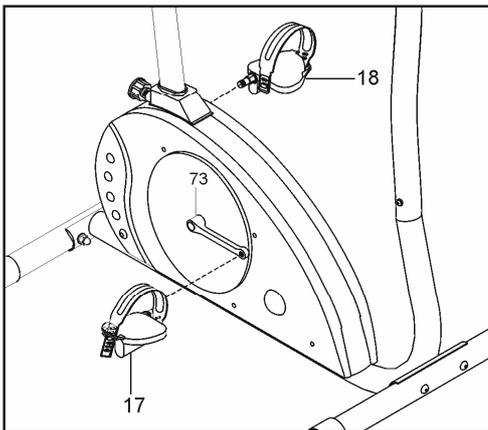
Ziehen Sie die Pedale gut fest.

### Step 5

(GB)

#### FIT PEDALS

There is a Left and Right hand pedal. Check at the end of the thread for an 'L' or an 'R'. Screw the Right Pedal (17) into the Right Crank (73) and the Left Pedal (18) into the Left Crank (74). Tighten firmly.



### Phase 5

(F)

#### Montage des pédales

Une pédale est faite pour le côté gauche et l'autre pour le côté droit. La pédale droite est marquée avec un R et la pédale gauche avec un L.

Vissez la pédale droite (17) à la manivelle de pédale droite (73) et la pédale gauche (18) à la manivelle de pédale gauche (74).

Veillez bien vissez le pédales.

### Step 5

(DK)

#### PEDALER

Der er en højre og en venstre pedal. Se på enden af gevindet efter et 'L' (venstre) eller et 'R' (højre). Skru den højre pedal (17) ind i den højre krank (73) og den venstre pedal (18) ind i den venstre krank (74). Spænd godt.

### Schritt 6

(F)

#### ANSCHLIESSEN DES COMPUTERS

Verbinden Sie die beiden Kabel mit dem Computer (75). Überprüfen Sie, ob die Kabel fest mit einander verbunden sind.

Schieben Sie anschließend die Kabel durch das Loch in der Computer- Montageplatte in die Lenkerstütze, ohne die Kabel dabei zu beschädigen.

Plazieren Sie schliesslich den Computer auf der Montageplatte und richten ihn aus. Schrauben Sie den Computer mit vier Schrauben (68) gut fest.

### Step 6

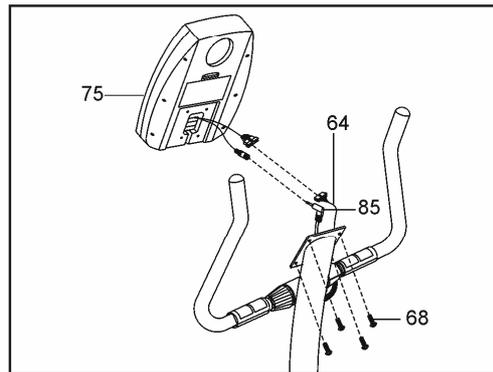
(GB)

#### FIT COMPUTER

Connect both cables to Computer (75). Check the connections are joined correctly. Feed the excess cable through the hole in the computer mounting plate so that the cables are not damaged.

Place the computer onto its mounting plate and align the holes. Fit 4 M5 x 10mm Phillips Screws (68).

Tighten firmly.



### Phase 6

(F)

#### Connecter l'ordinateur

Connectez le deux câbles avec l'ordinateur (75). Vérifiez si les câbles sont bien liés l'un à l'autre.

Passez les câbles par le trou de la platte de montage de l'ordinateur à la fourche du guidon, sans endommager les câbles.

Ensuite veuillez fixer l'ordinateur sur la platte de montage et vissez le bien avec quatre vis (68).

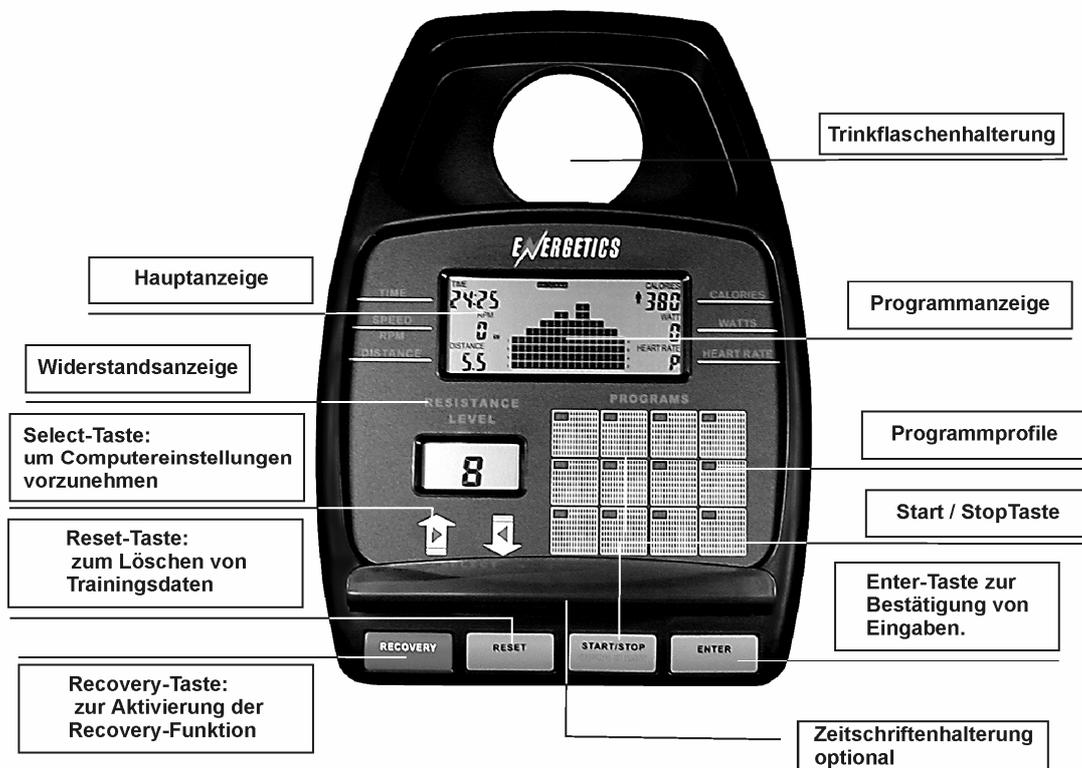
### Step 6

(DK)

#### COMPUTER

Forbind begge kabler til computeren (75). Check at samlingerne er forbundet ordentligt. Før overskydende kabel gennem hullet i computerens befæstigelsesplade så kablene ikke beskadiges.

Placér computeren på befæstigelsespladen og før hulleme ud for hinanden. Saml med 4 M5 x 10mm Phillips skruer (68). Spænd godt.



### Bedienungsanleitung für CT-950

#### Batterien:

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite des Computers und legen Sie 4 x C Batterien ein. Sollte die Anzeige nicht klar und nur strichweise erscheinen, nehmen Sie die Batterien nochmals raus, warten 15 Sekunden und legen die Batterien erneut ein. Sollte die Anzeige weiterhin unklar erscheinen, legen Sie neue Batterien ein. Sollte auch dies nicht helfen, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler. Bei Normalgebrauch halten die Batterien ca. 6 Monate. Optional besteht die Möglichkeit zusätzlich einen 6 Volt @ 100mA AC Adapter zu verwenden, der auf der Rückseite des Computer angeschlossen wird

#### Einschalten:

Das Gerät schaltet automatisch ein nachdem die Batterien eingelegt wurden, nach dem Drücken einer beliebigen Taste oder sobald der Computer ein Bewegungssignal erhält.

#### Automatisches Ein-/Ausschalen:

Solange Sie auf dem Gerät trainieren, bleibt der Computer eingeschaltet. Bei Nichtgebrauch, schaltet der Computer nach 1 Minute automatisch ab. Alle eingegeben Daten bleiben vorhanden bis der Computer wieder gestartet wird.

#### Computer- Tastenfunktionen:

##### Start / Stop-Taste:

Durch drücken dieser Taste starten oder stoppen Sie den Computer. Wenn der Computer gestoppt wurde, erscheint " Stop " auf dem Display. Wenn der Sensor länger als vier Sekunden keine Eingabe erhält oder keine Bewegungsaktivität empfängt, stoppt der Computer automatisch und Stop erscheint auf dem Display. Alle Eingaben erscheinen, sobald das Training wieder aufgenommen oder die Start-Taste erneut betätigt wird.

##### Reset-Taste:

Drücken Sie die Reset- Taste einmal um zur vorherigen Anzeige zurück zu kehren. Wenn die Taste länger als 2 Sekunden gedrückt wird, werden alle Eingaben zurückgestellt und können wieder neu eingegeben werden.

##### Recovery (Erholungs)-Taste:

Wenn Sie diese Taste am Ende Ihres Trainings drücken, aktivieren Sie die Recovery- Funktion und Ihr Fitnesszustand wird getestet.

**Select- Tasten:**

Durch Drücken dieser Tasten können verschiedene Computereinstellungen vorgenommen werden. Ausserdem kann der Trainingswiderstand erhöht bzw. gesenkt werden.

Durch Drücken der Select-Taste kann der gewünschte Wert ausgewählt und mit Enter bestätigt werden. Drücken Sie "Start" und beginnen Sie mit dem Training. Stellen Sie den Widerstand gemäss Ihrem Fitnesszustand ein.

**Programm- Funktionen:**

**Persönliche Daten:**

Es gibt die Möglichkeit 9 verschiedene persönliche Nutzerprofile unter U1 - U9 abzuspeichern. Wenn der Computer gestartet wird, erscheint zuerst die Radgrösseneinstellung für 2 Sekunden und wechselt danach automatisch zu den Benutzerdaten, wo Sie Geschlecht, Alter, Grösse und Gewicht eingeben können. Die Benutzernummer die nun angezeigt wird, ist diejenige welche zuletzt eingegeben wurde. Betätigen Sie die Select-Taste um die gewünschte Benutzernummer (U1- U9) auszuwählen. Drücken Sie die Enter- Taste zur Bestätigung der Eingabe. Der Computer wechselt nun zur persönlichen Dateneingabe und ein Symbol für das männliche Geschlecht leuchtet auf. Wollen Sie Ihre persönlichen Daten in Anlehnung an das vorherige Training nicht ändern, drücken Sie die Enter-Taste 4x zügig hintereinander. Drücken Sie die Select-Taste um auf "weiblich" umzustellen. Sobald das richtige Geschlecht auf dem Display erscheint bestätigen Sie mit der Enter- Taste. Geben Sie Ihr Alter durch Betätigung der Select- Taste ein und bestätigen Sie mit Enter. Geben Sie als nächstes Ihre Grösse ein und betätigen die Enter-Taste. Abschliessend geben Sie Ihr Gewicht ein und bestätigen wieder mit der Enter-Taste. Sie kommen nun zur Programmwahl. Anmerkung: Wird eine der Select- Tasten gedrückt gehalten, läuft die Anzeige im Schnelldurchlauf.

**Watt- abhängige Einstellung:**

Nur im manuellen Einstellmodus möglich. Der Bremswiderstand passt sich automatisch der Watt-Einstellungen an, unabhängig von der Geschwindigkeit (ausser bei sehr langsamer Geschwindigkeit und hohen Watt Einstellungen, wo der Widerstand sich nur bis zum Maximum Level 16 erhöhen kann.)

**Programmeinstellungen:**

Sie haben die Möglichkeit zwischen 12 Programmen P1 - P12 zu wählen. Die Programme sind in der Hauptanzeige abgebildet. Die Programmnummer wird für 1 Sekunde auf dem Display angezeigt und wechselt dann zu den Profilen. Wählen Sie das gewünschte Programm und drücken Sie die Enter-Taste. (Falls Sie ein anderes Programm wählen wollen, drücken Sie einmal die Reset- Taste). Sie haben nun die Möglichkeit Werte für Zeit, Distanz oder Kalorienverbrauch und Herzfrequenz einzustellen. Drücken Sie solange die Select- Taste bis der gewünschte Wert auf der Anzeige erscheint und bestätigen mit der Enter- Taste. Drücken Sie "Start" um mit dem Training zu beginnen. Das erste Segment des Profils beginnt zu leuchten sobald das Programm gestartet wurde. Nun können Sie die Widerstandsstufe einstellen; das Programm wird automatisch angepasst.

**Programmwahl:**

Alle vorhandenen Programme erscheinen auf der Anzeige. Programme können manuell erstellt werden, es stehen vorgegebene "Benutzer-Programme" und Herzfrequenz-Programme zur Auswahl. Wählen Sie mit den Select-Tasten das gewünschte Programm aus und bestätigen mit der Enter-Taste.

**" Benutzer " - Programmeinstellungen:**

Diese Programm hat ein leeres Profil, das durch jeden Benutzer individuell erstellt werden kann. Die Widerstandsstufen von 1 - 16 können für alle 16 Zeit-Segmente ausgewählt werden. Drücken Sie die Select-Tasten bis die gewünschte Stufe für das Segment ausgewählt wurde und drücken Sie anschliessend die Enter-Taste zum bestätigen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis alle 16 Segmente des Profils erstellt sind. Sie haben auch die Möglichkeit alle "Countdown" Werte (abwärts zählende Werte) die im Programm- Modus verfügbar sind, einzustellen. Sobald Sie das Training begonnen haben, können Sie die Widerstandsstufe von jedem Segment einstellen. Das gewählte Programm bleibt für weitere Trainingseinheiten gespeichert, nachdem Sie die Stop- Taste gedrückt haben.

**Manuelle Einstellung:**

Diese Einstellung kann jederzeit durch Drücken der Start-Taste angewählt werden. Für den korrekten Kalorienverbrauch sollten Sie jedoch zuerst die korrekten Benutzerdaten eingeben oder Ihre abgespeicherte Benutzernummer (U1 - U9) anwählen. Sie haben die Möglichkeit entweder Zeit, Distanz oder Kalorienverbrauch, sowie Watt und Herzfrequenz einzustellen, die in Form eines Countdowns abwärts gezählt werden. Alle Auswahlmöglichkeiten leuchten auf.

**Einstellung der Zielherzfrequenz:**

Es stehen vier Herzfrequenz- Programme mit unterschiedlichen Trainingsbelastungen zur Verfügung. Ein 55%-, 75%-, 90%- und ein "individuelle" einstellbares Trainingsherzfrequenzprogramm " (THR).

Drücken Sie die Select- Taste um die Programme zu durchlaufen. Der Zielpuls wird in jedem gewählten Programm angezeigt. Drücken Sie die Enter-Taste um das gewünschte Programm zu bestätigen. Wenn Sie das "individuelle" Trainingsherzfrequenzprogramm wählen, haben Sie die Möglichkeit Ihren gewünschten Zielpuls individuell einzugeben. Für alle 4 Programme haben Sie auch die Möglichkeit "Countdown" Werte für Zeit, Distanz und Kalorien einzugeben.

**Recovery/ Erholungs- Funktion:**

Diese Funktion testet Ihren Fitnesszustand, indem gemessen wird wie schnell sich Ihr Pulswert innerhalb einer Minute erholt. Drücken Sie die Erholungs-Taste am Ende Ihres Trainings. Der Computer stoppt alle Funktionen bis auf die Herzfrequenz- und Zeitanzeige, die nun von 60 Sekunden abwärts läuft. Der Herzfrequenz-Messsensor muss angeschlossen bleiben! Sobald die 60 Sekunden abgelaufen sind erscheint Ihr Fitnesslevel (F1/ F6) auf dem Display.

F1- Sehr gut

F6 - Üngänglich

Drücken Sie die Recovery-Taste um zum Hauptmenu zurück zu kehren.

**Pulsmessung**

Um den Puls zu bestimmen, legen Sie bitte beide Hände auf die Sensoren der Lenkerstütze. Das System kann nur richtig arbeiten, wenn Sie beide Sensoren auf der Lenkerstütze umgreifen. Nach einigen Sekunden erscheint der Pulswert auf der Anzeige.

**Display- Funktionen:**

**Bar Graph:**

Diese Anzeige besteht aus 128 Segmenten, 16 horizontale und 8 senkrechte Segmente. Die senkrechten Segmente zeigen die Widerstandsstufen, die Horizontalen zeigen die Zeit an. Jedes senkrechte Segment entspricht 2 Widerstandsstufen; der genaue Widerstand ist in der kleinen Widerstandsanzeige sichtbar. Sofern die Zeit nicht eingestellt wird, entspricht jedes horizontale Segment 1 Minute. Wenn die Zeit z.B. auf 20 Minuten eingestellt ist, wird die Zeitspanne gleichmässig auf die 16 Reihen aufgeteilt.

**Ablaufende Zeit:**

Die Zeit wird von 00:00 bis auf 99:59 abwärts gezählt.

**Geschwindigkeit:**

Die Geschwindigkeit wird in km/h, von 0.0 99.9, angezeigt. Diese Funktion wird für 4 Sekunden angezeigt, wechselt dann zu RPM (Pedalumdrehungen) für 4 Sekunden.

**RPM (Pedalumdrehungen):**

Zeigt die Pedalumdrehungen pro Minute von 0 999. Diese Funktion wird für 4 Sekunden angezeigt, wechselt dann zur Geschwindigkeitsanzeige für 4 Sekunden.

**Distanz:**

Die Distanz (Entfernung) wird angezeigt in km/h von 0.00 99.99.

**Kalorien:**

Der Kalorienverbrauch wird angezeigt in Kilokalorien (kcal) von 0 999.

**Pulsschlag:**

Die Herzfrequenz wird in BPM (Beats per Minute = Schläge pro Minute) angezeigt, von 30 240. ANMERKUNG: Wenn der Pulsmesser die Herzfrequenz misst, blinkt ein ♥ auf dem Display.

**Widerstandsstufen:**

Der Bremswiderstand wird in der Widerstandsanzeige von 1 16 angezeigt.

**Schwache Batterie:**

Wenn das Symbol Batterie mit "Low" aufleuchtet müssen die Batterien schnellst möglich ersetzt werden. Sind die Batterien zu schwach, kann der Computer die Widerstandseinstellungen nicht mehr anpassen.

Um eine deutliche Verbesserung der körperlichen Belastungsfähigkeit und des gesundheitlichen Wohlbefindens zu erreichen, müssen für die Bestimmung des Trainingsaufwandes einige Faktoren beachtet werden.

Sollten Sie längere Zeit nicht sportlich aktiv gewesen sein, und um eventuellen gesundheitlichen Gefahren zu begegnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren bevor Sie mit dem Ausdauertraining beginnen.

#### **Trainingsintensität**

Um einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen, muß die richtige Intensität gewählt werden.

Als Richtwert wird hierbei in der Sportmedizin die Herzfrequenz herangezogen.

Ausgangspunkt für die Errechnung des optimalen Trainingspuls ist der persönliche Maximalpuls. Als Faustregel zur Errechnung dient folgende Formel:

$$\text{Maximalpuls} = 220 - \text{Lebensalter}$$

Während des Trainings sollte sich der Puls im Bereich zwischen 70% - 85% des Maximalpulses bewegen. Zur Entnahme Ihrer persönlichen Trainingswerte sehen Sie bitte beigefügte Trainingspuls-Tabelle auf Seite 30.

Wenn Sie das Training aufnehmen, sollten Sie in den ersten Wochen mit einem Puls von ca. 60% des Maximalpulses trainieren.

Mit zunehmend besserem Trainingszustand sollte dann in der darauf folgenden Zeit der Puls langsam auf 85% des Maximalpulses angehoben werden.

#### **Fettverbrennung**

Der Fettstoffwechsel setzt bei ca. 60% des Maximalpulses ein.

Um eine optimale Fettverbrennung zu erzielen, sollte eine Pulsspanne von ca. 60% - 70% des Maximalpulses gewählt werden.

Optimal sind 3 Trainingseinheiten pro Woche mit einer Dauer von ca. 30 min.

Beispiel:

Sie sind 52 Jahre alt und möchten das Training aufnehmen.

Maximalpuls =  $220 - 52(\text{Alter}) = 168$  Puls/min

Pulsuntergrenze =  $168 \times 0.6 = 101$  Puls/min

Pulsobergrenze =  $168 \times 0.7 = 117$  Puls/min

Während der ersten Wochen sollten Sie mit einem Puls von ca. 101 Pulsschlägen pro Minute trainieren, den Sie dann im Laufe der Zeit auf 117 Pulsschläge pro Minute anheben.

Mit zunehmend besserem Trainingszustand muß die Intensität des Trainings angehoben werden, um in den Bereich von 70 - 85% des Maximalpulses vorzustoßen. Dies kann durch die Erhöhung des Widerstands, eine höhere Frequenz oder längere Trainingszeiten erfolgen.

## **Trainingsgestaltung**

#### **Aufwärmen:**

Vor jeder Einheit sollten Sie sich ca. 5 - 10 min aufwärmen. Hierzu können Dehnübungen und Trainieren mit geringem Widerstand auf dem Heimtrainer dienen.

#### **Trainingsphase:**

Während des eigentlichen Trainings sollte eine Belastung von ca. 70 - 85% des Maximalpulses gewählt werden (siehe Trainingsintensität).

Die Dauer des Trainings läßt sich über folgende Faustregel berechnen:

- tägliches Training : ca. 10 min. pro Einheit
- 2-3 x pro Woche : ca. 30 min. pro Einheit
- 1-2 x pro Woche : ca. 60 min. pro Einheit

#### **Abkühlen:**

Um eine wirkungsvolle Regeneration der Muskeln und des Kreislaufsystems einzuleiten, sollte in der letzten Phase des Trainings für ca. 5-10 min. die Intensität stark verringert werden.

Dehnübungen tragen ebenfalls zur Regeneration bei und dienen als Prävention vor Muskelkater.

#### **Trainingserfolg**

Schon nach kurzer Zeit werden Sie bei regelmäßigem Training feststellen, daß Sie eine immer höhere Trainingsintensität wählen müssen um den optimalen Trainingspuls zu erreichen. Die Trainingseinheiten werden Ihnen immer leichter fallen und Sie werden sich im Alltag wesentlich belastbarer fühlen.

Dazu ist es notwendig, regelmäßig zu trainieren. Um sich dafür motivieren zu können, halten Sie feste Trainingszeiten ein. Versuchen Sie es am Anfang nicht gleich mit der "Brechstange" und lassen Sie sich nicht durch einige mühsame Einheiten zu Beginn entmutigen.

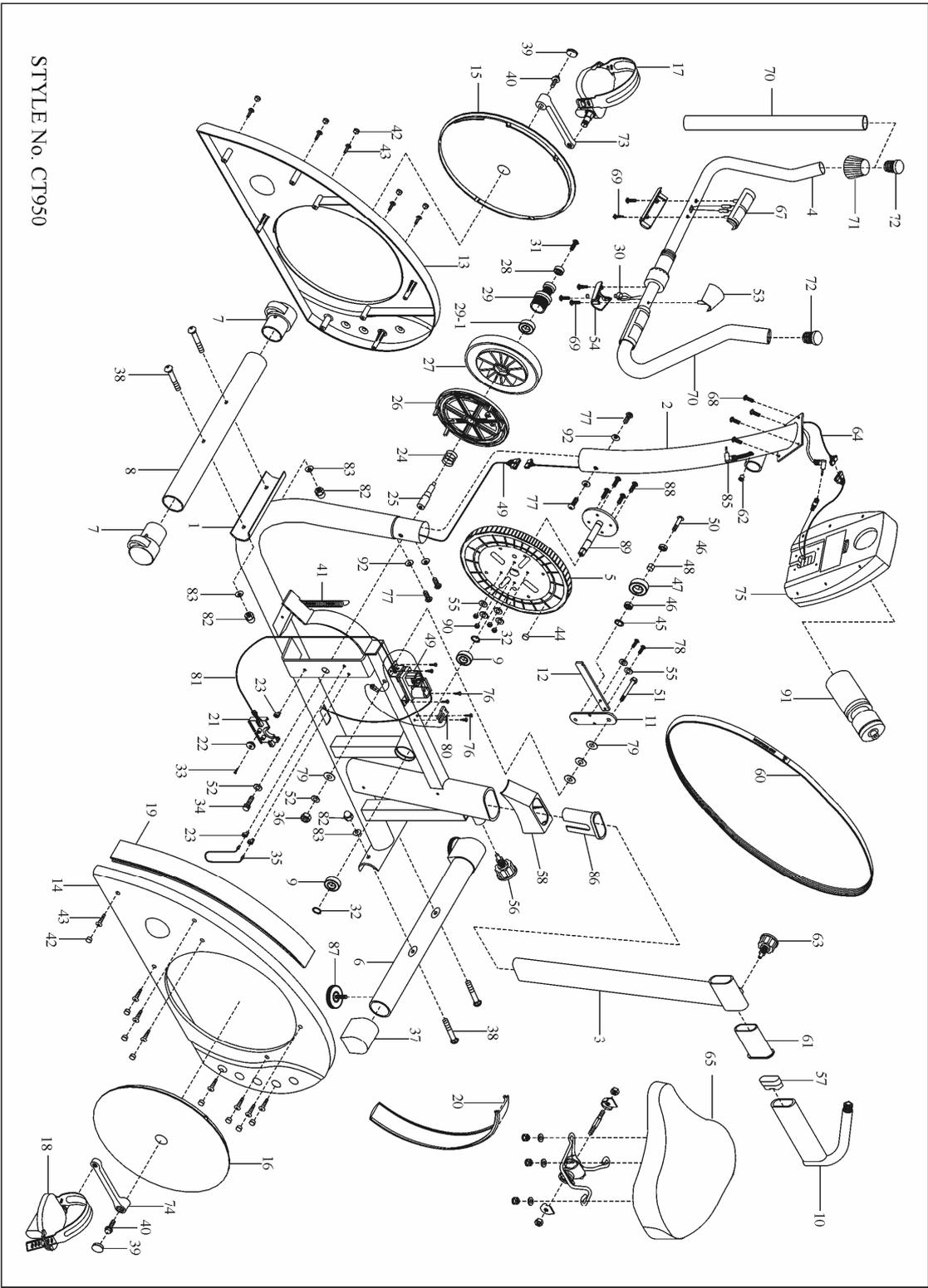
Eine alte Sportlerweisheit besagt:

"Das Schwierigste am Training ist, erst einmal damit zu beginnen"

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit Ihrem Gerät.

Ihr **ENERGETICS** -Team

Explosionszeichnung - Exploded Drawing - Schma de'appareil - Eksplosionstegning



STYLE No. CT950

## Ersatzteilliste - Part List CT-950 2001



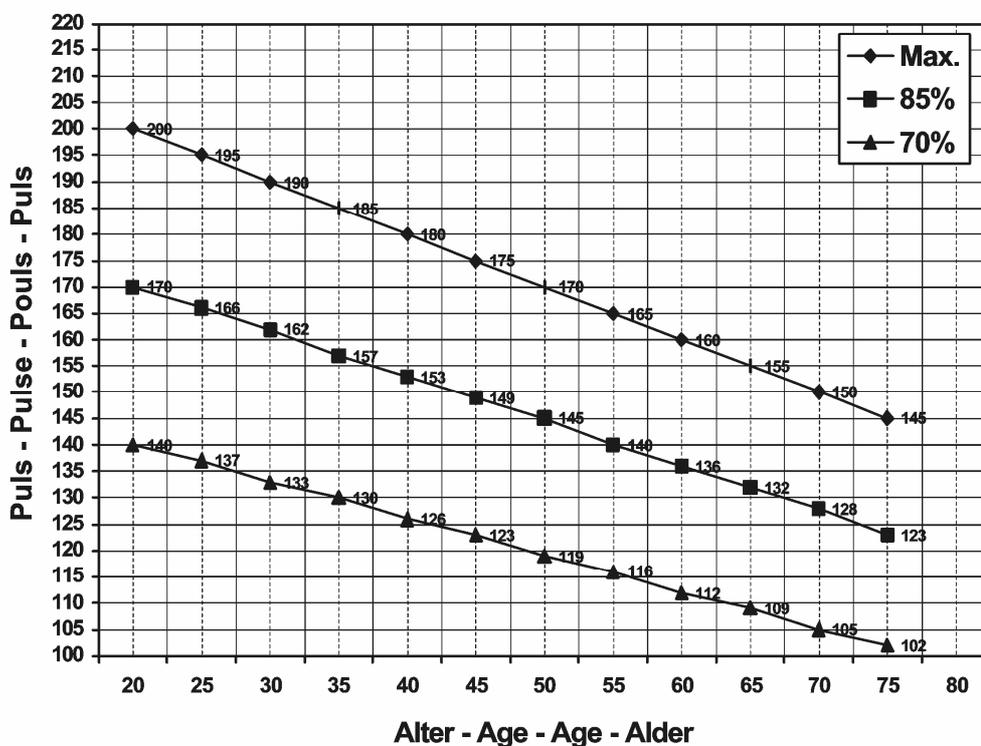
Nr. NO	Beschreibung	Description	Menge Quantity
1	Rahmen	Main Frame	1
2	Lenkerstütze	Handle Bar Post	1
3	Sattelstütze	Seat Post	1
4	Lenker	Handle Bar	1
5	Riemenrad	Drive Pulley	1
6	Hintere Querstütze	Rear Base Tube	1
7	Transporträdchen	Wheel Plug	2
8	Vorder Questütze	Front Stabilizer	1
9	Lager- 6003 ZZ	Bearing - 6003ZZ	2
10	Horizontale Sitzeinstellung	Horizontal Seat Adjuster	1
11	Riemenscheibenarm	Belt Tension Wheel Bracket	1
12	Montageplatte	Bracket	1
13	Rechter Gehäuseschutz	Right Side Cover	1
14	Linker Gehäuseschutz	Left Side Cover	1
15	Rechter Schwungscheibenschutz	Right Disc Plug	1
16	Linker Schwungscheibenschutz	Left Disc Plug	1
17	Rechtes Pedal	Right Pedal	1
18	Linkes Pedal	Left Pedal	1
19	Plastikschutz Mittelstück	Pvc Extrusion	1
20	Plastikschutz Mittelstück	Pvc Extrusion	1
21	Feineinstellung	Adjuster Slider	1
22	Einstellungsrädchen	Adjuster Wheel	1
23	Kabelkanal	Cable Guide	3
24	Feder	Spring	1
25	Axe	Shaft	1
26	Aluminiumscheibe	Aluminum	1
27	Schwungrad mit Magnetscheibe	Flywheel With Magnets	1
28	Lager - 6000ZZ	Bearing -6000ZZ	1
29	Freies Rädchen	Free Wheel	1
29-1	Lager - 6003ZZ	Bearing - 6003ZZ	1
30	Handpuls Kabel	Hand Pulse Cable	1
31	M5X 10 mm Schraube	M5 X10mm Philips Screw	1
32	Clip Ø17mm C	Ø17mm C Clip	2
33	Schraube/ Beilegscheibe M3 X 5.5mm	M3 X 5.5mm Screw W/Washer	1
34	M10 X 20mm Schraube	M10 X 20mm Cap Screw	1
35	Einstellkabel	Adjuster Cable	1
36	Nylon Mutter M10	M10 Nylon Nut	1
37	Höhen- Einstellkappe	Adjuster Cap	2
38	Schraube 3/8" X 75mm	3/8" X 75mm Carriage Bolt	4
39	Plastikstopfen	Crank Plug	2
40	Sechskantschraube M8 X 25mm	M8 X 25mm Hex Head Alloy Screw	2
41	Feder	Spring	1
42	Stopfen Ø11mm	Ø11mm Plug	13
43	Schraube M4 X 16mm	M4 X 16mm Sheet Metal Screw	13
44	Magnet	Magnet	1
45	Beilegscheibe Ø8	Ø8 Spring Washer	1
46	Lager - 608ZZ	Bearing - 608ZZ	2
47	Riemenscheibe	Drive Belt Tension Wheel	1
48	Spacer	Tension Wheel Spacer	1
49	Motor	Motor With Cable	1

## Ersatzteilliste - Part List CT-950 2001



Nr. NO	Beschreibung	Description	Menge Quantity
50	Schraube M8 X 30mm	M8 X 30mm Pan Head Screw	1
51	Schraube M10 X 65mm	M10 X 65mm Hex Bolt	1
52	Beilegscheibe M10 Spring	M10 Spring Washer	2
53	Lenkerschutz oberer Teil	Handle Bar Top Cover	1
54	Lenkerschutz unterer Teil	Handle Bar Bottom Cover	1
55	Beilegscheibe M6	M6 Spring Washer	6
56	Grosser Feststellknopf (Sattelstütze)	Lock Pin	1
57	Plastikstopfen	Plug	1
58	Lenkerstütze- „Gleiter“	Seat Post Cover	1
60	Poly V Riemen	Poly - V Drive Belt 1355P J6	1
61	Plastikschieber	Slider	1
62	Plastikstopfen	Cable Plug	1
63	Kleiner Feststellknopf (Sattel)	Small Lock Pin	1
64	Oberes Computerkabel	Computer Cable	1
65	Sattel	Seat	1
67	Handpulsensor	Hand Pulse Sensor	2
68	Schraube M5 X 10mm	M5X10mm Philips Screw	4
69	Schraube M3 X 12mm	M3X12mm Sheet Metal Screw	7
70	Gummigriff Ø23	Ø23 Rubber Grip	2
71	Lenkerschutz	Handle Bar Clamp Knob	1
72	Plastikstopfen (Lenker)	Handle Bar Plug	2
73	Rechte Pedalkurbel	Right - Crank	1
74	Linke Pedalkurbel	Left - Crank	1
75	Computer	Computer	1
76	Schraube M4 X 12mm	M4 X 12mm Sheet Metal Screw	6
77	Schraube M8 X 12mm	M8 X 12mm Pan Head Screw	4
78	Schraube M6 X 12mm	M6 X 12mm Pan Head Screw	2
79	Beilegscheibe Ø10.5mm X Ø38 X 1.6t	Ø10.5mm X Ø38mm X 1.6t Flat Washer	4
80	Computekabel mit Sensor	Computer Cable With Sensor	1
81	Bremswiderstandskabel	Tension Cable	1
82	Mutter 3/8"	3/8" Dome Nut	4
83	Beilegscheibe Ø22mm X Ø10mm X 2t	Ø22mm X Ø10mm X 2 t Curved Washer	4
85	Plastikschutz Mittelstück (kleines Stück)	Handle Bar Cable	1
86	Plastikschieber	Slider	1
87	Höheneinstellrad	Adjuster Foot	2
88	M6 x 18mm Schraube	M6X18mm Philips Screw	4
89	Axe	Axle W/Flange	1
90	Mutter M6	M6 Nut	4
91	Trinkflasche	Water Bottle	1
92	Beilegscheibe Ø20mm X Ø8.3mm X 1.5t	Ø20mm X Ø8.3mm X 1.5t Curved Washer	4

## Training Pulse - Training Pulse Rate - Pulse Training - Træningpuls



Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden.

ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler, die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

The Owner's Manual is only for customer reference.

ENERGETICS cannot guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur.

ENERGETICS ne peut être tenu responsable pour d'éventuelles erreurs de traduction, ou pour d'éventuelles modifications techniques du produit.

Brugermanualen er kun til kundens oplysning, ENERGETICS påtager sig intet ansvar for fejl der opstår på grund af æversattelse eller eventuelle ændringer i produktets tekniske specifikation.