

CS 2000

WALKING LAUFBAND ZUM GEH- UND LAUFTRAINING

Montage- und Bedienungsanleitung
CS 2000 Bestell-Nr.: 2030 (A)

DE

Seite 2-9

Assembly and exercise instructions
CS 2000 Order No.: 2030 (A)

GB

Page 10-17

Notice de montage et d'utilisation
CS 2000 No. de commande: 2030 (A)

F

Page 18-25

Montage- en bedieningshandleiding
CS 2000 Bestellnummer: 2030 (A)

NL

Pagina 26-33

Инструкция по монтажу и эксплуатации
CS 2000 № заказа: 2030 (A)

RU

СТР. 34-41

Návod k montáži a použití pro
CS 2000 Objednáací číslo: 2030 (A)

CZ

Strana 42-49



INHALTSÜBERSICHT

1. Inhaltsübersicht	2
2. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
3. Auspacken und in Betrieb nehmen.	3
4. Anmerkungen zur Wartung und Einstellung	4
5. Computer Anleitung	5-6
6. Garantiebestimmungen	6
7. Trainingsanleitung / Aufwärmübungen (Warm Up)	7
8. Stückliste - Ersatzteilliste	8-9
9. Explosionszeichnung	51

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihre Top-Sport Gilles GmbH

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



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.

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten 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.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen (alle 1-2 Monate) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Defekte Einzelteile müssen unverzüglich ausgetauscht oder entfernt werden. Gegebenenfalls das Gerät bis zur Instandsetzung sperren.
- 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.
- 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.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- 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.
- ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem 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 u.s.w.) man sich 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.
- 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.
- Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten. Sollten Hilfsmittel zur Einstellung nötig sein, müssen diese nach dem Einstellvorgang wieder entfernt werden.
- Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 45 Min./tägl. nicht überschreiten.
- 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 bewegenden 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. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird.

19. Wenn die Anschlußleitung dieses Gerätes beschädigt ist, muss diese durch den Hersteller oder den Kundendienst oder durch eine elektrisch qualifizierte Person ersetzt werden.

20. Lassen Sie das Laufband nicht unbeaufsichtigt eingeschaltet oder in Betrieb und sichern Sie durch Ausstecken des Netzsteckers eine unbeabsichtigte Nutzung.

21. Konformitätserklärung
Hersteller: Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstraße 55, D-42551 Velbert. Dieses Produkt entspricht den folgenden Europäischen Richtlinien und Normen: 2014/30/EU (EMC), 2014/35/EU (LVD), 2011/65/EG (RoHS) und EN 20957-1 (Homesport).

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

AUSPACKEN UND IN BETRIEB NEHMEN.

Bitte vor Benutzung unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten!

SCHRITT 1:

Entnahme des Laufbandes

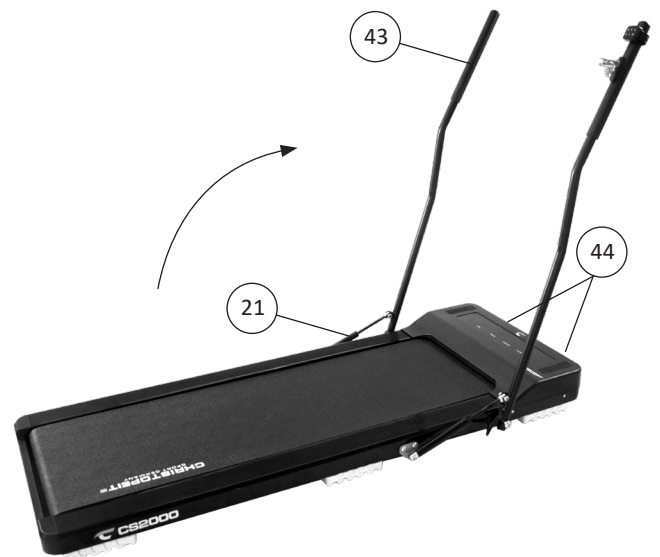
1. Entnehmen Sie die Kleinteile, sowie loses Verpackungsmaterial aus dem Karton und holen Sie dann mit Hilfe einer zweiten Person das Laufband heraus. Fassen Sie dabei unter den Grundrahmen (51) und achten Sie auf evtl. Quetschgefahr.



SCHRITT 2:

Ausklappen der Handgriffe

1. Heben Sie die Handgriffe (43) aus der Liegeposition hoch und halten Sie diese während des gesamten Klappvorganges fest, da die Dämpfer (21) entsprechende Kraft auf die Handgriffe ausüben.



SCHRITT 3:

Einklappen der Handgriffe

1. Um die Handgriffe (43) zurück zu klappen führen Sie diese bis zur horizontalen Endstellung. Die Handgriffe festhalten da die Dämpfer auf die Handgriffe Kraft ausüben. **Achtung:** Wir empfehlen stets ein Training mit Handgriffen in aufrechter Position und angelegtem Sicherheits-Clip, damit bei einer Gefahrensituation/Notabstieg die Handgriffe zur Verfügung stehen und das Laufband stoppt.

SCHRITT 4:

Transportieren des Laufbandes

1. Schalten Sie das Laufband aus und stecken Sie das Netzkabel ab.
2. Heben Sie das Laufband nur am hinteren Ende hoch bis das Laufband auf den vorderen Transportrollen (44) aufsteht und es sich leicht bewegen lässt.

ACHTUNG: Vor dem Zusammenklappen des Laufbandes das Laufband ausschalten und warten bis die Lauffläche steht.

SCHRITT 5:

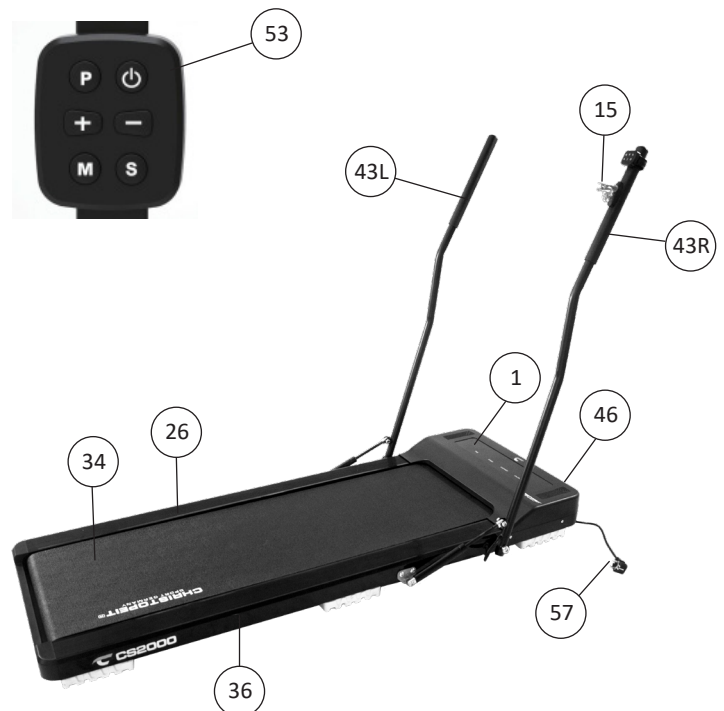
Kontrolle und Inbetriebnahme

1. Wenn alles soweit in Ordnung ist, stecken Sie den Stecker des Netzkabels (57) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (220-240V~50- 60Hz) ein und schalten Sie den Hauptschalter (46) unten vorne am Grundgerät ein.

2. Stecken Sie dann den Sicherungsclip (15) in die entsprechende Stelle am rechten Handgriff (43R) ein und der Computer signalisiert die Betriebsbereitschaft. Entfernen Sie vorsichtig die Schutzfolie vom Display. Legen Sie den Sicherheitsclip (15) an Ihre Trainingskleidung (z. B. Hosenbund) an und stellen Sie sich auf die seitlichen Trittleisten (26+36) am Laufband.

3. Legen Sie die Batterie unter der Berücksichtigung der Polarität in die Fernbedienung ein. Drücken Sie die „P“-Taste an der Fernbedienung (53) um das Laufband zu starten. Nach einem 3-Sekunden Count-Down setzt sich die Lauffläche (34) in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf des Laufbandes auf die Lauffläche (34) treten und der eingestellten Geschwindigkeit folgen. Machen Sie sich mit geringen Geschwindigkeiten mit dem Gerät vertraut. Laufen Sie mittig auf der Lauffläche (34), halten Sie sich bei Unsicherheit beim Laufen an den Handgriffen (43) fest und treten Sie nicht auf die seitlichen Trittauflagen (26+36). Laufen Sie nur mit Blickrichtung zum Computer (1) auf dem Laufband. Steigen Sie im Notfall seitlich vom Laufband ab und halten Sie sich dabei an einem Handgriff (43) fest.

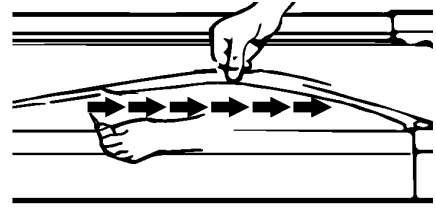
ACHTUNG: Bitte die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen und Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



ANMERKUNGEN ZUR WARTUNG UND EINSTELLUNG

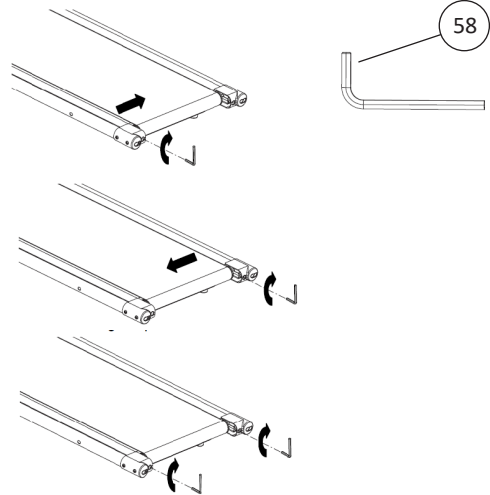
1. Pflegen der Lauffläche:

Damit das Laufband dauerhaft leicht und gut läuft, sollte immer nach 50 Betriebsstunden die Unterseite der Lauffläche, welche auf dem Gleitbrett liegt auf Ihre Gleitfähigkeit geprüft werden und ggf. mit Siliconspay (Kein Schmierstoff auf ÖL- oder Petroleum Basis verwenden) nachbehandelt werden. Dazu hebt man die Lauffläche etwas von Gleitbrett an und bringt Siliconöl zwischen Unterseite der Lauffläche und Oberseite vom Gleitbrett ein. (Achtung: Zuviel Schmiermittel kann ein Rutschen der Lauffläche zur Folge haben.)



2. Einstellen des Laufbandes :

- Stellen Sie das Laufband im manuellen Programm auf 3 -5km/h ein.
- Benutzen Sie den Innensechskantschlüssel um an den Endkappen das Band mittig auszurichten.
- Um die Lauffläche nach Links auszurichten, drehen Sie die rechte Seite im Uhrzeigersinn.
- Um die Lauffläche nach Rechts auszurichten, drehen Sie die linke Seite im Uhrzeigersinn.
- Sollte eine dauerhafte Ausrichtung der Lauffläche wie o. g. nicht möglich sein liegt eine Beschädigung der Lauffläche vor, welche dann ausgetauscht werden sollte.



Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Lauffläche möglichst mittig läuft. Sobald sich diese zu weit aus der Mitte schiebt (über 10mm) sollte die Lauffläche wieder mittig nachjustiert werden.

3. Durchrutschen des Bandes:

- Die Lauffläche ist nicht richtig gespannt. Beide Schrauben an den Endkappen etwas fester schrauben.
- Der Keilriemen ist nicht richtig gespannt.
- Zuviel Schmiermittel mit einem Tuch entfernen.

Keine Anzeige :

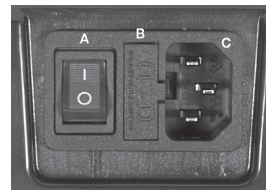
- Überprüfen ob Stecker in der Steckdose und ob die Steckdose Strom hat.
- Überprüfen ob Hauptschalter am Grundrahmen eingeschaltet und Sicherheits-Clip richtig am Handgriff positioniert ist.

4. Überlastsicherung

Beim Hauptanschluss befindet sich zwischen dem Hauptschalter (A) und der Netzanschlussbuchse (C) das Sicherungsfach (B). Dort befindet sich eine Feinsicherung 5x20mm mit den Daten 5A/250V.

5. Fremde Betriebsgeräusche

- Überprüfung aller Schraubverbindungen auf festen Sitz.
- Überprüfen ob der Flachriemen in Ordnung ist.
- Überprüfen ob die Lauffläche in Ordnung ist.



Bemerkung: Sollten Sie den Fehler nicht anhand der beschriebenen Hilfen finden, kontaktieren Sie den Verkäufer oder Hersteller.

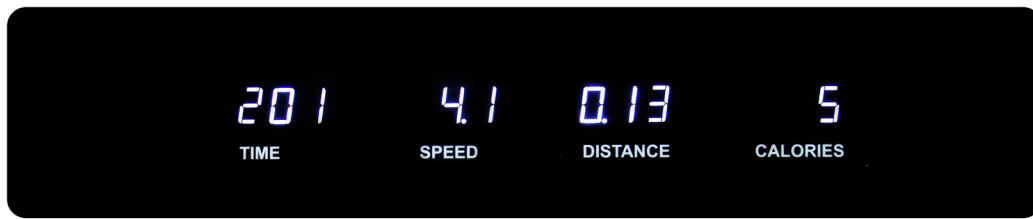
6. Reinigung

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.

7. Lagerung

Klappen sie die Haltegriff ein. Stecken Sie den Netzstecker aus bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus aus. Sie können das Laufband liegend oder auf den vorderen Standpunkten aufrecht stehend angelehnt an der Wand lagern. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

COMPUTER ANLEITUNG



ANZEIGEN:

Zeit-Display (TIME):

Zeigt an, wie lange Sie gelaufen sind in Minuten und Sekunden.

km/h- Display (SPEED):

Zeigt bei Betrieb die Geschwindigkeit des Laufbandes in Kilometer pro Stunde an. Zeigt im Stillstand die gewählte Programm Nr. P01-P06 an.

Entfernung-Display (DISTANCE):

Zeigt an, wie weit Sie gelaufen sind in Kilometer.

Kalorien-Display (CALORIES):

Zeigt die ca. verbrauchten Kilokalorien in kcal an.

TASTEN DER FERNBEDIENUNG:

P-Taste: (Programm)

Mit der P-Taste kann eines der Vorgabeprogramme ausgewählt werden. (Trainingsprogramme P01 – P06)

„P“ -Taste

Durch Drücken dieser Taste startet das ausgewählte Programm. Während des Trainings wird durch Drücken dieser Taste das Programm gestoppt und die Lauffläche läuft verzögert aus.

„+“ -Taste:

Drücken dieser Taste erhöht die Geschwindigkeit während des Betriebs des Laufbandes. Bei Stillstand können Eingabewerte erhöht werden.

„-“ -Taste:

Drücken dieser Taste verringert die Geschwindigkeit während des Betriebs des Laufbandes. Bei Stillstand können Eingabewerte vermindert werden.

M-Taste: (Modus)

Durch Drücken dieser Taste wählt man die Vorgabemöglichkeit (Zeit, Entfernung, Kalorien) im manuellen Programm aus.

S-Taste: (Slow-Stop)

Durch Drücken dieser Taste stoppt das Laufband nach Ablauf von 1.Min.

PROGRAMME

Inbetriebnahme

Das Laufband kann ausschließlich mit der mitgelieferten Fernbedienung gesteuert werden. Die Fernbedienung benötigt eine Knopfzelle Typ CR2032. Legen Sie die Batterie unter der Berücksichtigung der Polarität in die Fernbedienung ein. Führen Sie das Armband durch die beiden Öffnungen auf der Rückseite der Fernbedienung um die Fernbedienung am Handgelenk zu tragen und die Bedienung vorzunehmen. Die Reichweite beträgt ca.1.5m. Sollte die Fernbedienung nicht reagieren wechseln Sie als erstes die Batterie aus.

Manuelles Programm

1. Verbinden Sie das Netzkabel (57) mit dem Laufband und mit einer vorschriftsmäßig installierten Steckdose (230V~50Hz) und schalten Sie den Netzschalter (46) unten vorne am Grundgerät ein.
2. Stellen Sie sich auf den schwarzen Flächen am Seitenrand.
3. Legen Sie den Sicherheits-Clip (15) an Ihre Trainings Kleidung (z. B. Hosenbund) an und in die entsprechende Aufnahme am Handgriff rechts (43R) und der Computer zeigt Ihnen das manuelle Programm an und ist startbereit.
4. Drücken Sie die „P“-Taste um das Laufband zu starten. Nach einem 3 Sek. Count- Down setzt sich die Lauffläche in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf des Bandes auf das Laufband gehen und der eingestellten Geschwindigkeit folgen.

Zeit- Programm:

Wählen Sie mit der M-Taste das Zeit-Programm aus, dann blinkt das Zeit-Display und zeigt einen Vorschlag von 30:00 Minuten an. Diesen können Sie auf Wunsch mit den „+“ und „-“ -Tasten abändern. (Vorgabemöglichkeit 5:00-99:00Minuten.) Starten Sie das Programm nach Vorgabe der Zeit mit der „P“-Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

Entfernungs- Programm:

Wählen Sie mit der M-Taste das Entfernungs-Programm aus, dann blinkt das Entfernungs-Display und ein Vorschlag von 1,00KM wird angezeigt. Diesen können Sie auf Wunsch mit den „+“ und „-“ -Tasten abändern (Vorgabemöglichkeit 0,5-65,0KM) Starten Sie das Programm nach Vorgabe der Entfernung mit der „P“-Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

Kalorien- Programm:

Wählen Sie mit der M-Taste das Kalorien-Programm aus, dann blinkt das Kalorien-Display und ein Vorschlag von 50kcal wird angezeigt. Diesen können Sie auf Wunsch mit den „+“ und „-“ -Tasten abändern. (Vorgabemöglichkeit 10-995 kcal.) Starten Sie das Programm nach Vorgabe der Kalorien mit der „P“-Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

	Anzeige	Anzeige Wert	Vorgabe Möglichkeit	Anzeige Möglichkeit
ZEIT (MIN:SEK)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-8.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
KALORIEN (Kcal)	0	50	10-995	0-999

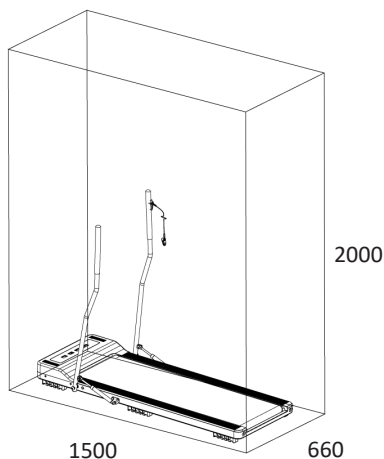
Geschwindigkeitsprogramme P01-P06

Wählen Sie mittels der P-Taste zwischen 6 unterschiedlichen Geschwindigkeitsprogrammen aus. In diesen Programmen wird die vorgegebene Zeit in 20 Teilintervalle unterteilt und die Geschwindigkeit ändert sich automatisch wie in nachfolgender Tabelle ausgewiesen ist. Durch Drücken der „P“-Taste wird das Programm gestartet. Nach Ablauf des Programms ertönt ein Signal und das Laufband stoppt. Um das Programm zu unterbrechen drücken Sie die „P“-Taste.

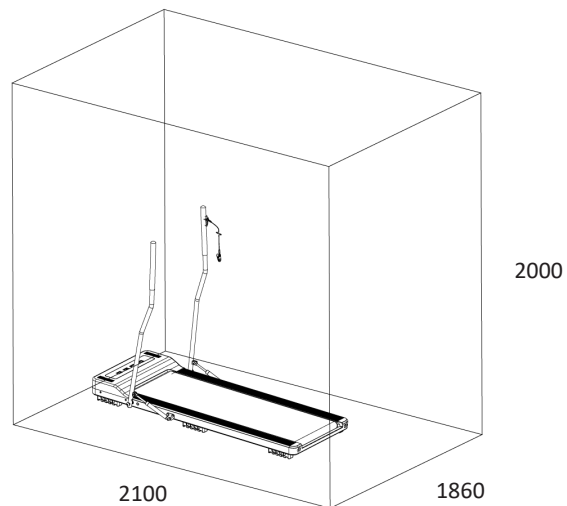
Zeit →	Programme in 20 Zeiteinteilungen																			
↓ Programm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/h	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2
P02 Km/h	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	3	3
P03 Km/h	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	4	5	4	3	4	3	2
P04 Km/h	2	3	3	4	3	4	4	5	4	5	5	6	5	6	6	5	4	3	2	1
P05 Km/h	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	3	2	3	4	4	5	6	5	4	3
P06 Km/h	1	2	3	3	3	4	5	6	6	6	5	4	3	2	2	2	3	4	3	2

Sicherungs- Clip

Der Sicherungsclip dient zu Absicherung in Notfällen. Er muss an dem Handgriff rechts (43R) aufliegen um Eingaben zu machen und das Laufband zu starten. Legen Sie den Sicherungs-Clip (15) bei jedem Training an. Es dient zu Ihrer Sicherheit, damit bei Notabstieg das Laufband schnell stoppt. Befindet sich der Sicherungs - Clip nicht an dem Handgriff rechts zeigt der Computer die Fehlermeldung „---“ an. Durch Auflegen des Sicherungs- Clips werden alle Werte auf null gesetzt und der Computer ist startbereit.



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



Freifläche in mm
(Trainingsfläche und
Sicherheitsfläche
(umlaufend 60cm))

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, Gewaltanwendung 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

TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

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

1. 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.

2. TRAININGSPULS

Um den Trainingspuls zu bestimmen können Sie wie folgt vorgehen. Bitte beachten Sie, dass es sich hier bei 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 viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = $220 - \text{Lebensalter}$). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsporprodukten 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:

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

Frauen:

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

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 Vortgeschrittene / 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

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

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

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen

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

Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls

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 Produkte 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:

- Puls-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).
- Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

3. HÄUFGKEIT:

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.

4. GESTALTUNG DES TRAININGS

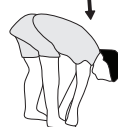
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. 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.

5. 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 CS 2000

DE

Art.-Nr.: **2030 (A)**
Stand der technische Daten: **18.01.2022**

- Motor Dauerleistung 0,75 PS (550 Watt), Motor Höchstleistung 1,5 PS (1100 Watt)
- Geschwindigkeit: 1 km/h bis 8 km/h (in 0,1 km/h Schritten einstellbar)
- Ohne großen Aufwand lässt sich das Laufband aufbauen und zusammenlegen.
- Das Laufband kann liegend oder auf den vorderen Standpunkten aufrecht stehend und angelehnt an der Wand gelagert werden.
- 1 manuelles Programm mit Vorgabemöglichkeiten Zeit, Entfernung und ca. Kalorienverbrauch
- 6 vorgegebene Trainingsprogramme mit programmierter Geschwindigkeitsregelung
- 6 professionelle Dämpfer für ein Laufen wie auf dem Waldboden
- 2 Walking Stöcke für ein zusätzliches Training des Oberkörpers und der Arme
- Sicherheitsbandstopp.
- LED Display mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, ca. Kalorienverbrauch
- Armband Fernbedienung zur einfachen und praktischen Steuerung am Handgelenk
- Transportrollen für einen einfachen Standortwechsel
- Großzügige Lauffläche: ca. L 120 x B 40 cm
- Elektrische Daten: 220-240V/50-60Hz/550 Watt
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 120 kg

Stellmaße aufgebaut ca. [cm]: L 150 x B 66 x H 115
Stellmaße zusammengeklappt liegend ca. [cm]: L 150 x B 66 x H 13
Trainingsplatzbedarf [m²]: 4
Gerätengewicht [kg]: 28

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

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageschritte vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

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



Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
1	Computeranzeige		1	3	36-2025-03-BT
2	Displayauflage		1	3	36-2025-14-BT
3	Verkleidung		1	51	36-2025-01-BT
4	Steuerplatine		1	51	36-2025-05-BT
5	Spule		1	51	36-2025-06-BT
6	Stellfuss		2	51	36-2025-31-BT
7	Federring	für M8	2	17	39-9864-VC
8	Motor		1	51	33-2025-14-SI
9	Antriebsriemen	140J	1	8+47	36-2025-32-BT
10	Selbstsichernde Mutter	M8	3	17	39-9818-CR
11	Sechskantschraube	M8x25	1	11	39-10455
12	Senkkopfschraube	M6x16	3	6+47	36-9841205-BT
13L	Griffpolster links		1	43L	36-2030-01-BT
13R	Griffpolster rechts		1	43R	36-2030-02-BT
14	Sicherungsclip-Aufnahme		1	43R	36-2030-04-BT
15	Sicherungs-Clip		1	14	36-2030-05-BT
16	Sicherungskabel		1	4+14	36-2030-06-BT
17	Innensechskantschraube	M8x25	5	8,21+51	39-10454
18	Innensechskantschraube	M12x60	2	43+51	39-10098
19	Kugellager	6001	4	43	36-9318-44-BT
20	Unterlegscheibe	12//24	2	18	39-10062
21	Dämpfer		2	25+43	36-2025-18-BT
22	Sechskantschraube	M8x25	2	21+25	39-9809-SW
23	Sechskantschraube	M8x12	4	25+51	39-9922
24	Kunststoffscheibe	8//20	2	22	36-1660-16-BT
25	Halterung		2	51	36-2025-19-BT
26	Seitenleiste links		1	51	36-2030-08-BT
27	Querstrebe	15x30x506mm	2	51	33-2025-03-SW
28	Gummiauflage	490x30mm	2	27	36-1830-18-BT
29	Gummi-Pad	28x28mm	4	51	36-1830-19-BT
30	Hintere Rolle		1	51	33-2025-05-SW
31	Unterlegscheibe	8//16	5	11, 17+32	39-9862-CR
32	Sechskantschraube	M8x55	3	30+47	39-10056
33	Endkappe		1	51	36-2025-21-BT
34	Lauffläche		1	30+47	36-2025-22-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
35	Dämpfer		6	51	36-2025-23-BT
36	Seitenleiste rechts		1	51	36-2030-09-BT
37	Laufbrett		1	51	36-2025-25-BT
38	Selbstsichernde Mutter	M6	12	12, 40, 42+45	39-9816-VC
39	Befestigungsring		8	37	36-2025-16-BT
40	Sechskantschraube	M6x25	4	37+51	39-10029
41	Kreuzschlitzschraube	5x14	8	37	39-10188
42	Sechskantschraube	M6x35	4	37+51	39-9979-VC
43L	Handgriff links		1	51	33-2030-12-SW
43R	Handgriff rechts		1	51	33-2030-13-SW
44	Transportrolle		2	45	36-2025-26-BT
45	Sechskantschraube	M6x40	2	44+51	39-9979-SW
46	Netzanschluss mit Hauptschalter		1	51	36-1970-09-BT
47	Vordere Rolle		1	51	33-2025-06-SW
48	Kreuzschlitzschraube	4x16	6	52	36-9206104-BT
49	Gewindeeinsatz	4.2	6	3	36-2025-27-BT
50	Rundstopfen	25	2	43	36-2030-07-BT
51	Grundrahmen		1		33-2030-11-SW
52	Verkleidung unten		1	51	36-2025-34-BT
53	Armband Fernbedienung		1		36-2025-04-BT
54	Sechskantschraube	M6x35	12	35	39-10085
55	Schutzschlauch		1	16+43	36-2025-28-BT
56	Senkkopfschraube	M6x16	2	33	39-10120-VC
57	Netzanschlusskabel		1	46	36-9836113-BT
58	Innensechskantschlüssel	6mm	1		36-9116-14-BT
59	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2030-13-BT

NOTIZEN

CONTENTS

1. Contents	10
2. Important Recommendations and Safety Instructions	10
3. Unpacking and Operation	11
4. Maintenance and adjusting	12
5. Computer manual	13-14
6. Training instructions	15
7. Parts List – Spare Parts List	16-17
8. Exploded view	51

Dear customer,

we congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use. Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sport Gilles GmbH

Attention:
Before use
read operating
instructions!



IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

Our products are all TÜV tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the assembly. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the installation and operating instructions.
2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals (every 1-2 months) to ensure that the trainer is in a safe condition. Replace defective components immediately and/or keep the equipment put of the use until repair.
3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. **WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING:** Replace the worn parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.
9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured. Please remove the tools you need to adjust after adjusting a new position.
10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 45 min./daily.
11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16.  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing. The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

18. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg. Evaluate your body weight before you starting the exercise.

19. If the connecting cable of this item is damaged, this must be replaced by the manufacturer or the customer service or with an electrically certified person.

20. Do not leave the treadmill switched on or in operation unattended and secure unintentional use by unplugging the power plug.

21. Declaration of Conformity
Manufacturer: Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstraße 55, D-42551 Velbert. This product conforms to the following European directives and standards: 2014/30/EU (EMC), 2014/35/EU (LVD), 2011/65/EG (RoHS) and EN 20957-1 (Homesport).

22. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

UNPACKING AND OPERATION

Before usage, observe our recommendations and safety instructions.

STEP 1:

Remove the treadmill

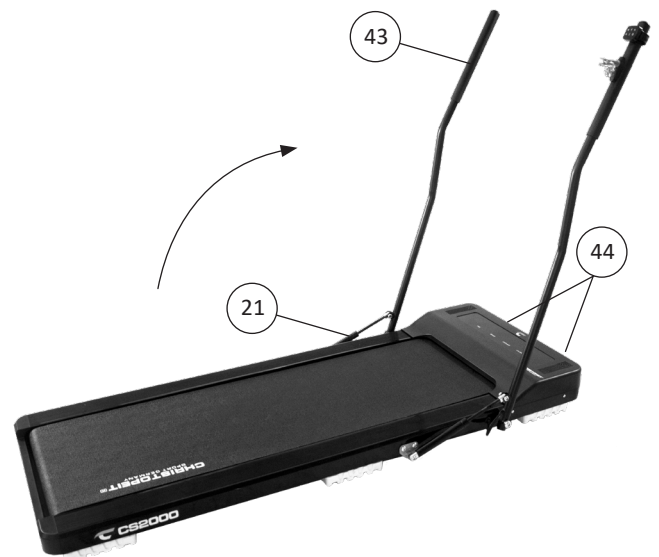
1. Remove small parts, loose packing material out of the box and then take out with help of a second person the preassembled frame of packaging. Put your hands below the main frame (51) and take care of no squeezing.



STEP 2:

Unfold the handgrips

1. Lift the handgrips (43) from the lying position in upright position. Hold the handgrips (43) firmly during the entire folding process, as the dampers (21) exert corresponding force on the handgrips (43).



STEP 3:

Fold up the handgrips

1. To fold the handgrips (43) back move them into lying end position. Caution hold the handgrips (43) as the dampers exert force on the handgrips. **Attention:** We always recommend training with handgrips (43) in upright position and with safety clip so it may give help you during a dangerous situation / emergency descent and the treadmill stops.

STEP 4:

Transportation the treadmill

1. Turn off the treadmill and disconnect the power cord from treadmill.
2. Only lift the treadmill at the rear end until the treadmill stands on the front transport rollers (44) and it is easy to move.

Attention:

Before folding the treadmill, switch off the treadmill and wait until the surface fully stops.

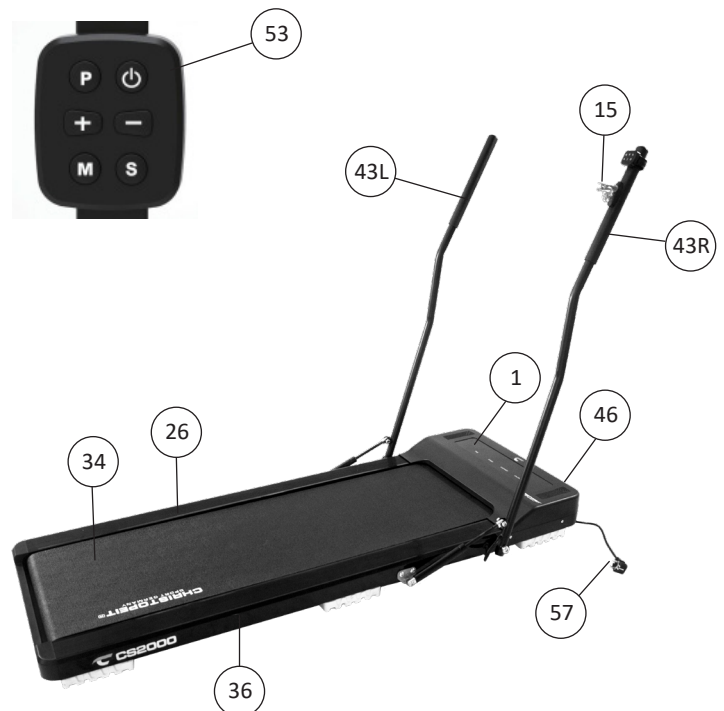
STEP 5:

Checks and How to start

1. When everything is in order, connect the power supply cable (57) with wall power (220-240V~50-60Hz) and socket on the main switch (46) below the front frame.
2. Put the safety key (15) onto the right handgrip (43R) and the computer will show normal manual mode. Carefully remove the protective film from the display. Put the safety clip (15) at your exercising cloth and stand on the side rails (26+36).
3. Insert the battery into the remote control (53), observing the polarity. Press „0“ button and after a 3 sec. Count Down the treadmill start moving. Start walking onto the walk surface (34) when speed is slowly and follow the speed. Familiarize yourself with the machine at low speed settings. Run in the middle of the running surface (34) and hold balance by using handgrips (43) if you feel insecure. Don't step on the side foot rails (26+36). Only run with look at the computer (1) on the treadmill during exercising. In emergency case, step of the treadmill lateral and hold at handgrip (43).

Note:

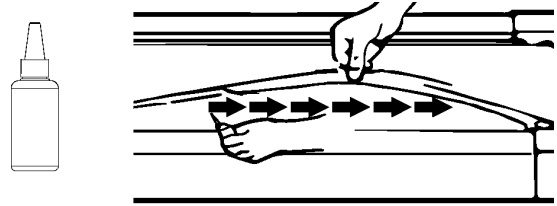
Please keep the instructions in a safe place as it may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.



MAINTENANCE AND ADJUSTING

1. Lubrication for the running belt:

In order to keep the machine in the best condition, please add some Silicone oil between the running belt and the running board after 50 hours or 1 to 2 month of use. But the running belt may slip, if you lubricate too much. To lubricate the belt please pull the walking belt up and injection the silicone oil into the gap between belt and walking deck.



2. Adjusting running belt:

You need to adjust the walking belt to the normal position, per the following steps if it is off.

- Set speed at 3-5km.
- Using the Allen key to adjust the belt tension bolt on the end cap of the system frame.
- If you want to move the belt towards left, turn the right tension bolt clockwise.
- If you want to move the belt towards right, turn the left tension bolt clockwise.
- If you have already done according to the steps above and it is still not at the good range, then the running belt should be damaged already, please contact your local dealer for replacement.

Note: Make sure that the running surface is as centered as possible. Once these moves too far from the center, (about 10 mm) it should be readjusted into the center.

3. Running belt slips:

- Make sure the walking belt is not too loose.
- Make sure the motor belt is not too loose.

4. No light on the Display:

- Check if the power plug is properly connected.
- Check if the safety key at handgrip is in place.

5. Overload protection:

The fuse compartment (B) is located between the main switch (A) and the mains connection socket (C) for the main connection. There is a microfuse 5x20mm with the data 5A/250V.

6. Abnormal noise from the machine:

- Check if any screw of machine is loose.
- Check if the motor belt is off.
- Check if the running belt is off.

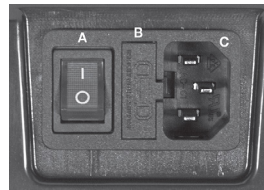
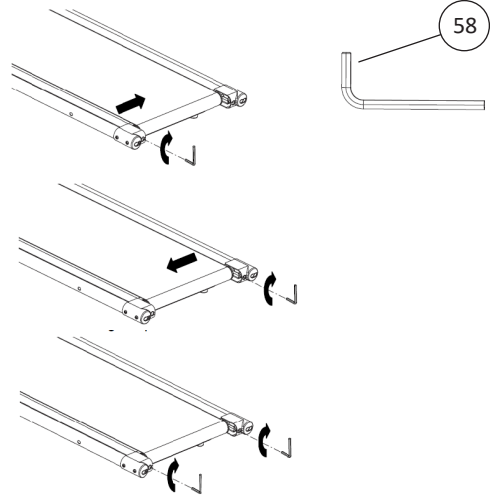
Note: Please contact your local dealer if you have checked all the above listed things but the problem is still there.

7. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning. Caution: Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused. The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

8. Storage

Fold in the handle. Unplug the power cord if you don't intend to use the device for more than 4 weeks. Choose a dry indoor storage location. You can store the treadmill lying down or leaning against the wall in an upright position on the stand up foots. Cover the device to protect it from discoloration from possible sunlight and dust.





FUNCTION OF DISPLAYS:

TIME-Display:

Shows actually time of exercising in minutes and seconds.

SPEED-Display:

Shows actually speed in km/h during exercise mode.
Shows programs P01~P06 in stop mode.

DISTANCE-Display:

Shows actually distance in KM.

CALORIES-Display:

Shows actually approx. calories in kcal.

FUNCTION OF KEYS:

P-key:

On the stop status, press P-key to select exercising speed programs P01-P06.

„Φ“-key:

Press this key to start chosen exercise program or stop the exercise program.

“+”-key:

Press speed up key increase settings or motor speed.

“-”-key:

Press speed down key decrease settings or motor speed.

M-key:

Select key of time-, distance- or calories preset program.

S-Key:

Press S-key during exercise to interrupt the program and stops the treadmill after a 1 min count down.

PROGRAM

The treadmill can only controlled with the supplied remote control. The remote control requires a button cell type CR2032. Insert the battery into the remote control, observing the polarity. Guide the wristband through the two openings on the back of the remote control to carry the remote control on your wrist and to operate it. The range is approx.1.5m. If the remote control does not respond, first change the battery.

MANUAL MODE:

How to start manual mode:

1. Put in the AC cable (57) in wall power 230V~50Hz and put on the power switch (46). Put safety clip (15) at the hangrip right (43R) and it will show normal manual mode.
2. Stand your feet on both side rails.
3. Put the safety key at you exercise cloth and press „Φ“-key to start with exercising. After a 3 sec. count down, the motor begin to run slowly and you can step on the running belt and follow the speed.
4. Adjust the speed with “+” and “-”-keys into desired speed. If put off the safety clip from handrail at any time, the motor stop immediately and the display will show „- - -“. After put on the safety key on handrail the normal, manually program will show.

Time Program:

On the normal manual mode, press M-key, to enter time program. The time display will flash and the initial value is 30:00. Press “+”-key or “-”-key to set value. The range is: 5:00-99:00. Press „Φ“-key to start the program. If set a value the display counts up till zero and then stops running motor.

Distance-Program:

On the normal manual mode, press M-key, to enter distance program. The distance display will flash and the initial value is 1,00KM. Press “+”-key or “-”-key to set value. The range is: 0,5-65,0 KM. Press „Φ“-key to start the program. If set a value the display counts up till zero and then stops running motor.

Calories-Program:

On the normal manual mode, press M-key, to enter calories program. The calories display will flash and the initial value is 50kcal. Press “+”-key or “-”-key to set value. The range is: 10-995kcal. Press „Φ“-key to start the program. If set a value the display counts up till zero and then stops running motor.

	Display	Preset Value	Setting Range	Display Range
TIME (MIN:SEK)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-8.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
CALORIES (Kcal)	0	50	10-995	0-999

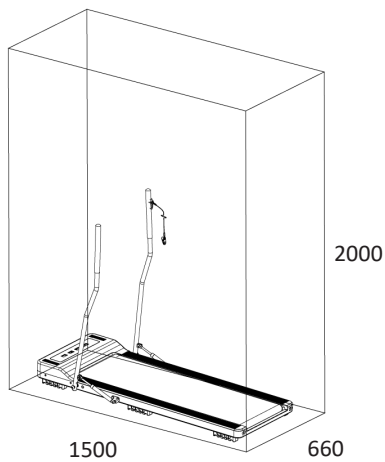
Exercise programs P01-P06:

On the normal manual mode, press P-key to choose one of the exercise speed programs P01-P06. Each program is divided into 20 intervals of time and the speed changes as following program list shows. Initial setting time is 30min, set a time for training session and press „Φ“-key to start the program. Press speed “+” or “-”-key to adjust speed during the program if it is to quick or slow. With next intervals of time the speed level will change back to program mode. If the program runs till end of time the motor will stop running after the display counts down time to zero. Pressing „Φ“-key to finish earlier the program.

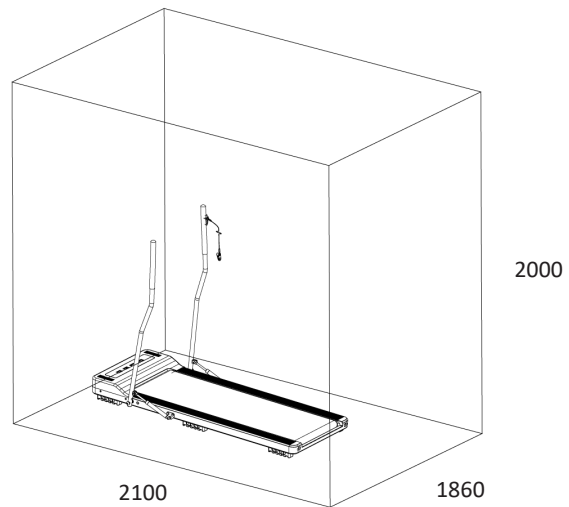
Time →	Programs in 20 intervals of time																			
↓ Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/h	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2
P02 Km/h	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	3	3
P03 Km/h	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	4	5	4	3	4	3	2
P04 Km/h	2	3	3	4	3	4	4	5	4	5	5	6	5	6	6	5	4	3	2	1
P05 Km/h	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	3	2	3	4	4	5	6	5	4	3
P06 Km/h	1	2	3	3	3	4	5	6	6	6	5	4	3	2	2	2	3	4	3	2

Function of safety key

The safety clip (15) has an emergency function. In fear or danger or if you fall down or jumped from it, the safety clip will lose position at handgrip and stops the motor with break system. Put the safety key out from right handgrip on any status, the display is „- - -“, the buzzer beep each second. Put the safety key on at right handgrip (43R) the display will enter normal manual mode. All parameter reset to zero.



Training area in mm
(for home trainer and user)



Free area in mm
(Training area and security area (rotating 60cm))

GENERAL TRAINING INSTRUCTIONS

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits.

1. INTENSITY:

The level of physical exertion during training must exceed the point of normal exertion, without going beyond the point of breathlessness and/or exhaustion. A suitable reference value can be the pulse. With each training session, the condition increases and therefore the training requirements should be adjusted. This is possible by extending the duration of the training, increasing the level of difficulty or changing the type of training.

2. TRAINING HEART RATE

To determine the training heart rate, you can proceed as follows. Please note that these are guide values. If you have health problems or are unsure, consult a doctor or fitness trainer.

01: Maximum heart rate calculation

The maximum pulse value can be determined in many different ways, since the maximum pulse depends on many factors. You can use the main-formula for the calculation (maximum heart rate = $220 - \text{age}$). This formula is very general. It is used in many home sport products to determine the maximum heart rate. We recommend the **Sally-Edwards-formula**. This formula calculates the maximum heart rate more precisely and takes gender, age and body weight into account.

Sally-Edwards-formula:

Men:

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Women:

Maximum heart rate = $210 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

02: Training heart rate calculation

The optimal training heart rate is determined by the goal of the training. Training zones were defined for this.

Health - Zone: Regeneration and Compensation

Suitable for: Beginners / type of training: very light cardio training / goal: recovery and health promotion. Building the basic condition.

Training heart rate = 50 to 60% of the maximum heart rate

Fat-Metabolism - Zone: Basics endurance training 1

Suitable for beginners and advanced users / type of training: light cardio training / goal: activation of fat metabolism (calorie burning), improvement in endurance performance.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Aerobic - Zone: Basics endurance training 1 to 2

Suitable for beginners and advanced / type of training: moderate cardio training. / Aim: Activation of the fat metabolism (calorie burning), improving aerobic performance, Increase in endurance performance.

Training heart rate = 70 to 80% of the maximum heart rate

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2

Suitable for advanced and competitive athletes / type of training: moderate endurance training or interval training / goal: improvement of lactate tolerance, maximum increase in performance.

Training heart rate = 80 to 90% of the maximum heart rate

Competition - Zone: Performance / Competition Training

Suitable for athletes and high-performance athletes / type of training: intensive interval training and competition training / goal: improvement of maximum speed and power. **ATTENTION!** Training in this area can lead to overloading of the cardiovascular system and damage to health.

Training heart rate = 90 to 100% of the maximum heart rate

Sample calculation:

Male, 30 years old and weighs 80 kg. I am a beginner and would like to lose some weight and increase my endurance.

01: Maximum pulse - calculation

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times 30) - (0.11 \times 80)$

Maximum pulse = approx. 190 beats/min

02: Training heart rate calculation

Due to my goals and training level, the fat metabolism zone suits me best.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Training heart rate = 190×0.6 [60%]

Training heart rate = approx. 114 beats/min

After you have set your training heart rate for your training condition or Once you have identified goals, you can start training. Most of our products have heart rate sensors or are heart rate belt compatible. So you can check your heart rate on the monitor during the workouts. If the pulse rate is not shown on the computer display or you want to be on the safe side and want to check your pulse rate, which could be incorrectly displayed due to possible application errors or similar, you can use the following tools:

- Pulse measurement in the conventional way (sensing the pulse beat, e.g. on the wrist and counting the beats within a minute).
- Heart rate measurement with suitable and calibrated heart rate measuring devices (available from medical supply stores).
- Heart rate measurement with other products such as heart rate monitors, smartphones....

3. FREQUENCY:

Most experts recommend the combination of a health-conscious diet, which must be adjusted according to the training goal, and physical exercise three to five times a week. A normal adult needs twice a week exercise to maintain its current condition. To improve his condition and change his body weight, he needs at least three training sessions per week. Ideal of course is a frequency of five training sessions per week.

4. TRAINING PLAN

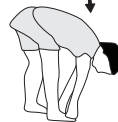
Each training session should consist of three training phases: „warm-up phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After that you start with actual training „training phase“. The training load should be adapted according to the training heart rate. In order to support the circulation after the training phase and to preventaching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

Example - stretching exercises for the warm-up and cool-down phases

Start your warm up by walking on the spot for at least 3 minutes and then perform the following gymnastic exercises to the body for the training phase to prepare accordingly. The exercises do not overdo it and only as far run until a slight drag felt. This position will hold a while.



Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm.



Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.



Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.



Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.

5. MOTIVATION

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

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST CS 2000

Art.-Nr.: **2030 (A)**
Technical data: Issue **18.01.2022**

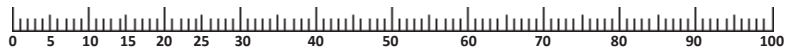
**This treadmill is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area.
Home Sport use class H/C**

- 0,75 HP Motor continuous (550 Watt), maximum 1,5 HP Motor Peak (1100 Watt)
- Speed from 1 km/h - 8 km/h (adjustable in 0,1 km/h steps)
- The treadmill can be set up and folded down without much effort.
- The treadmill can be stored lying down or standing upright on the front foos and leaning against the wall.
- Manually program with targets of Time, Distance and Calories
- 6 installed programs with different speed
- Watch remote controller for easy handling
- 6 professional bumpers for vibration absorbing running surface
- 2 Walking Sticks for additional workout of upper body and arms
- Safety pin for emergency stop
- LED Display showing: Time, Speed, Distance and approx. Calories consumption
- Transport rollers for an easy and comfortable moving to location
- Walking surface approx. L 120 x W 40 cm
- Electrical data: 220-240V/50-60Hz /550 Watt
- Load max. 120 kg (Body weight)

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

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

Space requirement approx. [cm]: L 150 x W 66 x H 115
Space requirement foldable approx. [cm]: L 150 x W 66 x H 13
Exercise space: approx. [m²]: 4
Items weight [kg]: 28



Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Display board		1	3	36-2025-03-BT
2	Overlay		1	3	36-2025-14-BT
3	Motor cover		1	51	36-2025-01-BT
4	Electric controller		1	51	36-2025-05-BT
5	Coil		1	51	36-2025-06-BT
6	Stand up foot		2	51	36-2025-31-BT
7	Spring washer	for M8	2	17	39-9864-VC
8	Motor		1	51	33-2025-14-SI
9	Motor belt	140J	1	8+47	36-2025-32-BT
10	Nylon nut	M8	3	17	39-9818-CR
11	Hex bolt	M8x25	1	11	39-10455
12	Cross head countersunk screw	M6x16	3	6+47	36-9841205-BT
13L	Handgrip foam left		1	43L	36-2030-01-BT
13R	Handgrip foam right		1	43R	36-2030-02-BT
14	Safety Key bracket		1	43R	36-2030-04-BT
15	Safety key		1	14	36-2030-05-BT
16	Safety key cable		1	4+14	36-2030-06-BT
17	Inner hex bolt	M8x25	5	8,21+51	39-10454
18	Inner hex bolt	M12x60	2	43+51	39-10098
19	Bearing	6001	4	43	36-9318-44-BT
20	Washer	12//24	2	18	39-10062
21	Gas spring		2	25+43	36-2025-18-BT
22	Hex bolt	M8x25	2	21+25	39-9809-SW
23	Hex bolt	M8x12	4	25+51	39-9922
24	Nylon washer	8//20	2	22	36-1660-16-BT
25	Triangle metal plate		2	51	36-2025-19-BT
26	Side rail left		1	51	36-2030-08-BT
27	Reinforced tube	15x30x506mm	2	51	33-2025-03-SW
28	EVA pad adhesive	490x30mm	2	27	36-1830-18-BT
29	EVA bumper	28x28mm	4	51	36-1830-19-BT
30	Rear roller		1	51	33-2025-05-SW
31	Washer	8//16	5	11, 17+32	39-9862-CR
32	Hex bolt	M8x55	3	30+47	39-10056
33	End cover		1	51	36-2025-21-BT
34	Running belt		1	30+47	36-2025-22-BT
35	Foot bumper		6	51	36-2025-23-BT
36	Side rail right		1	51	36-2030-09-BT
37	Running board		1	51	36-2025-25-BT
38	Nylon nut	M6	12	12, 40, 42+45	39-9816-VC
39	Fastener ring		8	37	36-2025-16-BT

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
40	Hex bolt	M6x25	4	37+51	39-10029
41	Cross head tapping screw	5x14	8	37	39-10188
42	Hex bolt	M6x35	4	37+51	39-9979-VC
43L	Handgrip left		1	51	33-2030-12-SW
43R	Handgrip right		1	51	33-2030-13-SW
44	Transportation wheel		2	45	36-2025-26-BT
45	Hex bolt	M6x40	2	44+51	39-9979-SW
46	AC socket with switch		1	51	36-1970-09-BT
47	Front roller		1	51	33-2025-06-SW
48	Cross head tapping screw	4x16	6	52	36-9206104-BT
49	Spring nut	4.2	6	3	36-2025-27-BT
50	Round plug	25	2	43	36-2030-07-BT
51	Main frame		1		33-2030-11-SW
52	Bottom cover		1	51	36-2025-34-BT
53	Watch Controller		1		36-2025-04-BT
54	Hex bolt	M6x35	12	35	39-10085
55	Corrugated protection pipe		1	16+43	36-2025-28-BT
56	Cross head countersunk screw	M6x16	2	33	39-10120-VC
57	AC cable		1	46	36-9836113-BT
58	Allen tool	6mm	1		36-9116-14-BT
59	Assembly and exercise instruction		1		36-2030-13-BT

NOTES

SOMMAIRE

1. Sommaire	18
2. Recommandations importantes et consignes de sécurité	18
3. Déballage et fonctionnement.	19
4. Maintenance et réglages	20
5. Description de l'ordinateur	21-22
6. Recommandations pour l'entraînement	23
7. Liste des pièces – Liste des pièces de rechange	24-25
8. Vue éclatée	51

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec. Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi. Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations
Top-Sport Gilles GmbH

Respect!
 Avant utilisation
 Lisez les instructions d'utilisation!



RECOMMANDATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle TÜV et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (tous les 1 à 2 mois), contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement. Veillez à remplacer ou à enlever immédiatement les pièces défectueuses. Interdire l'accès à l'appareil, le cas échéant.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. RESPECT! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif peut causer des dommages de santé sérieux ou mener vers la mort. Un entraînement inadéquat ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne doit pas dépasser au total 45 Min./ chaque jour.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. RESPECT! Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces en cours de mouvement.

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

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

18. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg. Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous de ne pas dépasser le poids total admissible.

19. Si la direction de correspondance de cet appareil est endommagée, celui-ci doit être remplacé par le fabricant ou le service de client ou par une personne électriquement qualifiée.

20. Ne laissez pas le tapis de course allumé ou en fonctionnement sans surveillance et évitez toute utilisation involontaire en débranchant la fiche d'alimentation.

21. Déclaration de conformité
 Fabricant : Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstraße 55, D-42551 Velbert. Ce produit est conforme à ce qui suit directives et normes européennes: 2014/30/EU (EMC), 2014/35/EU (LVD), 2011/65/EG (RoHS) et EN 20957-1 (Homesport).

22. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être considérées comme faisant partie du produit. Cette documentation doit être fournie lors de la vente ou du passage du produit.

DÉBALLAGE ET FONCTIONNEMENT.

Veillez à respecter nos recommandations et consignes de sécurité avant utilisation

ETAPE 1:

Retrait du tapis de course

1. Retirez les petites pièces et le matériel d'emballage en vrac hors de la boîte, puis sortez le tapis de course avec l'aide d'une deuxième personne. Saisir sous le cadre de base (51) et faire attention à tout risque d'écrasement

ETAPE 2:

Déplier les poignées

1. Soulevez les poignées (43) de la position couchée. Tenez fermement les poignées pendant tout le processus de pliage, car les amortisseurs (21) exercent une force correspondante sur les poignées.

ETAPE 3:

Replier les poignées

1. Pour rabattre les poignées (43) guidez les poignées en position finale horizontale. Faites attention de tenir les poignées car les amortisseurs exercent une force sur les poignées. **Attention:** Nous recommandons toujours de s'entraîner avec les poignées en position verticale et avec le clip de sécurité afin qu'une poignée soit disponible et que le tapis de course s'arrête en cas de situation dangereuse/descente d'urgence.

ETAPE 4:

Transport du tapis de course

1. Éteignez le tapis de course et débranchez le cordon d'alimentation.
2. Soulevez le tapis de course uniquement par l'arrière jusqu'à ce que le tapis de course repose sur les rouleaux de transport avant (44) et qu'il puisse être déplacé facilement.

ETAPE 5:

Contrôle et mise en service

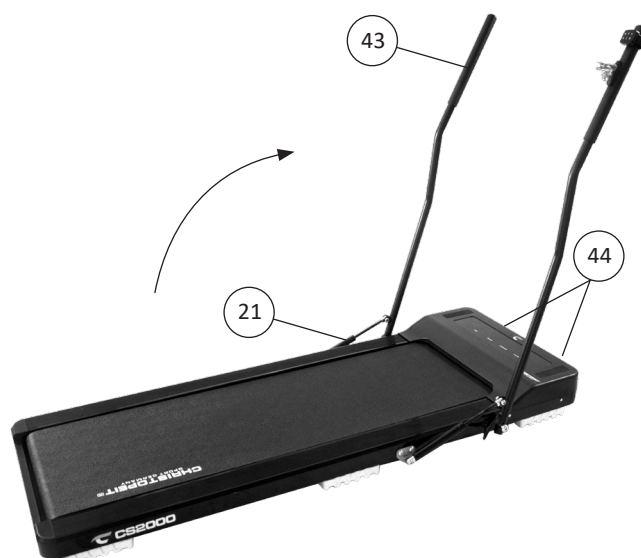
1. Si tout va bien, branchez le cordon d'alimentation (57) dans une prise correctement installée (220-240V~ 50-60Hz) et activez l'interrupteur principal (46) en bas à l'avant de l'appareil de base.

2. Insérez ensuite le clip de sécurité (15) dans celui correspondant placé sur la barre de sécurité (43) et l'ordinateur signale la préparation opérationnelle. Retirez délicatement le film protecteur de l'écran. Placez le clip de sécurité (15) sur vos vêtements d'entraînement (par exemple, la ceinture) et placez-vous sur les marchepieds latéraux (26+36) du tapis de course.

3. Insérez la pile dans la télécommande en respectant la polarité. Appuyez sur le touche „0“, de la télécommande (53) pour démarrer le tapis de course. Après un compte à rebours de 3 secondes, la surface de roulement (34) commence à bouger. Immédiatement après le démarrage du tapis de course, montez sur la surface de course (34) et suivez la vitesse réglée. Familiarisez-vous avec l'appareil à basse vitesse. Marchez au milieu de la surface de course (34), si vous n'êtes pas sûr en marchant, maintenez la barre de sécurité (43) et ne marchez pas sur les supports de marchepieds latéraux (26+36). Courez uniquement sur le tapis de course face à l'ordinateur (1). En cas d'urgence, descendez du côté du tapis roulant et tenez-vous à la barre de sécurité (43) fermement.

ATTENTION:

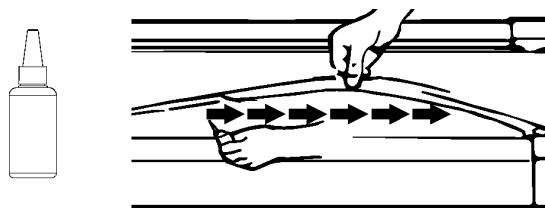
Veillez conserver les instructions dans un endroit sûr, car elles seront nécessaires si des réparations et des commandes de pièces de rechange sont nécessaires ultérieurement.



MAINTENANCE ET RÉGLAGES

1. Lubrification du tapis de course

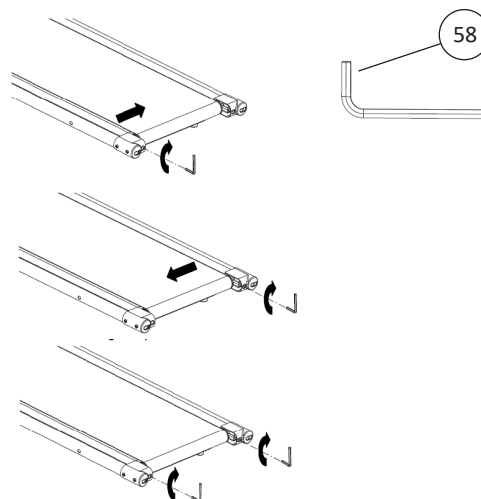
Afin de conserver votre appareil dans le meilleur état, veuillez ajouter un peu d'huile de silicone entre la bande de roulement et la base après 50 heures d'entraînement (entre 1 à 2 mois d'utilisation). La surface de course risque de glisser si vous lubrifiez trop. Afin de lubrifier le tapis de course, veuillez soulever la bande de roulement et injecter l'huile de silicone dans l'espace situé entre la bande et la base du tapis.



2. Réglage de la bande de roulement

Afin de régler la bande de roulement dans sa position normale, veuillez suivre les étapes suivantes en veillant à ce que la bande de roulement soit arrêtée.

- Régler la vitesse à 3-5 km/h.
- Utiliser la clé Allen pour régler la tension des verrous de la bande, situés au bout du cadre système.
- Si vous souhaitez bouger la bande de roulement vers la gauche, tourner le verrou droit dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Si vous souhaitez bouger la bande de roulement vers la droite, tourner le verrou gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Si vous avez déjà effectué des réglages suivant les étapes ci-dessus et que la bande de roulement n'est toujours pas en place, la bande de roulement risque d'être endommagée. Veuillez contacter votre revendeur pour la remplacer.



Remarque: Assurez-vous que la surface de roulement est aussi centrée que possible. Une fois que ces mouvements trop loin du centre, (environ 10 mm) doit être réajusté à nouveau le centre de la bande de roulement.

3. La bande de roulement glisse:

- Assurez-vous que la bande de roulement n'est pas trop lâche.
- Assurez-vous que la bande du moteur n'est pas trop lâche.

4. L'écran ne s'allume pas:

- Vérifiez que la prise d'alimentation est correctement branchée.
- Vérifiez que la clé de sécurité est en place sur le poignée droite.
- Vérifiez que le fil sur le poste droit est correctement branché.

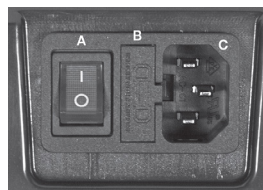
Attention! Avant de vérifier tout fil ou partie électrique, veuillez vous assurer que l'appareil est bien éteint.

5. Protection contre les surcharges:

Avec le raccordement principal, le compartiment à fusibles (B) est situé entre l'interrupteur principal (A) et la prise de raccordement au secteur (C). Il y a un microfusible 5x20mm avec les données 5A/250.

6. L'appareil émet un bruit anormal:

- Assurez-vous qu'aucun écrou n'est desserré.
- Vérifiez que le moteur soit éteint.
- Vérifiez que la bande de roulement soit éteinte.



Note: Veuillez contacter votre revendeur si le problème persiste après vérification des éléments présentés ci-dessus.

7. Nettoyage:

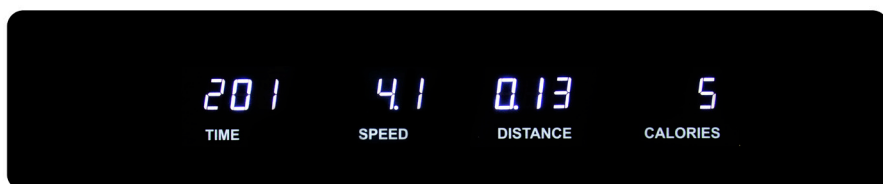
Utilisez uniquement un chiffon légèrement humide pour le nettoyage.

Attention: n'utilisez jamais d'essence, de diluant ou d'autres agents de nettoyage agressifs pour nettoyer la surface car cela endommagerait la surface. L'appareil convient uniquement à un usage domestique privé et à une utilisation en intérieur. Gardez l'appareil propre et éloigné de l'humidité.

8. Stockage:

Repliez la poignée. Débranchez le cordon d'alimentation si vous n'avez pas l'intention d'utiliser l'appareil pendant plus de 4 semaines. Choisissez un endroit de stockage intérieur sec. Vous pouvez ranger le tapis de course allongé ou appuyé contre le mur en position verticale à l'avant. Couvrez l'appareil pour le protéger de la décoloration due au soleil et à la poussière.

DESCRIPTION DE L'ORDINATEUR



AFFICHAGES:

Ecran Time (temps):

Affichage du temps en minute et seconde.
Indique la durée de la course.

Ecran Speed (km/h):

Indique la vitesse du tapis roulant en kilomètre par heure
(Affichage km/h)

Ecran Distance (KM):

Affichage de la distance en kilomètre (Km).
Indique la distance parcourue en km.

Ecran Calories (kcal):

Affichage du nombre approximatif de calories brûlées (kcal).

Ecran de programme N° (P1-P16):

Affichage de programmes de vitesse P1~P16.

TOUCHES:

Touche P:

En appuyant sur cette touche, on choisit le programme désiré.
(Programmes de la vitesse P01-P06)

Touche „Φ“:

Appuyez sur ce bouton pour démarrer le programme sélectionné. Pendant l'entraînement, le programme est arrêté en appuyant sur ce bouton et la surface de course ralentit.

Touche + :

En appuyant sur cette touche lorsque l'appareil est en marche, la vitesse du tapis roulant augmente. A l'arrêt, la valeur des données d'entrée peut être augmentée.

Touche - :

En appuyant sur cette touche lorsque l'appareil est en marche, la vitesse du tapis roulant diminue. A l'arrêt, la valeur des données d'entrée peut être diminuée.

Touche M:

Appuyez sur le bouton pour sélectionner l'option de retour (temps, distance, calories) dans le programme manuel.

Touche S:

Appuyez sur ce bouton pour arrêter le tapis de course une fois la première minute écoulée.

PROGRAMME

Installation

Le tapis de course ne peut être contrôlé qu'avec la télécommande fournie. La télécommande nécessite une pile bouton de type CR2032. Insérez la pile dans la télécommande en respectant la polarité. Guidez le bracelet à travers les deux ouvertures à l'arrière de la télécommande pour porter la télécommande à votre poignet et l'utiliser. La portée est d'environ 1,5 m. Si la télécommande ne répond pas, remplacez d'abord la pile.

Programme manuel

1. Connectez le cordon d'alimentation (57) au tapis de course et à une prise correctement installée (230V ~ 50Hz) et allumez l'interrupteur d'alimentation (46) à l'avant de l'appareil de base.
 2. Placez-vous sur les zones noires sur le bord de la page.
 3. Placez le clip de sécurité (15) sur vos vêtements d'entraînement (par ex. Ceinture) et dans la fente correspondante sur la poignée droite (43R)
 4. Appuyez sur la touche „Φ“ pour démarrer le tapis de course.
- Après un compte à rebours de 3 secondes, la surface de roulement commence à bouger. Immédiatement après le démarrage de la courroie, montez sur le tapis roulant et suivez la vitesse réglée.

Programme Temps:

Choisissez à l'aide de la touche M le programme Temps; la durée de 30 :00 minutes apparaît sur l'écran intermédiaire. Vous pouvez la faire varier à votre guise à l'aide des touches «+» et «-» (possibilité de contrainte 5:00-99:00 minutes). Commencez le programme avec la contrainte de temps en appuyant sur la touche „Φ“, entrez une vitesse et l'affichage de données se met à compter à rebours jusqu'à «0». Lorsque cette valeur est atteinte, un signal sonore se fait entendre et le tapis roulant s'arrête.

Programme Distance:

Choisissez à l'aide de la touche M le programme Distance; la distance de 1,00 KM minutes apparaît sur l'écran intermédiaire. Vous pouvez la faire varier à votre guise à l'aide des touches «+» et «-» (possibilité de contrainte 0:5-65:0 KM). Commencez le programme avec la contrainte de distance en appuyant sur la touche „Φ“, entrez une vitesse et l'affichage de données se met à compter à rebours jusqu'à «0». Lorsque cette valeur est atteinte, un signal sonore se fait entendre et le tapis roulant s'arrête.

Programme Calories:

Choisissez à l'aide de la touche M le programme Calories; la valeur de 50 kcal apparaît sur l'écran intermédiaire. Vous pouvez la faire varier à votre guise à l'aide des touches «+» et «-» (possibilité de contrainte 10-995 kcal). Commencez le programme avec la contrainte de calories en appuyant sur la touche „Φ“, entrez une vitesse et l'affichage de données se met à compter à rebours jusqu'à «0». Lorsque cette valeur est atteinte, un signal sonore se fait entendre et le tapis roulant s'arrête.

	Affichage	Valeur - d'affichage	Possibilité de-contrainte	Possibilité de-d'affichage
HEURE (MIN: SEC)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-8.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
CALORIES (Kcal)	0	50	10-995	0-999

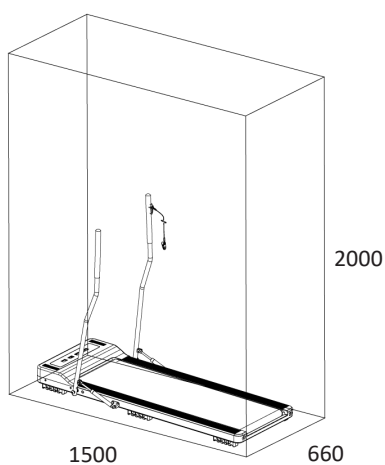
Programme Vitesse P01-P06

Choisissez à l'aide de la touche P entre 6 différents programmes de vitesse. Dans ces programmes, le temps imposé est subdivisé en 20 parties et la vitesse change automatiquement comme indiqué dans le tableau suivant. Chaque changement de vitesse est signalé par un décompte sonore de 5 secondes. Le programme est lancé en appuyant sur la touche Start. Lorsque le programme est terminé, un signal sonore se fait entendre et le tapis roulant s'arrête. Pour interrompre le programme, appuyez à nouveau sur la touche Stop.

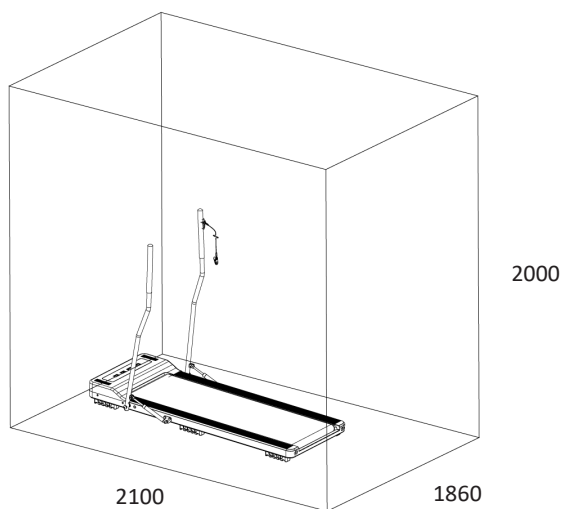
Temps →	Programmes 20 parties et la vitesse																			
↓ Programme	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/h	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2
P02 Km/h	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	3	3
P03 Km/h	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	4	5	4	3	4	3	2
P04 Km/h	2	3	3	4	3	4	4	5	4	5	5	6	5	6	6	5	4	3	2	1
P05 Km/h	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	3	2	3	4	4	5	6	5	4	3
P06 Km/h	1	2	3	3	3	4	5	6	6	6	5	4	3	2	2	2	3	4	3	2

Clip de sécurité

Le clip de sécurité (15) veille à votre sécurité en cas de besoin. Il doit être poignée droite (43R) pour permettre l'entrée de données et la mise en route du tapis roulant. Portez le clip de sécurité à chaque entraînement, il veille à votre sécurité afin que le tapis roulant s'arrête en cas de descente imprévue. Si le clip de sécurité n'est pas poignée droite (43R), l'ordinateur indique la présence d'une erreur „---“. En branchant le clip de sécurité, toutes les données sont mises à zéro et l'ordinateur est prêt à démarrer.



Centre d'entraînement en mm
(Pour appareil et l'utilisateur)



Surface libre en mm
(Zone de la formation et de la zone de sécurité (60cm rotation))

CONSIGNES GÉNÉRALES DE FORMATION

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

1. INTENSITÉ:

Le niveau d'effort physique pendant l'entraînement doit dépasser le point d'effort normal, sans dépasser le point de essoufflement et/ou épuisement. Une valeur de référence appropriée peut être l'impulsion. À chaque séance d'entraînement, la condition augmente et, par conséquent, les exigences d'entraînement doivent être ajustées. Cela est possible en allongeant la durée de la formation, en augmentant le niveau de difficulté ou en changeant le type de formation.

2. FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

Pour déterminer la fréquence cardiaque d'entraînement, vous pouvez procéder comme suit. Veuillez noter qu'il s'agit de valeurs indicatives. Si vous avez des problèmes de santé ou si vous n'êtes pas sûr, consultez un médecin ou un entraîneur de fitness.

01 : Calcul de la fréquence cardiaque maximale

La valeur d'impulsion maximale peut être déterminée de différentes manières, car l'impulsion maximale dépend de nombreux facteurs. Vous pouvez utiliser la formule standard pour le calcul (fréquence cardiaque maximale = 220 - âge). Cette formule est très générale. Il est utilisé dans de nombreux produits de sport à domicile pour déterminer la fréquence cardiaque maximale. Nous recommandons le **formule de Sally Edwards**. Cette formule calcule plus précisément la fréquence cardiaque maximale et tient compte du sexe, de l'âge et du poids corporel.

Formule de Sally Edwards :

Hommes:

Fréquence cardiaque maximale = $214 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids corporel})$

Femmes:

Fréquence cardiaque maximale = $210 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids corporel})$

02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

La fréquence cardiaque d'entraînement optimale est déterminée par l'objectif de l'entraînement. Des zones d'entraînement ont été définies pour cela.

Santé - Zone : Régénération et Compensation

Convient aux : Débutants / Type d'entraînement : entraînement d'endurance très léger / Objectif : récupération et promotion de la santé. Construire la condition de base.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale

Métabolisme des graisses - Zone : Bases - Endurance Training 1

Convient aux : utilisateurs débutants et avancés / Type d'entraînement : entraînement d'endurance léger / Objectif : activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories). amélioration des performances d'endurance.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale

Aérobic - Zone : Bases - Endurance Training 1/2

Convient aux : débutants et avancés / Type d'entraînement : entraînement d'endurance modéré. / Objectif : Activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories), améliorant les performances aérobies, Augmentation des performances d'endurance.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale

Anaérobic - Zone : Bases - Endurance Training 2

Convient aux : sportifs confirmés et compétitifs / Type d'entraînement : entraînement d'endurance modéré ou entraînement par intervalles / Objectif : amélioration de la tolérance au lactate, augmentation maximale des performances.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 80 à 90% de la fréquence cardiaque maximale

Compétition - Zone : Entraînement Performance / Compétition

Convient aux : sportifs et sportifs de haut niveau / Type d'entraînement : entraînement fractionné intensif et entraînement compétition / Objectif : amélioration de la vitesse et de la puissance maximales. **Danger!** L'entraînement dans ce domaine peut entraîner une surcharge du système cardiovasculaire et nuire à la santé.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 90 à 100 % de la fréquence cardiaque maximale

Exemple de calcul :

Homme, 30 ans et poids 80 Kg. Je suis débutant et j'aimerais perdre du poids et augmenter mon endurance.

01 : Impulsion maximale - calcul

Fréquence cardiaque maximale = $214 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids corporel})$

Fréquence cardiaque maximale = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Pouls maximum = environ 190 battements/min

02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

En raison de mes objectifs et de mon niveau d'entraînement, la zone de métabolisme des graisses me convient le mieux.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale

Fréquence cardiaque d'entraînement = $190 \times 0,6$ [60 %]

Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min

Après avoir réglé votre fréquence cardiaque d'entraînement pour votre condition d'entraînement ou Une fois que vous avez identifié des objectifs, vous pouvez commencer à vous entraîner. La plupart de nos produits sont équipés de capteurs de fréquence cardiaque ou sont compatibles avec une ceinture de fréquence cardiaque. Ainsi, vous pouvez vérifier votre fréquence cardiaque pendant la surveillance les entraînements. Si le pouls ne s'affiche pas sur l'écran de l'ordinateur ou si vous souhaitez être prudent et vérifier votre pouls, qui pourrait s'afficher de manière incorrecte en raison d'éventuelles erreurs d'application ou similaires, vous pouvez utiliser les outils suivants :

- Mesure du pouls de manière conventionnelle (détection du pouls, par exemple au poignet et comptage des battements en une minute).
- Mesure de la fréquence cardiaque avec des appareils de mesure de la fréquence cardiaque appropriés et calibrés (disponibles dans les magasins de fournitures médicales).
- Mesure de la fréquence cardiaque avec d'autres produits tels que les cardiofréquencemètres, les smartphones...

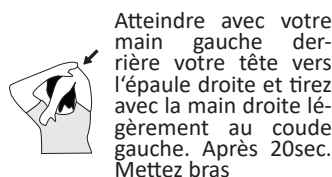
3. FRÉQUENCE

La plupart des experts recommandent de combiner une alimentation saine, qui doit être adaptée en fonction de l'objectif d'entraînement, et de l'exercice physique trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal a besoin de deux fois par semaine exercice pour maintenir son état actuel. Pour son Pour améliorer sa condition et modifier son poids corporel, il a besoin d'au moins trois séances d'entraînement par semaine. reste idéal bien sûr, une fréquence de cinq séances d'entraînement par semaine.

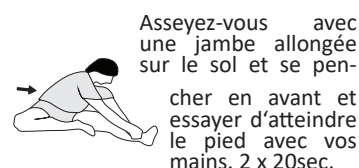
4. PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement doit comprendre trois phases d'entraînement : „phase d'échauffement“, „phase d'entraînement“ et „phase de récupération“. Dans la „phase d'échauffement“, la température corporelle et l'apport d'oxygène doivent être augmentés lentement. Cela est possible grâce à des exercices de gymnastique sur une période de cinq à dix minutes. Après ça devrait la « phase d'entraînement » proprement dite commencer. La charge d'entraînement doit être conçue en fonction de la fréquence cardiaque d'entraînement. Afin de faciliter la circulation après la « phase d'entraînement » et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la « phase d'entraînement » doit être suivie d'une « phase de ralentissement ». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

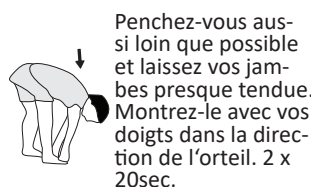
Exemple - exercices d'étirement pour les phases d'échauffement et de récupération Commencez votre échauffement en marchant sur place pendant au moins 3 minutes puis effectuer les exercices de gymnastique suivantes à l'organisme pour la phase de formation pour se préparer en conséquence. Les exercices ne faites pas trop et que dans la mesure fonctionnent jusqu'à une légère résistance sentir. Cette position va tenir quelque chose.



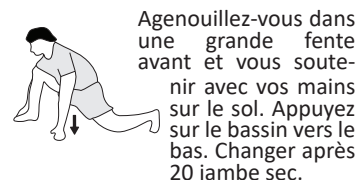
Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. Après 20sec. Mettez bras



Asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol et se pencher en avant et essayez d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20sec.



Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendues. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20sec.



Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soutenir avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 jambe sec.

5. MOTIVATION

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

LISTE DES PIÈCES – LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE CS 2000

N° de réf.: **2030 (A)**
Technique data: Issue **18.01.2022**

- 0,75CV (550 Watt) Moteur et Peak performance, 1,5 CV (1100 Watt)
- Vitesse réglable entre 1km/h et 8 km/h (à 0,1 km/h incréments)
- Le tapis de course peut être installé et plié sans trop d'effort.
- Le tapis de course peut être rangé allongé ou debout à l'avant et appuyé contre le mur.
- 1 programme manuel du temps, de la distance et du nombre
- 6 programmes d'entraînement prédéfinis avec contrôle de vitesse programmé
- 6 amortisseurs professionnels pour marcher comme sur le sol forestier
- 2 bâtons de marche pour un entraînement supplémentaire haut du corps et bras
- LED écran avec affichage simultané du temps, de la vitesse, de la distance et du nombre approximatif de calories brûlées.
- Télécommande de bracelet pour un contrôle facile et pratique au poignet
- Roues de transport
- Dimensions approximatives du tapis roulant: L 120 x B 40 cm
- Caractéristiques techniques: 220-240V/50-60Hz/550 Watt
- Charge max. 120 kg

Ce ruban de cours à seulement pour le domaine de sport de maison privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou commerciale convenable. Utilisation de sport de maison la classe H/C

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la étapes de montage. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage.
Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

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

Dimensions approximatives [cm]: L 150 x B 66 x H 115
Dimensions approximatives en position repliée ca. [cm]: L 150 x B 66 x H 13
Espace de formation approximatives [m²]: 4
Poids d'appareils approximatives [kg]: 28



Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Ordinateur		1	3	36-2025-03-BT
2	Pavé d'affichage		1	3	36-2025-14-BT
3	Revêtement		1	51	36-2025-01-BT
4	Régulateur		1	51	36-2025-05-BT
5	Bobine		1	51	36-2025-06-BT
6	Pied debout		2	51	36-2025-31-BT
7	Rondelle à ressort	pour M8	2	17	39-9864-VC
8	Moteur		1	51	33-2025-14-SI
9	Courroie de moteur	140J	1	8+47	36-2025-32-BT
10	Ecrou autobloquant	M8	3	17	39-9818-CR
11	Vis à tête hexagonal	M8x25	1	11	39-10455
12	Vis à tête fraisée	M6x16	3	6+47	36-9841205-BT
13L	Coussin de poignée gauche		1	43L	36-2030-01-BT
13R	Coussin de poignée droite		1	43R	36-2030-02-BT
14	Support de clip de sécurité		1	43R	36-2030-04-BT
15	Clip de sécurité		1	14	36-2030-05-BT
16	Câble de sécurité		1	4+14	36-2030-06-BT
17	Vis à tête hexagonal	M8x25	5	8,21+51	39-10454
18	Vis à tête hexagonal	M12x60	2	43+51	39-10098
19	Roulement	6001	4	43	36-9318-44-BT
20	Rondelle	12//24	2	18	39-10062
21	Amortissement		2	25+43	36-2025-18-BT
22	Vis à tête hexagonal	M8x25	2	21+25	39-9809-SW
23	Vis à tête hexagonal	M8x12	4	25+51	39-9922
24	Rondelle en caoutchouc	8//20	2	22	36-1660-16-BT
25	Support		2	51	36-2025-19-BT
26	Carénage latéral gauche		1	51	36-2030-08-BT
27	Accolade croisée	15x30x506mm	2	51	33-2025-03-SW
28	Tampon en caoutchouc	490x30mm	2	27	36-1830-18-BT
29	Tampon en caoutchouc	28x28mm	4	51	36-1830-19-BT
30	Roulette arrière		1	51	33-2025-05-SW
31	Rondelle	8//16	5	11, 17+32	39-9862-CR
32	Vis à tête hexagonal	M8x55	3	30+47	39-10056
33	Capuchon d'extrémité		1	51	36-2025-21-BT
34	Surface de course		1	30+47	36-2025-22-BT
35	Amortissement		6	51	36-2025-23-BT
36	Carénage latéral droite		1	51	36-2030-09-BT
37	Planche de glisse		1	51	36-2025-25-BT
38	Ecrou autobloquant	M6	12	12, 40, 42+45	39-9816-VC
39	Anneau de fixation		8	37	36-2025-16-BT

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
40	Vis á tête hexagonal	M6x25	4	37+51	39-10029
41	Phillips vis	5x14	8	37	39-10188
42	Vis á tête hexagonal	M6x35	4	37+51	39-9979-VC
43L	Poignée gauche		1	51	33-2030-12-SW
43R	Poignée droite		1	51	33-2030-13-SW
44	Roulette de transport		2	45	36-2025-26-BT
45	Vis á tête hexagonal	M6x40	2	44+51	39-9979-SW
46	Connexion secteur avec interrupteur principal		1	51	36-1970-09-BT
47	Roulette avant		1	51	33-2025-06-SW
48	Phillips vis	4x16	6	52	36-9206104-BT
49	Insert fileté	4.2	6	3	36-2025-27-BT
50	Buchons ronde	25	2	43	36-2030-07-BT
51	Cadre principal		1		33-2030-11-SW
52	Revêtement inférieure		1	51	36-2025-34-BT
53	Télécommande bracelet		1		36-2025-04-BT
54	Vis á tête hexagonal	M6x35	12	35	39-10085
55	Tuyau de protection		1	16+43	36-2025-28-BT
56	Vis à tête fraisée	M6x16	2	33	39-10120-VC
57	Câble d'électrique		1	46	36-9836113-BT
58	Outil pour vis á tête hexagonal	6mm	1		36-9116-14-BT
59	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-2030-13-BT

REMARQUES

INHOUDSOPGAVE

1. Inhoudsopgave	26
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	26
3. Uitpakken en bedienen.	27
4. Onderhoud en aanpassing	28
5. Computerbeschrijving	29-30
6. Trainingshandleiding	31
7. Stuklijst - reserveonderdelenlijst	32-33
8. Explosietekening	51

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op. Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,
Top-Sport Gilles GmbH

Gevaar:
Voor gebruik
Lees de gebruik-
saanwijzing!



BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDSLNSTRUCTIES

Onze producten werden in principe door de door de TÜV (Technische Keuringsdienst) gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden. In geval van een reparatie, vraag advies aan uw handelaar.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden (om de 1-2 maanden) nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is. Bijkomende zin: Defecte delen moeten onmiddellijk vervangen of verwijderd worden. Eventueel het toestel tot de reparatie blokkeren.

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

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

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

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

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen of respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 45 min. /dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstspijnen en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16.  Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamel-punt voor recycling elektrische apparaten gebracht te worden. Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop. De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Vraag u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

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

18. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald. Verzekert, vooraleer met de training te beginnen, dat het toegelaten totale gewicht niet overschreden wordt.

19. Als de verbinding lijn van deze apparatuur is beschadigd, moet worden geleverd door de fabrikant of de dienst of worden vervangen door een elektrisch gekwalificeerd persoon.

20. Laat de loopband niet ingeschakeld of in werking zonder toezicht en voorkom onbedoeld gebruik door de stekker uit het stopcontact te halen.

21. Conformiteitsverklaring
Fabrikant: Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstraße 55, D-42551 Velbert. Dit produkt voldoet aan het volgende: Europese richtlijnen en normen: 2014/30/EU (EMC), 2014/35/EU (LVD), 2011/65/EG (RoHS) en EN 20957-1 (Homesport).

22. De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het produkt beschouwd. Deze documentatie moet worden metgegeven bij het verkopen of doorgeven van het produkt.

UITPAKKEN EN BEDIENEN.

Neem voor gebruik onze aanbevelingen en veiligheidsinstructies in acht!

STAP 1:

Verwijdering van de loopband

1. Verwijder de kleine onderdelen en het losse verpakkingsmateriaal uit de doos en haal de loopband er met de hulp van een tweede persoon uit. Grijp onder het basisframe (51) en pas op voor beknellingsgevaar.



STAP 2:

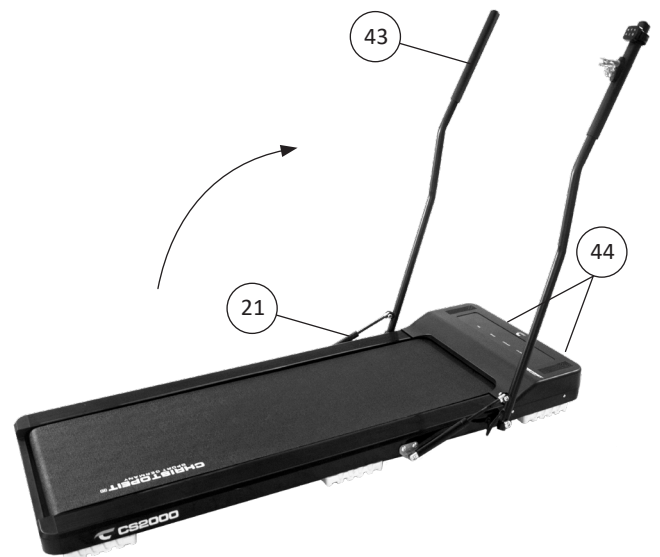
Vouw het handgrepen open

1. Til de handgrepen op vanuit de liggende positie grijpt. Houd het handgreep tijdens het hele vouwproces vast, omdat de dempers (21) de overeenkomstige kracht op het handvat uitoefenen.

STAP 3:

Handgrepen inklappen

1. Om de handgrepen terug te klappen, geleidt u de handgrepen naar de horizontale eindpositie. Zorg ervoor dat u de handgrepen vasthoudt terwijl de dempers kracht uitoefenen op de handgrepen. **Let op:** We raden altijd aan om te trainen met het handgreep recht op en de veiligheidsclip bevestigd zodat er een handgreep beschikbaar is en de loopband stopt bij een gevaarlijke situatie/nooddaling.



STAP 4:

De loopband vervoeren

1. Zet de loopband uit en trek de stekker uit het stopcontact.
2. Til de loopband alleen aan het achterste uiteinde op tot de loopband op de voorste transportrollen (44) rust en gemakkelijk kan worden verplaatst.

Let op: Schakel de loopband uit en wacht tot de loopband is gestopt voordat u de loopband inklapt. Gebruik de loopband niet als deze is ingeklapt.

STAP 5:

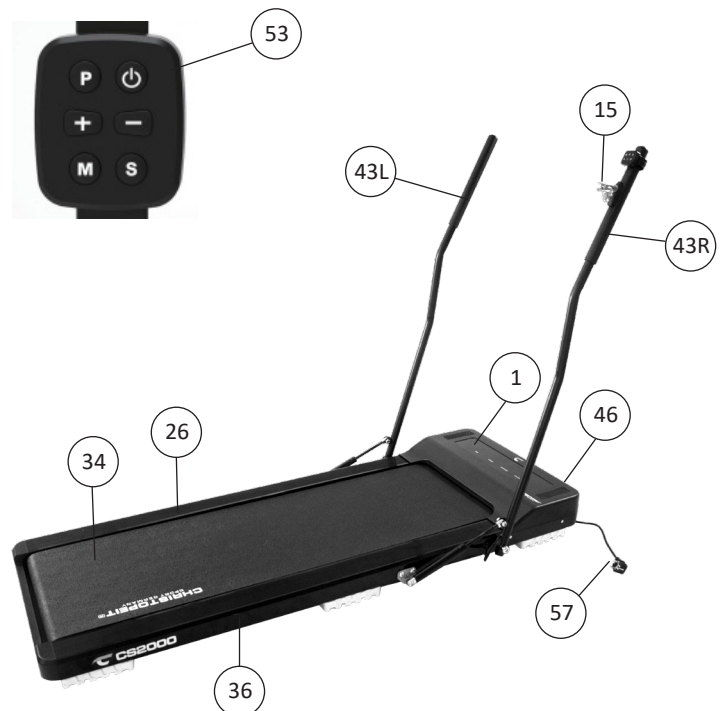
Controle en inbedrijfstelling

1. Als alles in orde is, steekt u de stekker van de voedingskabel (57) in een correct geïnstalleerd stopcontact (220-240V ~ 50-60Hz) en schakelt u de hoofdschakelaar (46) aan de onderkant van het basisapparaat in.

2. Plaats vervolgens de veiligheidsclip (15) in de overeenkomstige positie op de rechter handgreep (43R) en de computer geeft aan dat deze klaar is voor gebruik. Verwijder voorzichtig de beschermfolie van het display. Doe de veiligheidsclip (15) op uw trainingskleding (bijv. Tailleband) en ga op de zijopstaprails (26+36) op de loopband staan.

3. Plaats de batterij in de afstandsbediening en let op de polariteit. Druk op de „P“ -toets van de afstandsbediening (53) om de loopband te starten. Na 3 seconden aftellen begint het loopvlak (34) te bewegen. Ga onmiddellijk nadat de loopband is gestart op het loopvlak (34) en volg de ingestelde snelheid. Maak uzelf vertrouwd met het apparaat bij lage snelheden. Loop in het midden van het loopvlak (34), bij twijfel tijdens het lopen de handgrepen (43) vasthouden en niet op de zijtrekken (26+36) stappen. Ren alleen op de loopband met uw gezicht naar de computer toe (1). Stap in geval van nood van de zijkant van de loopband af en houd een handgreep (43) vast.

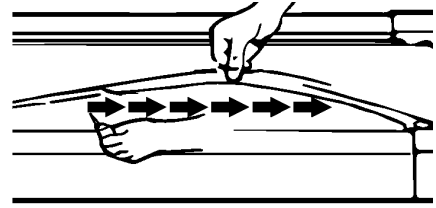
Let op: Bewaar de instructies op een veilige plaats, want ze zijn nodig als er later reparaties en bestellingen van reserveonderdelen nodig zijn.



ONDERHOUD EN AANPASSING

1. Smeren van de loopband:

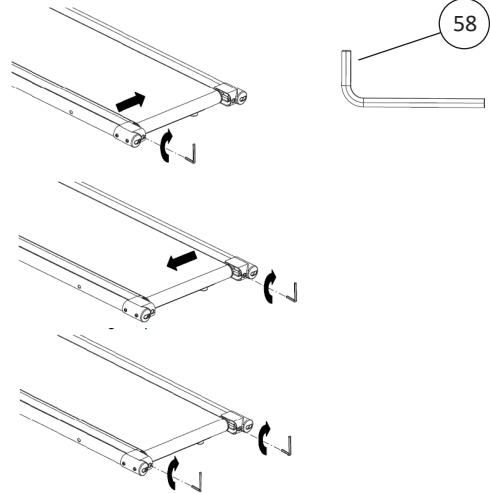
Om de machine in goede staat te houden smeert u wat Siliconenolie tussen de loopband en de loopplaat na gebruik van 50 uur of 1 tot 2 maanden. De loopband zal slippen als u teveel smeert. Om de band te smeren trek de loopband omhoog en injecteer de siliconenolie in het gat tussen de band en de loopplaat.



2. Loopband aanpassen:

Om uw loopband aan te passen tot de gewoonlijke positie volg de volgende stappen wanneer het apparaat uit staat.

- Zet snelheid op 3-5km.
- Gebruik de Allen knop om de schroef op het uiteinde van het systeem frame aan te passen die de strakheid van de band bepaalt.
- Als u de band naar links wilt verplaatsen, draai de rechter schroef met de klok mee.
- Als u de band naar rechts wilt verplaatsen, draai de linker schroef met de klok in.
- Als u de bovenstaande stappen gevolgd heeft en de band is nog steeds niet in de goede positie, dan zal hij beschadigd zijn. Neem contact op met uw regionale dealer voor een vervangende band.



Opmerking: Zorg ervoor dat het loopvlak zo gecentreerd is mogelijk. Zodra deze bewegingen te ver van het centrum, (ongeveer 10 mm) moet opnieuw het worden aangepast.

3. Loopband slipt:

- Controleer of de loopband niet te los is gespannen.
- Controleer of de motorband niet te los is gespannen.

4. Geen licht op de Display:

- Controleer of de stekker goed in het contact zit.
- Controleer of de beveiligingssleutel correct op de handgreep rechts zit.
- Controleer of de kabel in de rechter steun goed aangesloten is.

Attentie! Alvorens u enige kabel of elektrisch deel inspecteert, controleer dat de elektriciteit uitgeschakeld is.

5. Overbelastingsbeveiliging:

Bij de hoofdaansluiting bevindt het zekeringencompartiment (B) zich tussen de hoofdschakelaar (A) en de netaansluitbus (C). Er is een microzekering 5x20mm met de gegevens 5A/250.

6. Abnormaal geluid van de machine:

- Controleer dat er geen schroeven aan de machine loszitten.
- Controleer dat de motorband er niet af is.
- Controleer dat de loopband er niet af is.

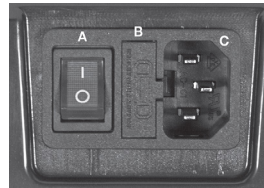
Opmerking: Neem contact op met uw regionale dealer als u alle bovenstaande dingen gecontroleerd hebt en het probleem is er nog steeds.

7. Reiniging:

Gebruik voor het reinigen alleen een licht vochtige doek. Let op: Gebruik nooit benzine, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen om het oppervlak schoon te maken, aangezien dit het oppervlak beschadigt. Het apparaat is alleen geschikt voor privé thuisgebruik en voor gebruik binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit de buurt van het apparaat.

8. Opslag:

Vouw het handvat in. Haal de stekker uit het stopcontact als u van plan bent het apparaat langer dan 4 weken niet te gebruiken. Kies een droge binnenopslag. Je kunt de loopband liggend of leunend tegen de muur aan de voorkant rechtop opbergen. Dek het apparaat af om het te beschermen tegen verkleuring door mogelijk zonlicht en stof.



COMPUTERBESCHRIJVING



BEELDSCHERMEN:

Beeldscherm Tijd (Time):

Toont de door u gelopen tijd. (Minute/Sekunde)

Beeldscherm Snelheid (km/h):

Geeft de snelheid van de loopband weer in kilometers per uur tijdens gebruik. Toont het geselecteerde programma nr. P01-P06 wanneer de machine stilstaat.

Beeldscherm Afstand (Distance):

Toont de door u afgelegde afstand (KM).

Beeldscherm Calorien (Calories):

Toont de door u ongeveer verbruikte hoeveelheid kilocalorieën (kcal).

TOETSEN VAN DE AFSTANDSBEDIENING:

P-Toets: (Programm)

Wanneer u op deze knop drukt, kunt u één van de voorgeprogrammeerde programma's uitkiezen. (Snelheidsprogramma's P01 – P06).

„Φ“ -Toets

Door op deze knop te drukken start u het geselecteerde programma. Als u tijdens de training op deze knop drukt, wordt het programma gestopt en wordt het loopoppervlak langzamer.

„+“ -Toets:

Wanneer u gedurende uw training op deze toets drukt, verhoogt u de snelheid van de loopband. Als de loopband stilstaat, kunt u uw gewenste waarden in de computer invoeren.

„-“ -Toets:

Wanneer u gedurende uw training op deze toets drukt, verlaagt u de snelheid van de loopband. Als de loopband stilstaat, kunt u uw invoerwaarden verlagen..

M-Toets:

Druk op de knop om de terugkeeroptie (tijd, afstand, calorieën) in het handmatige programma te selecteren.

S-Toets: (Slow-Stop)

Als u op deze knop drukt, stopt de loopband nadat een minuut is verstreken.

PROGRAMMA'S

Installatie

De loopband is alleen te bedienen met de meegeleverde afstandsbediening. De afstandsbediening vereist een knoopcel type CR2032. Plaats de batterij in de afstandsbediening en let op de polariteit. Leid de armband door de twee openingen aan de achterkant van de afstandsbediening om de afstandsbediening om je pols te dragen en te bedienen. Het bereik is ongeveer 1,5 meter. Mocht de afstandsbediening niet reageren vervang eerst de batterij.

Handmatig programma

1. Steek de stroomkabel (57) in de loopband en in een correct geïnstalleerd stopcontact (230V ~ 50Hz) en zet de stroomschakelaar (46) aan de onderkant van het basisapparaat aan.
2. Ga op de zwarte vlakken aan de rand van de pagina staan.
3. Plaats de veiligheidscip (15) op uw trainingskleding (bijv. Tailleband) en in de daarvoor bestemde gleuf op het handgreep rechts (43R) en de computer toont u het handmatige programma en is klaar om te starten.
4. Druk op de „Φ“-knop om de loopband te starten. Na 3 seconden aftellen begint het loopvlak te bewegen. Ga onmiddellijk nadat de band is gestart op de loopband en volg de ingestelde snelheid.

Tijdprogramma:

Kies met de M-toets het tijdprogramma uit. Op het middelste beeldscherm verschijnt een voorstel met 30 minuten looptijd. U kunt desgewenst de tijd met de „+“ en „-“ toetsen aan uw wenstijd aanpassen (looptijden tussen 5:00-99:00 minuten zijn mogelijk). Start het programma na het ingeven van de tijdsduur door de „Φ“-toets in te drukken; stel de gewenste loopsnelheid in, waarna de op het beeldscherm getoonde waarde automatisch aftelt tot „0“. Zodra de waarde „0“ angegeben wordt, hoort u een signaal en stopt de loopband vanzelf.

Afstandprogramma:

Kies met de M-toets het afstandprogramma uit. Op het middelste beeldscherm verschijnt een voorstel met 1,00 kilometer loopafstand. U kunt desgewenst de loopafstand met de „+“ en „-“ toetsen aan uw wensafstand aanpassen (loopafstanden tussen 0:5- 65:0 kilometer zijn mogelijk). Start het programma na het ingeven van de afstand door de „Φ“-toets in te drukken; stel de gewenste loopsnelheid in, waarna de op het beeldscherm getoonde waarde automatisch aftelt tot „0“. Zodra de waarde „0“ angegeben wordt, hoort u een signaal en stopt de loopband vanzelf.

Calorieënprogramma:

Kies met de M-toets het calorieënprogramma uit. Op het middelste beeldscherm verschijnt een voorstel met 50 kcal. U kunt desgewenst de loopafstand met de „+“ en „-“ toetsen aan uw wensafstand aanpassen (waarden tussen 10-995 kcal zijn mogelijk). Start het programma na het ingeven van de gewenste kcal door de „Φ“-toets in te drukken; stel de gewenste loopsnelheid in, waarna de op het beeldscherm getoonde waarde automatisch aftelt tot „0“. Zodra de waarde „0“ angegeben wordt, hoort u een signaal en stopt de loopband vanzelf.

Snelheidsprogramma's P01-P06

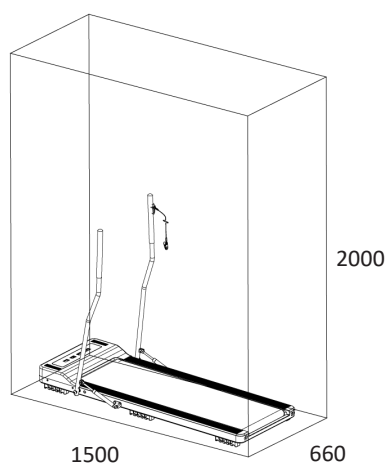
Kies met de P-toets één van de 6 verschillende snelheidsprogramma's uit. In deze programma's wordt de gekozen tijd in 20 deelintervallen verdeeld, waarbij de loopsnelheid zich in deze intervallen automatisch op de in de onderstaande tabel aangegeven snelheden instelt. Druk op de „Φ“-toets om het programma te starten. Na afloop hoort u een signaal en de loopband stopt vanzelf. Wilt u het programma (voortijdig) onderbreken, drukt u op de „Φ“-toets.

	INITIAL	INITIAL- VALUE	SETTING -RANGE	DISPLAY RANGE
TIJD (MIN:SEC)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-8.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
CALORIES (Kcal)	0	50	10-995	0-999

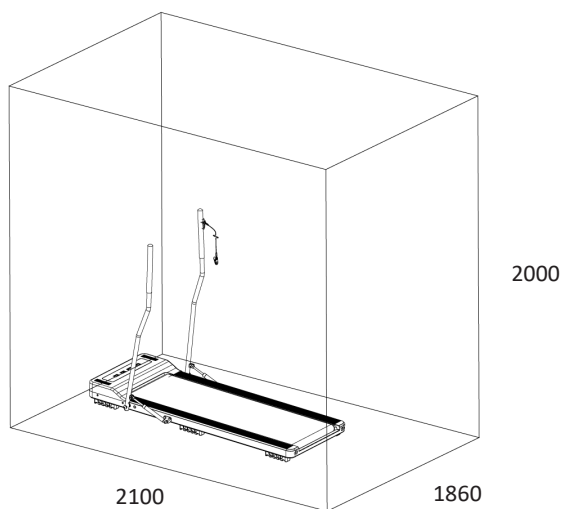
Tijd →	Programmas tijd in 20 deelintervallen																			
↓ Programm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/h	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2
P02 Km/h	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	3	3
P03 Km/h	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	4	5	4	3	4	3	2
P04 Km/h	2	3	3	4	3	4	4	5	4	5	5	6	5	6	6	5	4	3	2	1
P05 Km/h	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	3	2	3	4	4	5	6	5	4	3
P06 Km/h	1	2	3	3	3	4	5	6	6	6	5	4	3	2	2	2	3	4	3	2

Veiligheidsclip

De veiligheidsclip (15) dient voor uw eigen zekerheid in noodgevallen. Hij dient in de handgreep rechts (43R) ingeplugd zijn, om waarden in te kunnen voeren en om de loopband te starten. Bevestig de veiligheidsclip voor elke training. Hij dient voor uw eigen veiligheid, omdat hij bij een ongewild afstappen van de band (in bijv. een noodsituatie) de loopband snel stilzet. Wanneer de veiligheidsclip niet aangesloten is aan de handgreep rechts (43R), verschijnt er de foutmelding „---“ op het beeldscherm. Door de veiligheidsclip op de computer aan te sluiten worden alle waarden op nul terug gezet en is hij startklaar.



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)

ALGEMENE TRAININGSINSTRUCTIES

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

1. INTENSITEIT:

Het niveau van fysieke inspanning tijdens de training moet het punt van normale inspanning overschrijden, zonder verder te gaan dan het punt van kortademigheid en/of uitputting. Een geschikte referentiewaarde kan de puls zijn. Met elke training neemt de conditie toe en daarom moeten de trainingseisen worden aangepast. Dit kan door de duur van de training te verlengen, de moeilijkheidsgraad te verhogen of het type training te veranderen.

2. TRAININGSHARTSLAG

Om de trainingshartslag te bepalen, gaat u als volgt te werk. Houd er rekening mee dat dit richtwaarden zijn. Als je gezondheidsproblemen hebt of twijfelt, raadpleeg dan een arts of fitnesstrainer.

01: Maximale hartslagberekening

De maximale puls waarde kan op veel verschillende manieren worden bepaald, omdat de maximale puls van veel factoren afhangt. Voor de berekening kunt u de standaard-formule gebruiken (maximale hartslag = $220 - \text{leeftijd}$). Deze formule is erg algemeen. Het wordt in veel thuis sportproducten gebruikt om om de maximale hartslag te bepalen. We raden de Sally Edwards-formule. Deze formule berekent de maximale hartslag nauwkeuriger en houdt rekening met geslacht, leeftijd en lichaamsgewicht.

Sally Edwards-formule:

Mannen:

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{lichaamsgewicht})$

Dames:

Maximale hartslag = $210 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{lichaamsgewicht})$

02: Training hartslagberekening

De optimale trainingshartslag wordt bepaald door het doel van de training. Hiervoor zijn trainingszones gedefinieerd.

Gezondheid - Zone: Regeneratie en Compensatie

Geschikt voor: Beginners / Type training: zeer lichte duurtraining / Doel: herstel en gezondheidsbevordering. Bouwen aan de basisconditie.

Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag

Vetstofwisseling - Zone: Basis - Duurtraining 1

Geschikt voor: beginners en gevorderden / Type training: lichte duurtraining / Doel: activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding), verbetering van het uithoudingsvermogen.

Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Aerobic - Zone: Basis - Duurtraining 1 tot 2

Geschikt voor: beginners en gevorderden / Type training: matige duurtraining. / Doel: Activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding), verbetering van aerobe prestaties, Verhoging van het uithoudingsvermogen.

Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag

Anaëroob - Zone: Basis - Duurtraining 2

Geschikt voor: gevorderde en wedstrijd sporters / type training: matige duurtraining of intervaltraining / doel: verbetering van lactaattolerantie, maximale prestatieverhoging.

Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag

Competitie - Zone: Prestaties / Competitie Training

Geschikt voor: sporters en topsporters / Type training: intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining / Doel: verbetering van maximale snelheid en kracht. **Voorzichtigheid!** Training op dit gebied kan leiden tot overbelasting van het cardiovasculaire systeem en schade aan de gezondheid.

Trainingshartslag = 90 tot 100% van de maximale hartslag

Voorbeeldberekening:

Man, 30 jaar oud en weegt 80 kg Ik ben een beginner en wil graag wat afvallen en mijn uithoudingsvermogen vergroten.

01: Maximale puls - berekening

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{lichaamsgewicht})$

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximale hartslag = ca. 190 slagen/min

02: Training hartslagberekening

Door mijn doelen en trainingsniveau past de vetstofwisselingszone het beste bij mij.

Trainings hartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Trainings hartslag = $190 \times 0,6$ [60%]

Trainings hartslag = 114 slagen/min

Nadat je je trainingshartslag hebt ingesteld voor je trainingsconditie of Zodra je doelen hebt vastgesteld, kun je beginnen met trainen. De meeste van onze producten hebben hartslagsensoren of zijn compatibel met een hartslagband. Zo kunt u uw hartslag controleren tijdens de trainingen volgen. Als de hartslag niet op het computerscherm wordt weergegeven of als u het zekere voor het onzekere wilt nemen en uw hartslag wilt controleren, die door mogelijke toepassingsfouten of iets dergelijks onjuist kan worden weergegeven, kunt u de volgende hulpmiddelen gebruiken:

a. Polsmeting op de conventionele manier (de hartslag voelen, bijv. op de pols en de slagen binnen een minuut tellen).

b. Hartslagmeting met geschikte en gekalibreerde hartslagmeters (verkrijgbaar in winkels voor medische artikelen).

c. Hartslagmeting met andere producten zoals hartslagmeters, smartphones....

3. FREQUENTIE:

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

4. PLANNING VAN DE TRAINING

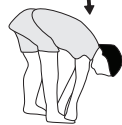
Elke trainingssessie moet uit drie trainingsfasen bestaan: „opwarmfase“, „trainingsfase“ en „afkoelfase“. In de „opwarmfase“ moeten de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam worden verhoogd. Dit kan door middel van gymnastische oefeningen gedurende een periode van vijf tot tien minuten. Daarna zou het moeten daadwerkelijke training „trainingsfase“ beginnen. De trainingsbelasting moet worden afgestemd op de trainingshartslag. Om de bloedsomloop na de „trainingsfase“ te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een „cooling down“ worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiek oefeningen worden gedaan.

Voorbeeld - rekoefeningen voor de opwarm- en afkoelfase

Begin je opwarmfase door minimaal 3 minuten ter plaatse te lopen en doe daarna de volgende gymnastische oefeningen. Overdrijf de oefeningen niet en alleen ga door tot je een lichte ruk voelt. Deze Houd dan de positie vast. We raden aan om de opwarmingsoefeningen aan het einde van de training opnieuw te doen en dat Beëindig de training door je ledematen uit te schudden.



Bereik met je linkerhand achter je hoofd naar rechts en trek met de rechterhand iets naar links elleboog. Na 20sec. Switch arm



Buig naar voren zo ver mogelijk naar voren en laat je benen bijna gestrekt. Toon het met je vingers in de richting van de teen. 2 x 20sec.



Ga zitten met een been gestrekt op de grond en buig naar voren en proberen om de voet te bereiken met je handen. 2 x 20sec



Knielen in een breed lunge naar voren en ondersteunen jezelf met je handen op de grond. Druk op de bekken naar beneden. Veranderen na 20 sec heen.

5. MOTIVATIE

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

STUKLIJST - RESERVEONDERDELENLIJST CS 2000

NL

Best.-nr. : 2030 (A)
Technische specificatie: Stand 18.01.2022

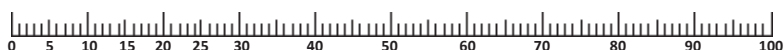
Deze produkt alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H/C

- 0,7 PK (550 Watt) Motor with Peak prestatie 1,5 PK (1100 Watt)
- snelheidsregelaar voor tussen 1 en 8 km/h (in 0,1km/h stappen)
- De loopband kan zonder veel moeite worden opgezet en opgevouwen.
- De loopband kan liggend of staand vooraan en leunend tegen de muur worden opgeborgen.
- 1 manueel programma voor de tijd, afstand en het calorieënverbruik ongeveer
- 6 trainingsprogramma's met voorgeprogrammeerde snelheidsregulering
- 6 professionele dempers om te wandelen zoals op de bosbodem
- 2 wandelstokken voor extra training bovenlichaam en armen met veiligheidsriemstop
- LED beeldscherm voor de gelijktijdige indicatie van de tijd, snelheid, afstand en het calorieënverbruik ongeveer
- Polsbandafstandsbediening voor gemakkelijke en praktische bediening om de pols
- Transportrollen
- Afmeting loopoppervlak: ca. L 120 x B 40 cm
- Technische soecificatie: 220-240V/50-60Hz/550 Watt
- Geeigend voor een lichaamsgewicht tot maximaal 120 kg

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

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

Afmeting ca. [cm]: L 150 x B 66 x H 115
Afmeting opgeklapt ca. [cm]: L 150 x B 66 x H 13
Training ruimte [m²]: 4
Apparaat gewicht: ongeveer [kg]: 28



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Computer		1	3	36-2025-03-BT
2	Weergavepad		1	3	36-2025-14-BT
3	Bekleding		1	51	36-2025-01-BT
4	Regelaar		1	51	36-2025-05-BT
5	Gootsteen		1	51	36-2025-06-BT
6	Opstaande voet		2	51	36-2025-31-BT
7	Veerring	voor M8	2	17	39-9864-VC
8	Motor		1	51	33-2025-14-SI
9	Aandrijfs riem	140J	1	8+47	36-2025-32-BT
10	Zelfborgene moer	M8	3	17	39-9818-CR
11	Zeskantschroef	M8x25	1	11	39-10455
12	Verzonkenschroef	M6x16	3	6+47	36-9841205-BT
13L	Greepovertrek links		1	43L	36-2030-01-BT
13R	Greep overtrek rechts		1	43R	36-2030-02-BT
14	Veiligheidsclip-Houder		1	43R	36-2030-04-BT
15	Veiligheidsclip		1	14	36-2030-05-BT
16	Veiligheidskabel		1	4+14	36-2030-06-BT
17	Zeskantschroef	M8x25	5	8,21+51	39-10454
18	Zeskantschroef	M12x60	2	43+51	39-10098
19	Laager	6001	4	43	36-9318-44-BT
20	Onderlegplaatje	12//24	2	18	39-10062
21	Dempen		2	25+43	36-2025-18-BT
22	Zeskantschroef	M8x25	2	21+25	39-9809-SW
23	Zeskantschroef	M8x12	4	25+51	39-9922
24	Rubberenschijf	8//20	2	22	36-1660-16-BT
25	Houder		2	51	36-2025-19-BT
26	Zeijdebar links		1	51	36-2030-08-BT
27	Loopplaat ondersteuning	15x30x506mm	2	51	33-2025-03-SW
28	Rubberendemper	490x30mm	2	27	36-1830-18-BT
29	Rubberen pad	28x28mm	4	51	36-1830-19-BT
30	Achterste rol		1	51	33-2025-05-SW
31	Onderlegplaatje	8//16	5	11, 17+32	39-9862-CR
32	Zeskantschroef	M8x55	3	30+47	39-10056
33	Afsluitkap		1	51	36-2025-21-BT
34	Loopoppervlak		1	30+47	36-2025-22-BT
35	Dempen		6	51	36-2025-23-BT
36	Zeijdebar rechts		1	51	36-2030-09-BT
37	Loopplaat		1	51	36-2025-25-BT
38	Zelfborgene moer	M6	12	12, 40, 42+45	39-9816-VC
39	Bevestigingsring		8	37	36-2025-16-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
40	Zeskantschroef	M6x25	4	37+51	39-10029
41	Kruiskopschroef	5x14	8	37	39-10188
42	Zeskantschroef	M6x35	4	37+51	39-9979-VC
43L	Handgreep links		1	51	33-2030-12-SW
43R	Handgreep rechts		1	51	33-2030-13-SW
44	Transportrol		2	45	36-2025-26-BT
45	Zeskantschroef	M6x40	2	44+51	39-9979-SW
46	Netaansluiting met hoofdschakelaar		1	51	36-1970-09-BT
47	Voorste rol		1	51	33-2025-06-SW
48	Kruiskopschroef	4x16	6	52	36-9206104-BT
49	Inzetstuk met schroefdraad	4.2	6	3	36-2025-27-BT
50	Ronde stop	25	2	43	36-2030-07-BT
51	Hoofdframe		1		33-2030-11-SW
52	Laagste Bekleding		1	51	36-2025-34-BT
53	Polsband-Afstandsbediening		1		36-2025-04-BT
54	Zeskantschroef	M6x35	12	35	39-10085
55	Beschermende slang		1	16+43	36-2025-28-BT
56	Verzonkenschroef	M6x16	2	33	39-10120-VC
57	Stroomdraad		1	46	36-9836113-BT
58	Binnenzeskant-Werktuig	6mm	1		36-9116-14-BT
59	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-2030-13-BT

NOTITIES

СОДЕРЖАНИЯ

1. Содержание	34
2. Важные рекомендации и указания по безопасности	34
3. Распаковать и использовать.	35
4. Примечания по обслуживанию и настройке	36
5. Компьютерное руководство	37-38
6. Инструкция по тренировке	39
7. Спецификация - Список запасных частей	20-41
8. Эскиз деталей	51

Уважаемые покупательницы и покупатели!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряжения для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений. Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.

Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обратиться к нам.

С уважением, Ваш
Ihre Top-Sport Gilles GmbH

ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям TÜV и тем самым отвечают актуальному самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже основные положения.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с инструкцией по монтажу и использовать только те детали, которые приложены для монтажа тренажера и указаны в спецификации. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержания коробки/упаковки на основании спецификации, приведенной в руководстве по монтажу и эксплуатации. В случае необходимости проведения ремонта, обратитесь в магазин, в котором Вы купили этот тренажер,

2. Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера. Неисправные части должны быть немедленно заменены или удалены. В случае необходимости прекратите занятия на тренажере до полного его приведения в исправность.

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

4. Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнения и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую прокладку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

5. Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

6. Для очистки тренажера нельзя пользоваться агрессивными моющими средствами, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удаляйте следы пота с тренажера сразу же после тренировки.

7. ВНИМАНИЕ! Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. **ВНИМАНИЕ!** Если во время использованием тренажером какая-либо часть нагревается, необходимо срочно заменить ее и не пользоваться тренажером до тех пор, пока он не будет приведен в рабочее состояние.

9. Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения. После использования вспомогательных средств для настройки, удалите их по окончании настройки.

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

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

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

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

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

16. В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашних отходах, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке. Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды. Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

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

18. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) -120 кг. Перед началом тренировки убедитесь в том, что максимальный вес не превышает допустимый.

19. При повреждении соединительного кабеля обратитесь в сервисный отдел или к квалифицированному электрику для замены соединения.

20. Не оставляйте беговую дорожку включенной или работающей без присмотра и предотвращайте непреднамеренное использование, отсоединяя шнур питания.

21. Декларация соответствия
Производитель: Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstraße 55, D-42551 Velbert. Этот продукт соответствует следующим европейским директивам и стандартам: 2014/30/EU (EMC), 2014/35/EU (LVD), 2011/65/EG (RoHS) и EN 20957-1 (Homesport).

22. Инструкции по сборке и эксплуатации должны рассматриваться как часть продукта. Эта документация должна предоставляться при продаже или передаче продукта.

Внимание:
Перед использованием
Прочитайте инструкцию
по эксплуатации!



ИНСТРУКЦИЯ ПО МОНТАЖУ

Прежде чем приступить к сборке, обязательно ознакомьтесь с рекомендациями и инструкцией по технике безопасности

ШАГ 1:

Распаковка беговой дорожки

1. Извлеките из коробки мелкие детали и упаковочный материал, а затем извлеките беговую дорожку с помощью второго человека. Возьмитесь за базовую раму (51) и обратите внимание на опасность защемления..

ШАГ 2:

Раскладывание ручек

1. Поднимите ручки (43) из положения лежа до фиксации через левый демпфер (21). Крепко держите ручки во время всего процесса раскладывания, так как демпферы оказывают на ручки соответствующее усилие.

ШАГ 3:

Складывание ручек

1. Чтобы сложить ручки (43) переведите их в крайнее горизонтальное положение. Осторожно держитесь за ручки, так как демпферы оказывают давление. Внимание: мы всегда рекомендуем тренироваться с ручками в вертикальном положении и с предохранительным зажимом, чтобы ручки были доступны и беговая дорожка остановилась в случае экстренной ситуации .

ШАГ 4:

Транспортировка беговой дорожки

1. Выключите беговую дорожку и отсоедините шнур питания.
2. Поднимайте беговую дорожку только за задний конец до тех пор, пока беговая дорожка не будет опираться на передние транспортировочные ролики (44) и ее можно будет легко перемещать.

ВНИМАНИЕ: Перед тем, как складывать беговую дорожку, выключите её и подождите, пока беговая поверхность остановится. Не используйте беговую дорожку в сложенном виде!

ШАГ 5:

Контроль и ввод в эксплуатацию

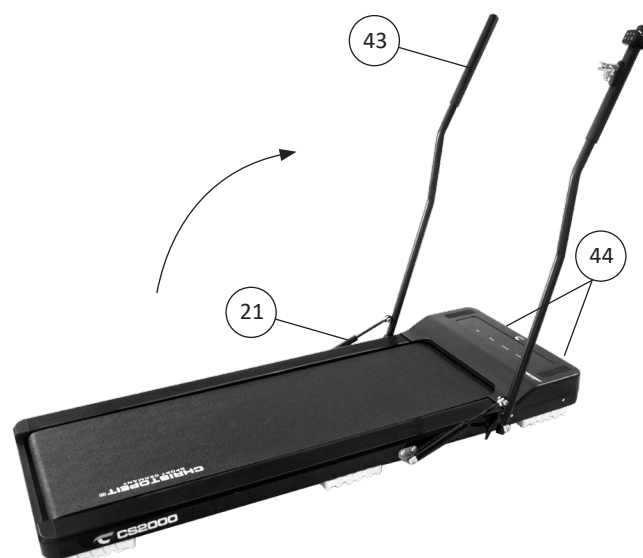
1. Если все в порядке, вставьте вилку кабеля питания (57) в правильно установленную розетку (220–240 В ~ 50–60 Гц) и включите главный выключатель (46) в нижней части базового блока.

2. Затем вставьте зажим безопасности (15) в соответствующее положение на ручке (43), и компьютер подаст сигнал, что он готов к работе. Осторожно снимите защитную пленку с дисплея. Закрепите зажим безопасности (15) на тренировочную одежду (например пояс) и встаньте на боковые панели (26 + 36) беговой дорожки.

3. Вставьте батарейку в пульт, соблюдая полярность. Нажмите кнопку «Ф» на пульте дистанционного управления (53), чтобы запустить беговую дорожку. После 3-секундного обратного отсчета беговая поверхность (34) начинает движение. Сразу после запуска беговой дорожки встаньте на беговую поверхность (34) и следуйте установленной скорости. Ознакомьтесь с устройством на малых скоростях. Идите по середине беговой поверхности (34), если вы не уверены во время ходьбы, держитесь за ручки (43) и не наступайте на боковые панели (26 + 36). Бегайте по беговой дорожке только лицом к компьютеру (1). В экстренной ситуации сойдите с беговой дорожки сбоку и держитесь за ручки (43).

Замечание:

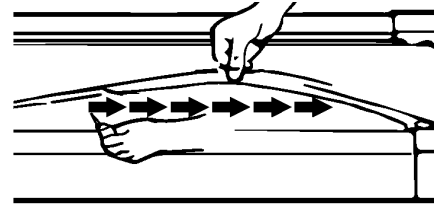
Пожалуйста, сохраняйте инструкцию по монтажу для возможных заказов запасных частей.



ПРИМЕЧАНИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ И НАСТРОЙКЕ

1. Смазывание бегового полотна:

Для того, чтобы беговая дорожка работала бесперебойно и хорошо в течение длительного времени, нижнюю сторону бегового полотна, которое лежит на скользящей доске, следует всегда проверять на способность скольжения после 50 часов работы и, при необходимости, обрабатывать силиконовым спреем (не используйте масло или смазку на нефтяной основе). Для этого нужно немного приподнять беговое полотно от скользящей доски и нанести силиконовое масло между нижней стороной беговой поверхности и верхней частью скользящей доски. (Внимание: слишком много смазки может привести к проскальзыванию бегового полотна.)



2. Установка беговой дорожки:

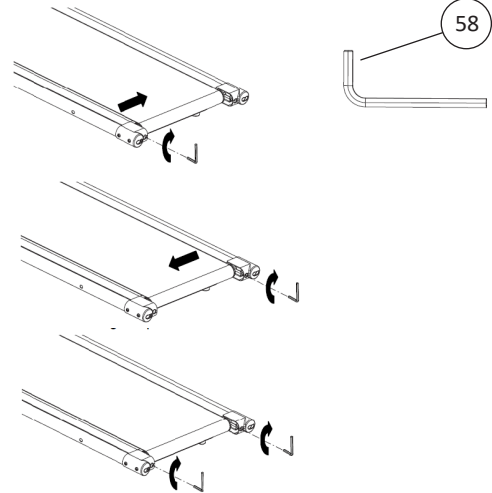
а. Установите беговую дорожку в ручном режиме на скорость 3–5 км/ч.

б. Для центрирования бегового полотна пользуйтесь ключом с шестигранной внутренней нарезкой (25) для винта на задних колпачках, которым выравнивается беговое полотно по центру.

в. Для того, чтобы выровнять беговую поверхность влево, поверните винт на правом заднем колпачке по часовой стрелке.

г. Для того, чтобы выровнять беговую поверхность вправо, поверните винт на левом заднем колпачке по часовой стрелке.

д. Если не представляется возможным выровнять беговое полотно как описано выше, значит оно является дефектным и его необходимо заменить. Примечание: Убедитесь, что беговое полотно находится в центре. (Макс. отклонение 10мм от края)



3. Беговая поверхность проскальзывает:

а. Беговая поверхность неправильно натянута. Крепче заверните оба винта на задних колпачках.

б. Ремень неправильно натянут

в. Удалить с помощью салфетки излишки смазки.

4. Отсутствие индикации:

а. Проверьте, включен ли штепсель в штепсельную розетку и находится ли розетка под напряжением.

б. Проверьте, включен ли главный выключатель на основной раме и находится ли прищепка безопасности на предназначенном для него месте на ручке.

в. Проверьте штекерные соединения.

5. Защита от перегрузки:

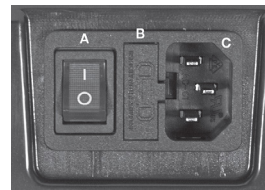
Отсек предохранителей (В) расположен между главным выключателем (А) и розеткой сетевого подключения (С). Есть предохранитель 5x20мм с данными 5А/250В.

6. Посторонний шум

а. Проверьте винтовые соединения.

б. Проверьте плоский ремень.

в. Проверьте беговую поверхность.



Замечание:

В случае, если дефект невозможно исправить с помощью вышеперечисленных советов, обратитесь за помощью в магазин, где Вы купили тренажер, или к производителю.

7. Чистка:

Для чистки используйте только слегка влажную ткань. **Внимание:** Никогда не используйте бензин, растворитель или другие агрессивные чистящие средства для очистки поверхности, так как это может повредить поверхность. Устройство подходит только для домашнего использования и использования внутри помещений. Держите устройство в чистоте и вдали от влаги.

8. Хранение:

Сложите поручень. Отключите шнур питания, если вы не собираетесь использовать устройство более 4 недель. Выберите сухое место для хранения в помещении. Беговую дорожку можно хранить лежа или прислонив к стене в вертикальном положении на передних опорных ногах. Накройте устройство, чтобы защитить его от обесцвечивания под воздействием солнечных лучей и пыли.

КОМПЬЮТЕРНОЕ РУКОВОДСТВО



ДИСПЛЕЙ:

Отображение времени (TIME):

Показывает, как долго вы бегали, в минутах и секундах.

Отображение км / ч (SPEED):

Отображает скорость беговой дорожки в километрах в час во время работы. Показывает выбранную программу № P01-P06 в состоянии покоя.

Отображение расстояния (DISTANCE):

Показывает, как далеко вы пробежали в километрах.

Отображение калорий (CALORIES):

Показывает приблизительное количество потребленных килокалорий в ккал.

КНОПКИ ДИСТАНЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ:

Клавиша P: (программа)

Одну из программ по умолчанию можно выбрать с помощью клавиши P. (Программы обучения P01 - P06)

Клавиша «Ф»:

Нажатие этой кнопки запускает выбранную программу. Во время тренировки программа останавливается нажатием этой кнопки, и беговая дорожка замедляется.

Клавиша «+»:

Нажатие этой кнопки увеличивает скорость во время работы беговой дорожки. Входные значения могут быть увеличены в состоянии покоя.

Клавиша «-»:

Нажатие этой кнопки снижает скорость во время работы беговой дорожки. Вводимые значения могут быть уменьшены в состоянии покоя.

Клавиша M: (режим)

Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать параметр по умолчанию (время, расстояние, калории) в ручной программе.

Клавиша S: (медленная остановка)

Нажатие этой кнопки останавливает беговую дорожку по истечении первой минуты.

ПРОГРАММЫ

Установка

Беговой дорожкой можно управлять только с помощью прилагаемого пульта дистанционного управления. Для пульта дистанционного управления требуется кнопочный элемент типа CR2032. Вставьте батарейку в пульт, соблюдая полярность. Проденьте браслет через два отверстия на задней стороне пульта дистанционного управления, чтобы носить пульт дистанционного управления на запястье и управлять им. Диапазон составляет около 1,5 м. Если пульт дистанционного управления не отвечает, сначала замените батарею.

Ручная программа

1. Подсоедините шнур питания (57) к беговой дорожке и к правильно установленной розетке (230 В ~ 50 Гц) и включите выключатель питания (46) в нижней части основного устройства.
2. Встаньте на черные участки по краю страницы.
3. Поместите предохранительный зажим (15) на тренировочную одежду (например, пояс) и в соответствующий паз на ручке (43), и компьютер покажет вам ручную программу и будет готов к запуску.
4. Нажмите кнопку «Ф», чтобы запустить беговую дорожку. После 3-секундного обратного отсчета беговая дорожка начинает движение. Сразу после запуска полотна войдите на беговую дорожку и следуйте установленной скорости.

Временная программа:

Используйте кнопку M, чтобы выбрать временную программу, затем дисплей времени начнет мигать и покажет предполагаемое значение 30:00 минут. Вы можете изменить это с помощью кнопок «+» и «-», если хотите. (Параметр настройки 5: 00-99: 00 минут.) Запустите программу, указав время с помощью кнопки «Ф», и значение по умолчанию обратится в обратный отсчет до «0». При достижении этого значения раздается звуковой сигнал, и беговая дорожка останавливается.

Программа расстояния:

Используйте кнопку M, чтобы выбрать программу расстояния, дисплей расстояния мигает и отображается предлагаемое значение 1,00 км. Вы можете изменить это значение с помощью кнопок «+» и «-», если хотите (значение по умолчанию 0,5-65,0 км). Запустите программу, указав расстояние с помощью кнопки «Ф», и значение по умолчанию обратится в обратный отсчет до «0». При достижении этого значения раздается звуковой сигнал, и беговая дорожка останавливается.

Программа Калорий:

Выберите программу калорий с помощью клавиши M, затем дисплей калорий мигает и отображается предлагаемое значение 50 ккал. Вы можете изменить это с помощью кнопок «+» и «-», если хотите. (Предустановленная опция 10-995 ккал.) Запустите программу после предварительной установки калорий с помощью Кнопка «Ф» и значение по умолчанию обратится в обратный отсчет до «0». При достижении этого значения раздается звуковой сигнал, и беговая дорожка останавливается.

Программы скорости P01-P06

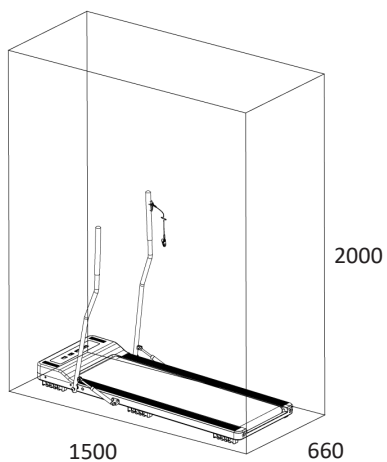
Используйте кнопку P, чтобы выбрать одну из 6 различных скоростных программ. В этих программах указанное время разделено на 20 подинтервалов, и скорость изменяется автоматически, как показано в таблице ниже. Программа запускается нажатием кнопки «Ф». По завершении программы раздается звуковой сигнал, и беговая дорожка останавливается. Чтобы прервать программу, нажмите «Ф».

	Отображение	Отображаемое значение	Параметр по умолчанию	Параметр отображения
ВРЕМЯ (МИН: СЕК)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
КМ / Ч	0.0	N/A	N/A	1.0-8.0
Км	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
КАЛОРИИ (Ккал)	0	50	10-995	0-999

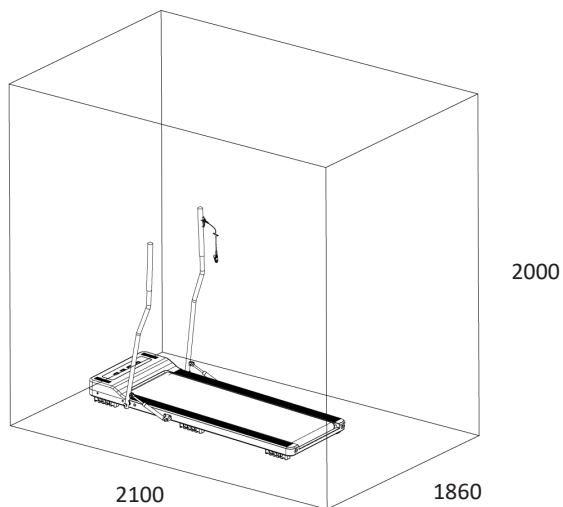
Время→	Программы в 20 временных разделах																			
↓ Программа	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/h	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2
P02 Km/h	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	3	3
P03 Km/h	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	4	5	4	3	4	3	2
P04 Km/h	2	3	3	4	3	4	4	5	4	5	5	6	5	6	6	5	4	3	2	1
P05 Km/h	2	2	3	4	5	6	5	4	3	3	2	3	4	4	5	6	5	4	3	
P06 Km/h	1	2	3	3	3	4	5	6	6	5	4	3	2	2	2	3	4	3	2	

Зажим безопасности

Зажим безопасности используется для вашей безопасности, чтобы беговая дорожка быстро останавливалась в случае экстренной ситуации. Он должен быть подключен в гнездо на ручке (43R), чтобы сделать ввод и запустить беговую дорожку. Надевайте зажим безопасности (15) каждый раз перед тренировкой. Если зажим безопасности не находится на ручке, компьютер отображает сообщение об ошибке «---». При размещении зажима безопасности все значения обнуляются, и компьютер готов к запуску.



Площадь для устройства в мм
(Для устройства и пользователя)



Площадь для тренировки (вокруг
устройства + 60см)

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

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

1. ИНТЕНСИВНОСТЬ

Уровень физической нагрузки во время тренировки должен превышать нормальную нагрузку, не выходя за пределы нормы, одышка и/или истощение. Подходящим значением может быть пульс. С каждой тренировкой кондиция улучшается, поэтому требования к тренировкам следует корректировать. Это возможно за счет увеличения продолжительности, увеличения уровня сложности или изменения типа тренировки.

2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПУЛЬС

Для определения тренировочного пульса можно действовать следующим образом. Обратите внимание, что это ориентировочные значения. Если у вас проблемы со здоровьем или вы не уверены, проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером.

01: Расчет максимальной частоты сердечных сокращений

Максимальное значение пульса можно определить разными способами, так как максимальный пульс зависит от многих факторов. Для расчета можно использовать базовую формулу (максимальный пульс = 220 – возраст). Эта формула очень общая. Она используется во многих продуктах для домашнего спорта для определения максимальной частоты сердечных сокращений. Мы рекомендуем **формулу Салли Эдвардс**. Эта формула более точно рассчитывает максимальную частоту сердечных сокращений и учитывает пол, возраст и массу тела.

Формула Салли Эдвардс:

Мужчины:

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

Женщины:

Максимальный пульс = 210 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

02: Расчет пульса во время тренировки

Оптимальный тренировочный пульс определяется целью тренировки. Для этого были определены тренировочные зоны.

Зона - Здоровье: Регенерация и Компенсация

Подходит для: начинающих / Тип тренировки: очень легкая тренировка на выносливость / Цель: восстановление и укрепление здоровья. Построение кондиции.

Пульс во время тренировки = от 50 до 60% от максимального пульса.

Зона - Жировой обмен: Основы - Тренировка на выносливость 1

Подходит для начинающих и опытных пользователей / Тип тренировки: легкая тренировка на выносливость / Цель: активация жирового обмена (сжигание калорий), улучшение показателей выносливости.

Пульс во время тренировки = от 60 до 70% от максимального пульса.

Зона - Аэробика: Основы - Тренировка на выносливость 1/2

Подходит для начинающих и продвинутых / Тип тренировки: умеренная тренировка на выносливость. / Цель: Активация жирового обмена (сжигание калорий), улучшение аэробной производительности, Повышение выносливости.

Пульс во время тренировки = от 70 до 80% от максимального пульса.

Зона - Анаэробика: Основы - Тренировка на выносливость 2

Подходит для продвинутых и соревнующихся спортсменов / тип тренировки: умеренная тренировка на выносливость или интервальная тренировка / цель: улучшение толерантности к лактату, максимальное увеличение производительности.

Пульс во время тренировки = от 80 до 90% от максимального пульса.

Зона - Соревнования : Тренировка для соревнований

Подходит для спортсменов и спортсменов с высокими показателями / Тип тренировки: интенсивная интервальная тренировка и соревновательная тренировка / Цель: улучшение максимальной скорости и мощности. **Осторожно!** Тренировки в этой области могут привести к перегрузке сердечно-сосудистой системы и ущербу для здоровья.

Пульс во время тренировки = от 90 до 100% от максимального пульса.

Пример расчета:

Мужчина, 30 лет, вес 80 кг, я новичок, хочу похудеть и повысить выносливость.

01: расчет максимального пульса.

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Максимальный пульс = примерно 190 уд/мин.

02: Расчет пульса во время тренировки

В силу моих целей и уровня подготовки мне больше всего подходит зона жирового обмена.

Пульс во время тренировки = от 60 до 70% от максимального пульса.

Тренировочный пульс = 190 x 0,6 [60%]

Тренировочный пульс = 114 уд/мин.

После того, как вы установили частоту сердечных сокращений для тренировки в соответствии с условиями тренировки или определив цели, можно приступать к тренировкам. Большинство наших продуктов оснащены датчиками частоты сердечных сокращений или совместимы с поясами для измерения частоты сердечных сокращений. Таким образом, вы можете контролировать частоту сердечных сокращений во время тренировки. Если частота пульса не отображается на дисплее компьютера или вы хотите перестраховаться и проверить свою частоту пульса, которая может отображаться неправильно из-за возможных ошибок приложения или подобных вещей, вы можете использовать следующие инструменты:

а. Измерение пульса обычным способом (ощущение пульса, например, на запястье, и подсчет ударов в течение минуты).

б. Измерение частоты сердечных сокращений с помощью подходящих и откалиброванных устройств для измерения частоты сердечных сокращений (доступны в магазинах медицинских товаров).

в. Измерение частоты сердечных сокращений с помощью других продуктов, таких как мониторы сердечного ритма, смартфоны....

3. ЧАСТОТА

Большинство экспертов рекомендуют сочетание здоровой диеты, которая должна быть скорректирована в соответствии с целью тренировки, и физических упражнений от трех до пяти раз в неделю. Нормальному взрослому человеку нужно два раза в неделю тренироваться для поддержания своего текущего состояния. Для улучшения своего состояния и изменения массы тела ему необходимо не менее трех тренировок в неделю. Идеальная периодичность пять тренировок в неделю.

4. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

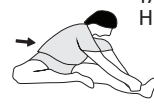
Каждое тренировочное занятие должно состоять из трех тренировочных фаз: «Фаза разогрева», «Фаза тренировки» и «Фаза охлаждения». В «фазе разогрева» температуру тела и снабжение кислородом следует повышать медленно. Это возможно с помощью гимнастических упражнений в течение пяти-десяти минут. После этого следует начинать фактическую тренировку «фаза тренировки». Тренировочная нагрузка должна быть рассчитана в соответствии с тренировочным пульсом. Для поддержания кровообращения после «тренировочной фазы» и для предотвращения мышечной боли или растяжения после «тренировочной фазы» необходимо соблюдать «фазу охлаждения». В этот период следует выполнять упражнения на растяжку и/или легкие гимнастические упражнения в течение пяти-десяти минут.

Пример – упражнения на растяжку для фаз разминки и заминки.

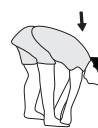
Начните фазу разминки с ходьбы на месте не менее 3 минут, а затем выполните следующие гимнастические упражнения. Не переусердствуйте с упражнениями и только продолжайте, пока не почувствуете легкое натяжение. Затем удерживайте позицию. Мы рекомендуем снова выполнять разминку в конце тренировки. Заканчивайте тренировку встряхиванием конечностей.



Заведите одну руку за голову. Вторую руку положите сверху, возьмитесь за локоть и потяните до ощущения растяжения трицепса. Оставайтесь в этом положении на 20 секунд, повторите другой рукой.



Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.



Наклонитесь вперед не сгибая ног и попытайтесь достать пальцами рук до пола. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.



В положении широкого выпада обопри-тесь руками в пол и потяните мышцы ног. Через 20 секунд поменяйте ногу.

5. МОТИВАЦИЯ

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

СПЕЦИФИКАЦИЯ - СПИСОК ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ CS 2000

RU

№ заказа: 2030 (A)
Технические характеристики: 18.01.2022

- Постоянная мощность мотора 0,75 л.с. (550 Вт),
- Максимальная мощность мотора 1,5 л.с. (1100 Вт)
- Беговую дорожку можно установить и сложить без особых усилий.
- Беговую дорожку можно хранить в лежачем или вертикальном положении, прислонив к стене.
- Скорость: от 1 км / ч до 8 км / ч (с шагом 0,1 км / регулируемый)
- 1 ручная программа с возможностью настройки времени, Расстояние и приблизительное потребление калорий
- 6 предустановленных программ тренировок
- 6 профессиональных амортизаторов
- 2 трости для дополнительной тренировки верхней части тела и рук
- Светодиодный дисплей с одновременным отображением: времени, расстояния, Скорость, приблизительный расход калорий
- Пульт дистанционного управления для простого и практичного Управление на запястье
- Транспортные колеса для легкой смены местоположения
- Большая беговая поверхность: приблизительно Д 120 x Ш 40 см
- Электрические характеристики: 220-240 В / 50-60 Гц / 550 Вт
- Максимальный вес пользователя: 120 кг

Эта беговая дорожка предназначена только для домашних занятий спортом и не подходит для коммерческого использования. Класс домашнего спорта H/C

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если что-то не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

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

Размер прибл. [cm]: L 150 x B 66 x H 115

Размер в сложенном виде прибл. [cm]: L 150 x B 66 x H 13

Размер в сложенном виде прибл. [m²]: 4

Вес са. [kg]: 28



№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Дисплей компьютера		1	3	36-2025-03-BT
2	Панель дисплея		1	3	36-2025-14-BT
3	Обшивка		1	51	36-2025-01-BT
4	Электро плата		1	51	36-2025-05-BT
5	Индуктор		1	51	36-2025-06-BT
6	Опорная нога		2	51	36-2025-31-BT
7	Пружинная шайба	для M8	2	17	39-9864-VC
8	Мотор		1	51	33-2025-14-SI
9	Приводной ремень	140J	1	8+47	36-2025-32-BT
10	Самоблокирующаяся гайка	M8	3	17	39-9818-CR
11	Шестигранный болт	M8x25	1	11	39-10455
12	Винт с потайной головкой	M6x16	3	6+47	36-9841205-BT
13L	Обивка ручки слева		1	43L	36-2030-01-BT
13R	Обивка ручки справа		1	43R	36-2030-02-BT
14	Держатель предохранительного зажима		1	43R	36-2030-04-BT
15	Зажим безопасности		1	14	36-2030-05-BT
16	Страховочный трос		1	4+14	36-2030-06-BT
17	Болт с внутренним шестигранником	M8x25	5	8,21+51	39-10454
18	Болт с внутренним шестигранником	M12x60	2	43+51	39-10098
19	Подшипник	6001	4	43	36-9318-44-BT
20	Подкладная шайба	12//24	2	18	39-10062
21	Демпфер		2	25+43	36-2025-18-BT
22	Шестигранный болт	M8x25	2	21+25	39-9809-SW
23	Шестигранный болт	M8x12	4	25+51	39-9922
24	Пластиковая шайба	8//20	2	22	36-1660-16-BT
25	Держатель		2	51	36-2025-19-BT
26	Боковая панель слева		1	51	36-2030-08-BT
27	Поперечная скоба	15x30x506mm	2	51	33-2025-03-SW
28	Резиновая прокладка	490x30mm	2	27	36-1830-18-BT
29	Резиновый пад	28x28mm	4	51	36-1830-19-BT
30	Задний ролик		1	51	33-2025-05-SW
31	Подкладная шайба	8//16	5	11, 17+32	39-9862-CR
32	Шестигранный болт	M8x55	3	30+47	39-10056
33	Крышка		1	51	36-2025-21-BT
34	Беговая поверхность		1	30+47	36-2025-22-BT
35	Демпфер		6	51	36-2025-23-BT
36	Боковая панель справа		1	51	36-2030-09-BT
37	Беговая поверхность		1	51	36-2025-25-BT
38	Самоблокирующаяся гайка	M6	12	12, 40, 42+45	39-9816-VC
39	Крепежное кольцо		8	37	36-2025-16-BT

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ЕТ-№
40	Шестигранный болт	M6x25	4	37+51	39-10029
41	Филлипс винт	5x14	8	37	39-10188
42	Шестигранный болт	M6x35	4	37+51	39-9979-VC
43L	Ручка слева		1	51	33-2030-12-SW
43R	Ручка справа		1	51	33-2030-33-SW
44	Транспортный ролик		2	45	36-2025-26-BT
45	Шестигранный болт	M6x40	2	44+51	39-9979-SW
46	Подключение к сети с переключателем		1	51	36-1970-09-BT
47	Передний ролик		1	51	33-2025-06-SW
48	Филлипс винт	4x16	6	52	36-9206104-BT
49	Вставка резьбы	4.2	6	3	36-2025-27-BT
50	Круглая крышка	25	2	43	36-2030-07-BT
51	Базовая рама		1		33-2030-11-SW
52	Обшивка снизу		1	51	36-2025-34-BT
53	Браслет дистанционного управления		1		36-2025-04-BT
54	Шестигранный болт	M6x35	12	35	39-10085
55	Защитный шланг		1	16+43	36-2025-28-BT
56	Винт с потайной головкой	M6x16	2	33	39-10120-VC
57	Кабель блока питания		1	46	36-9836113-BT
58	Шестигранный ключ	6mm	1		36-9116-14-BT
59	Руководство по монтажу и эксплуатации		1		36-2030-13-BT

ЗАМЕТКИ

OBSAH

1. Inhaltsübersicht	42
2. Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny	42
3. Montážní návod	43
4. Poznámky ohledně údržby a nastavení	44
5. Návod k počítači	45-46
6. Všeobecné pokyny pro školení	47
7. Seznam dílů – seznam náhradních dílů	48-49
8. Rozložená kresba	51

Vážená zákaznice, vážený zákazník,

Blahopřejeme vám k vašemu nákupu této domácí tréninkové sportovní jednotky a doufáme, že si s ní užijete spoustu potěšení. Věnujte prosím pozornost přiloženým poznámkám a pokynům a pečlivě je dodržujte ohledně montáže a použití. Neváhejte nás prosím kdykoliv kontaktovat, pokud budete mít jakékoliv otázky.

Váš Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

VAROVÁNÍ!
Před použitím si
přečtěte návod k
obsluze



DŮLEŽITÁ DOPORUČENÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Naše výrobky jsou zásadně kontrolovány stanicí technické kontroly TÜVGS a odpovídají tak aktuálním nejvyšším bezpečnostním standardům. Tato skutečnost Vás však nezabývá povinností striktně dodržovat následující zásady.

1. Přístroj sestavte přesně podle návodu k montáži a používejte pouze specifické díly, které byly dodány za účelem sestavení přístroje a které jsou uvedeny v montážní kroky. Před vlastním sestavením zkontrolujte úplnost dodávky dle dodacího listu a úplnost balení dle montážní kroky v návodu k montáži a použití.

2. Zkontrolujte před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech (co 1–2 měsíce) pevné dotažení všech šroubů, a ošetřete mazivem přístupné osy a klouby, matic a jiných spojů, aby byl vždy zaručen bezpečný provozní stav Vašeho tréninkového přístroje. Správné upevnění zkontrolujte především na regulátoru sedla a řídítek. Vadné komponenty je nezbytné okamžitě vyměnit anebo odstranit. Případně až do opravy zařízení, toto vyloučit z provozu.

3. Přístroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vodou a vlhkostí. Nerovnosti podlahy je zapotřebí vyrovnat vhodnými opatřeními přímo na podlaze a pokud je to u tohoto přístroje k dispozici, pak i připravenými justovatelnými díly na přístroji. Je zapotřebí se vyvarovat kontaktu s vlhkostí a mokrem.

4. Pokud byste chtěli místo instalace především ochránit proti otiskům, znečištění apod., doporučujeme Vám podložit přístroj vhodnou protiskluzovou podložkou (např. gumovou rohoží, dřevěnou deskou apod.).

5. Než začnete s tréninkem, odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů kolem přístroje.

6. K čištění nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky a při montáži a případných opravách používejte pouze dodané popř. vhodné vlastní nářadí. Zbytky potu na přístroji je třeba hned po skončení tréninku očistit.

7. VAROVÁNÍ! Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k závažnému poškození zdraví nebo ke smrti. Obrat' se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového programu. Může definovat maximální námahu (polz, waty, trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla během tréninku, cílech vašeho tréninku a vaší stravě. Nikdy netrénujte po sněžení velkých jídel.

8. Trénujte pouze na přístroji, když je ve funkčním stavu. Pro jakékoli nezbytné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **VAROVÁNÍ!** Opatřené díly okamžitě vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.

9. Při nastavování stavitelných částí dbejte na správnou pozici, resp. na označenou maximální pozici nastavení a na řádné zajištění nově nastavených pozic. Bude-li k nastavení potřeba využít dodatečné pomocné prostředky, po jeho dokončení je opět odstraňte.

10. Pokud není v pokynech popsáno jinak, stroj smí být používán pouze k trénování jedné osoby současně. Doba cvičení by neměla přesáhnout 45 minut/den.

11. Vždy, když na přístroji trénujete, noste vhodné sportovní tréninkové oblečení a obuv. Oblečení musí být uzpůsobeno tak, aby nemohlo díky svému tvaru (např. délce) během tréninku nikde uvíznout. Zvolte obuv vhodnou pro tréninkový přístroj, tedy pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou.

12. VAROVÁNÍ! Pokud zaznamenáte pocit závratí, nevolnosti, bolesti na hrudníku nebo jiné abnormální příznaky, trénink zastavte a obraťte se na lékaře.

13. Zásadně platí, že sportovní přístroje nejsou hračky. Z tohoto důvodu smí být používány pouze v souladu se svým účelem a příslušné informovanými a poučenými osobami.

14. Osoby, jako děti, invalidé a postižení, by měli přístroj používat pouze v přítomnosti další osoby, která může v případě potřeby poskytnout pomoc a instrukce. Je zapotřebí vhodnými opatřeními vyloučit, aby tento přístroj mohl používat děti bez dozoru.

15. Dbejte na to, abyste se ani Vy, ani jiné osoby nikdy jakýmkoliv částmi těla nezdřezovali v oblasti dosud se pohybujících částí přístroje.

16. Na konci životnosti tohoto výrobku není povoleno jej likvidovat jako běžný domácí odpad, ale musí být dodán do sběrného dvora k recyklaci elektrických a elektronických součástí. Symbol můžete nalézt na výrobku, na návodech či na balení. Materiály jsou znovu použitelné v souladu s jejich označením. S opakovaným použitím, využitím materiálu nebo ochranou našeho životního prostředí. Zeptejte se prosím místní správy na místo odpovědné likvidace.

17. Ve smyslu ochrany životního prostředí nelikvidujte obal, prázdné baterie, díly přístroje společně s běžným odpadem z domácnosti, nýbrž je ukládejte pouze do příslušných sběrných nádob nebo je odevzdejte na vhodných sběrných místech.

18. Povolené maximální zatížení (= hmotnost těla) je stanovena na 120 kg. Před zahájením tréninku se ujistěte, zda není překročena celková přípustná hmotnost.

19. V případě poškození připojovacího kabelu je nutné, aby výměnu provedl výrobce nebo zákaznická servisní služba nebo osoba kvalifikovaná v oblasti práce s elektrickými přístroji.

20. Nenechávejte běžecký pás zapnutý nebo bez dozoru v provozu a zajistěte nechtěným vytažením zástrčky ze zásuvky Použití.

21. Prohlášení o shodě Výrobce: Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstrasse 55, D-42551 Velbert. Tento produkt vyhovuje následujícím evropským směrnice a normy: 2014/30 / EU (EMC), 2014/35 / EU (LVD), 2011/65 / EG (RoHS) a EN 20957-1 (Homesport).

22. Součástí výrobku jsou také montážní a provozní pokyny zvážet. Při prodeji nebo předávání produktu musí být tato dokumentace zahrnutá.

MONTAŽNÍ NÁVOD

Před použitím prosím dodržujte naše doporučení a bezpečnostní pokyny!

KROK 1:

Odstranění běžeckého pásu

1. Vyjměte z krabice malé části a uvolněný obalový materiál a poté běžecký pás vyjměte s pomocí druhé osoby. Uchopte jej pod základním rámem (51) a dávejte pozor na nebezpečí přimáčknutí.

KROK 2:

Vyklopte rukojeti

1. Zvedněte rukojeti (43) z polohy vleže a držte je během celého procesu skládání, protože tlumiče (21) vyvíjejí na rukojeti příslušnou sílu.

KROK 3:

Skládací rukojeť

1. Pro sklopení rukojetí (43) je ved'te do vodorovné koncové polohy. Držte rukojeti pevně, protože tlumiče působí silou na rukojeti. **Pozor!** Vždy doporučujeme trénovat s madly ve vzpřímené poloze a nasazenou bezpečnostní sponou, aby byly madla k dispozici a běžecký pás se zastavil v případě nebezpečné situace/nouzového sestupu.

KROK 4:

Přeprava běžeckého pásu

1. Vypněte běžecký pás a odpojte napájecí kabel.
2. Běžecký pás zvedněte pouze za zadní konec, dokud nebude stát na předních transportních kolečkách (44) a nebude možné s ním snadno pohybovat.

POZOR: Před složením trenážeru vypněte trenážer a počkejte, dokud se běžecká plocha nezastaví. Běžecký pás nepoužívejte, když je složený!

KROK 5:

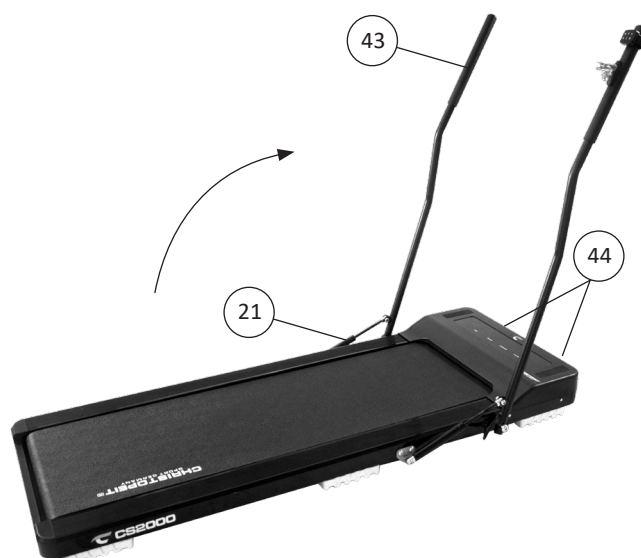
Kontrola a zprovoznění

1. Pokud je vše v pořádku, zasuňte zástrčku napájecího síťového kabelu (57) do správně instalované zásuvky (220-240V ~ 50-60Hz) a zapněte hlavní spínač (46) na spodní straně základní jednotky.

2. Poté zasuňte pojistný klip (15) do odpovídající polohy na rukojeti vpravo (43R) a počítač signalizuje, že je připraven k provozu. Opatrně odstraňte ochrannou fólii z displeje. Nasadte si pojistný klip (15) na tréninkový oděv (např. pás) a postavte se na boční postranice (26 + 36) na běžeckém pásu.

3. Vložte baterii do dálkové ovládací náramky (53), dbejte přitom na polaritu. Stiskněte tlačítko „P“ na dálkové ovládací náramky (53) pro spuštění běžeckého pásu. Po 3sekundovém odpočítávání se běžecká plocha (34) začne pohybovat. Ihned po nastartování běžeckého pásu stoupněte na plošinka s běžeckým pásem (34) a dodržujte nastavenou rychlost. Seznamte se s přístrojem při nízkých rychlostech. Chodte středem plošinky s běžeckým pásem (34), pokud si při chůzi nejste jisti, držte se rukojetí (43) a nestoupejte na boční postranice (26 + 36). Běhejte pouze na běžeckém pásu čelem k počítači (1). V případě nouze sestupte z běžeckého pásu ze strany a držte se rukojetí (43).

POZOR: Uchovávejte si pokyny na bezpečném místě, protože mohou být vyžadovány v případě oprav a objednávek náhradních dílů, které mohou být později nutné.



POZNÁMKY OHLEDNĚ ÚDRŽBY A NASTAVENÍ

1. Péče o plošinku:

Abyste běžecký pás dlouhodobě kvalitně fungoval, je třeba po každých 50 hodinách provozu zkontrolovat kluznost spodní strany běžecké plošinky, která spočívá na kluzné plošině a případně ji ošetřit silikonovým sprejem (bez maziv na olejové či petrolejové bázi!). Toto ošetření provedeme tak, že běžecký pás nadzvedneme, a mezi jeho spodní stranu a horní stranu kluzné plošiny aplikujeme silikonový olej ve spreji. (Pozor: Nadměrné množství mazacího prostředku může vést k podkluzování běžeckého pásu.)

2. Nastavení plošinky:

1. Nastavte běžecký pás v manuálním programovém režimu na rychlost v rozmezí 3–5 km/h.
2. Pomocí klíče pro šrouby s vnitřním šestihranem umístěné v koncových zarážkách vycentrujte pás do středu plošinky.
3. Abyste běžecký pás vyrovnali směrem doleva, otáčejte pravou stranou proti směru hodinových ručiček.
4. Abyste běžecký pás vyrovnali směrem doprava, otáčejte levou stranou ve směru hodinových ručiček.
5. Nepodaří-li se pás vycentrovat dle v.u. postupů, dojde k jeho poškození a bude třeba jej vyměnit.

Upozornění: Dbejte na to, aby běžecký pás byl maximálně vycentrovaný. Jakmile příliš vybočí (o více než 10 mm) ze středové polohy, je třeba běžecký pás opět vycentrovat.

3. Prokluzování pásu:

1. Pás není řádně napnutý. Oba šrouby na koncových zarážkách dotáhněte.
2. Klínový řemen není řádně napjatý.
3. Nadměrné množství maziva odstraňte hadříkem.

4. Displej nic neindikuje:

1. Zkontrolujte zapojení v elektrické zásuvce. Kabel, konektor či zásuvka mohou být poškozeny a tudíž bez proudu.
2. Zkontrolujte, zda je hlavní spínač na základním rámu v poloze zapnuto. Ověřte také, zda je pojistný klip na počítači ve správné poloze.

5. Ochrana proti přetížení

U hlavního připojení je pojistkový prostor (B) umístěn mezi hlavním vypínačem (A) a zásuvkou síťového připojení (C). Je zde mikropojistka 5x20mm s údajem 5A / 250V.

6. Neznámé zvuky při provozu cvičebního zařízení

1. Zkontrolujte všechny šroubové spoje, zda jsou řádně dotaženy.
2. Zkontrolujte stav plochého řemenu.
3. Zkontrolujte stav plošinky s běžeckým pásem.

Poznámka:

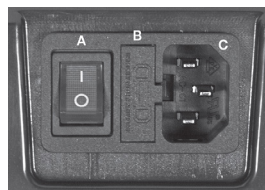
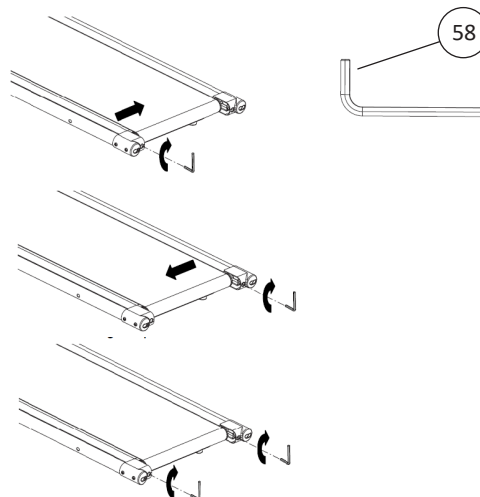
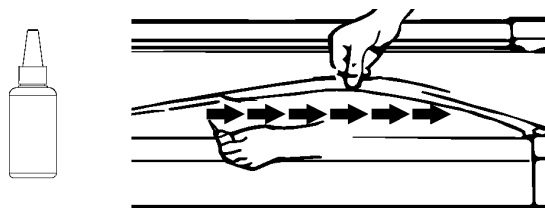
Nepodaří-li se vám v.u. postupem zjistit, v čem závada spočívá, kontaktujte prodejce nebo výrobce.

7. Čištění

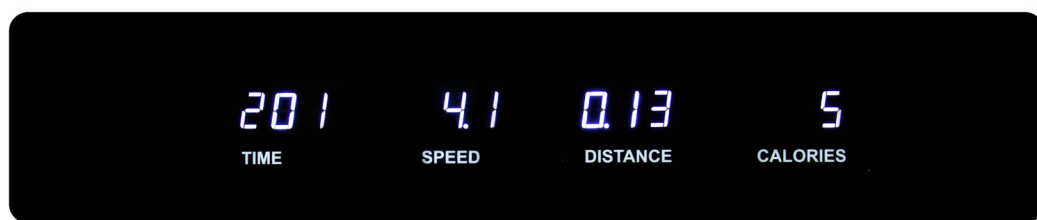
K čištění používejte pouze mírně navlhčený hadřík. **Upozornění:** K čištění povrchu nikdy nepoužívejte benzín, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky, protože by došlo k poškození povrchu. Zařízení je vhodné pouze pro soukromé domácí použití a pro vnitřní použití. Udržujte zařízení čisté a chraňte jej před vlhkostí.

8. Úložný prostor

Sklopte rukojeť. Pokud zařízení nehodláte používat déle než 4 týdny, odpojte napájecí kabel. Vyberte suché vnitřní skladovací místo. Běžecký pás můžete uložit vleže nebo opřený o zeď ve vzpřímené poloze vpředu. Zařízení zakryjte, aby nedošlo ke změně barvy před možným slunečním zářením a prachem.



COMPUTER ANLEITUNG



ZOBRAZOVANÉ ÚDAJE:

Ukazatel času (Time):

V minutách a vteřinách zaznamenává, jak dlouho jste běželi.

Ukazatel rychlosti v km/h (Speed):

Zobrazuje rychlost pohybu běžeckého pásu v kilometrech za hodinu. Zobrazuje v klidu zvolený program č. P01-P06.

Ukazatel vzdálenosti (Distance):

Indikuje dosaženou vzdálenost v kilometrech.

Ukazatel kalorické spotřeby (Calories):

V Kcal udává, kolik jste spotřebovali kalorií.

TLAČÍTKA DÁLKOVÉHO OVLÁDÁNÍ:

Tlačítko „P“: Programm

Stisknutím tohoto tlačítka vyberete některý z přednastavených programů (tréninkové programy P01-P06).

Tlačítko „Φ“:

Stisknutím tohoto tlačítka spustíte vybraný program. Během tréninku se stisknutím tohoto tlačítka program zastaví a běžecká plocha se zpomalí.

Tlačítko „+“:

Stisknutím tohoto tlačítka zvýšíte rychlost během aktivního provozu běžeckého pásu. V klidovém stavu lze zadané hodnoty zvýšit.

Tlačítko „-“:

Stisknutím tohoto tlačítka snížíte rychlost během aktivního provozu běžeckého pásu. V klidovém stavu lze zadané hodnoty snížit.

Tlačítko „M“: (Modus)

Stiskněte tlačítko pro výběr možnosti návratu (čas, vzdálenost, kalorie) v manuálním programu.

Tlačítko „S“: (Slow-Stop)

Stisknutím tohoto tlačítka se běžecký pás zastaví po uplynutí první minuty.

ZPROVOZNĚNÍ

Instalace

Běžecký pás lze ovládat pouze pomocí dodávaného dálkového ovladače. Dálkové ovládání vyžaduje knoflíkovou baterii typu CR2032. Vložte baterii do dálkového ovladače, dbejte přitom na polaritu. Protáhněte náramek dvěma otvory na zadní straně dálkového ovladače, abyste jej nosili na zápěstí a mohli jej ovládat. Dosah je cca 1,5m. Pokud dálkový ovladač nereaguje, vyměňte nejprve baterii.

Manuální program

1. Konektor napájecího síťového kabelu zasuňte do v souladu s příslušnými předpisy zapojené zásuvky (230V~50Hz). Zapněte hlavní spínač (78) umístěný dole na přední straně základní jednotky zařízení.

2. Postavte se na černě vyznačená místa při krajích.

3. Připněte si bezpečnostní klip na tréninkový oděv (např. v pase k lemu) a do příslušného úchyty na počítači. Ukazatel na displeji počítače udává režim manuálního programu; je připraven se spustit.

4. Stiskněte tlačítko „Φ“ pro spuštění běžeckého pásu. Po 3 sekundovém odpočítávání se běžecká plocha začne pohybovat. Ihned po nastartování pásu přejděte na běžecký pás a dodržujte nastavenou rychlost.

Programy s přednastavením časového limitu, vzdálenosti anebo kalorií Programový režim „Čas“:

Pomocí tlačítka „M“ zvolte časový režim, na displeji se rozsvítí ukazatel času a zobrazí výchozí návrh časového limitu v trvání 30:00 minut. Tento navrhovaný časový limit můžete dle libosti upravit pomocí tlačítek „+“ a „-“ (rozsah volitelných hodnot: 5:00 až 99:00 minut). Program spustíte po zadání časového údaje stisknutím tlačítka „Φ“. Zadaná hodnota je odpočítávána sestupně až po hodnotu 0. Jakmile uplyne nastavený časový limit, zazní zvukový signál a pás se zastaví.

Programový režim „Vzdálenost“:

Pomocí tlačítka „M“ zvolte programový režim platný pro limit stanovený na základě vzdálenosti. Následně se rozsvítí příslušný ukazatel a zobrazí výchozí návrh vzdálenostního limitu o délce 1,00 Km. Tento navrhovaný limit můžete dle libosti upravit pomocí tlačítek „+“ a „-“ (rozsah volitelných časových hodnot: 0,50 až 65,00 Km). Program spustíte po zadání požadovaného údaje stisknutím tlačítka „Φ“. Zadaná hodnota je odpočítávána sestupně až po hodnotu 0. Jakmile dosáhnete stanoveného limitu, zazní zvukový signál a pás se zastaví.

Programový režim „Kalorie“:

Pomocí tlačítka „M“ zvolte programový režim platný pro limit stanovený na základě spotřeby kalorií. Následně se rozsvítí příslušný ukazatel a zobrazí výchozí návrh limitu o hodnotě 50 kcal. Tento navrhovaný limit můžete dle libosti upravit pomocí tlačítek „+“ a „-“ (rozsah volitelných hodnot: 10 až 995 kcal). Program spustíte po zadání požadovaného údaje stisknutím tlačítka „Φ“. Zadaná hodnota je odpočítávána sestupně až po hodnotu 0. Jakmile dosáhnete stanoveného limitu, zazní zvukový signál a pás se zastaví.

	Ukazatel	Hodnota	Možnosti zadání	Možnosti zobrazení
ČAS(MIN:SEK)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/HOD	0.0	N/A	N/A	1.0-8.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
KALORIE (Kcal)	0	50	10-995	0-999

Rychlostní programové režimy P01-P06

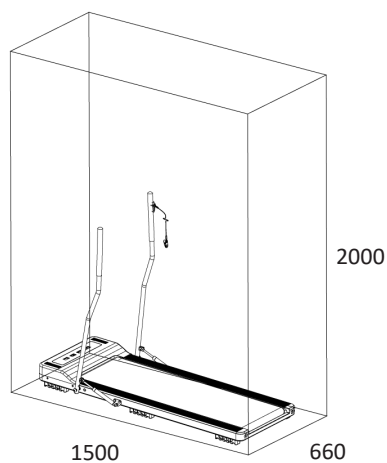
Prostřednictvím tlačítka „P“ můžete volit mezi 6 různými rychlostními programy. V rámci těchto programových režimů je zadaný časový limit rozdělen do 20 dílčích intervalů a rychlost se mění automaticky, viz n.u. tabulka. Stisknutím tlačítka „Φ“ spustíte program. Po jeho skončení zazní zvukový signál a běžecký pás se zastaví. Za účelem přerušení programu, stiskněte tlačítko „Φ“.

ČAS →	Programy v 20 časových																			
↓ Programy	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/h	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2
P02 Km/h	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	3	3
P03 Km/h	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	4	5	4	3	4	3	2
P04 Km/h	2	3	3	4	3	4	4	5	4	5	5	6	5	6	6	5	4	3	2	1
P05 Km/h	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	3	2	3	4	4	5	6	5	4	3
P06 Km/h	1	2	3	3	3	4	5	6	6	6	5	4	3	2	2	2	3	4	3	2

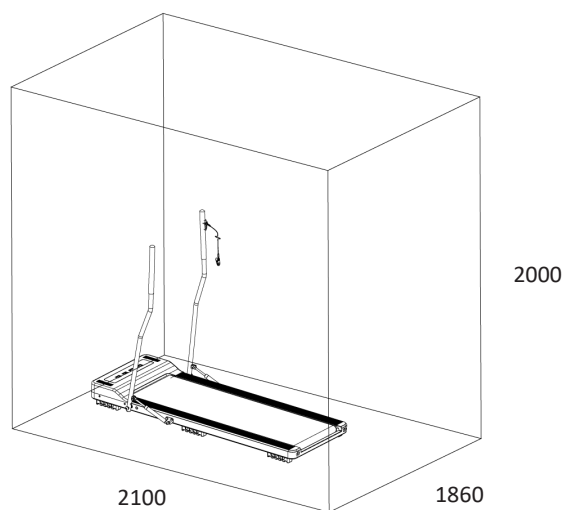
Bezpečnostní klip

Bezpečnostní klip plní bezpečnostní funkci v případech nouze. Je nezbytné, aby byl položen na počítači za účelem zaznamenávání a spuštění běžeckého pásu.

Při každém tréninku si jej nasadíte (15). Slouží k zajištění vaší bezpečnosti, tj. Aby v případě nouze rychle zastavil běžecký pás. Neleží-li na počítači, objeví se na počítačovém displeji „---“. Po nasazení bezpečnostního klipu se všechny hodnoty vynulují a počítač je připraven ke spuštění.



Oblast cvičení v mm
(pro domácího trenéra a uživatele)



Volná oblast v mm
(Oblast cvičení a bezpečnostní oblast (60cm otáčení))

VŠEOBECNÉ POKYNY PRO ŠKOLENÍ

Abyste dosáhli znatelného tělesného a zdravotního zlepšení, musíte při určování potřebného tréninku dbát následujících faktorů:

1. INTENZITA

Úroveň fyzické námahy během tréninku musí překročit bod normální námahy, aniž by překročila bod dušnost a/nebo vyčerpání. Vhodnou referenční hodnotou může být puls. S každým tréninkem se kondice zvyšuje a proto by se měly tréninkové požadavky upravovat. To je možné prodloužením doby tréninku, zvýšením obtížnosti nebo změnou typu tréninku.

2. TRÉNINK SRDEČNÍ FREKVENCE

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

01: Výpočet maximální tepové frekvence

Maximální hodnotu pulzu lze určit mnoha různými způsoby, protože maximální puls závisí na mnoha faktorech. Pro výpočet můžete použít vzorec (maximální tep = 220 - věk). Tento vzorec je velmi obecný. Používá se v mnoha produktech pro domácí sport k určení maximální tepové frekvence. Doporučujeme **Sally Edwardsův vzorec**. Tento vzorec přesněji vypočítá maximální tepovou frekvenci a zohledňuje pohlaví, věk a tělesnou hmotnost.

Vzorec Sally Edwards:

Muži:

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

Ženy:

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

02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

Optimální tréninková tepová frekvence je dána cílem tréninku. K tomu byly vymezeny tréninkové zóny.

Zdraví - Zóna: Regenerace a kompenzace

Vhodné pro: Začátečníky / Typ tréninku: velmi lehký vytrvalostní trénink / Cíl: regenerace a podpora zdraví. Budování základního stavu.

Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence

Metabolismus tuků – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1

Vhodné pro začátečníky i pokročilé / Typ tréninku: lehký vytrvalostní trénink / Cíl: aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení vytrvalostního výkonu.

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Aerobik – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1 až 2

Vhodné pro začátečníky i pokročilé / typ tréninku: středně vytrvalostní trénink. / Cíl: Aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení aerobního výkonu, Zvýšení vytrvalostního výkonu.

Tréninková tepová frekvence = 70 až 80 % maximální tepové frekvence

Anaerobní – Zóna: Základy – vytrvalostní trénink 2

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

Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence

Soutěž - zóna: Performance / Competition Training

Vhodné pro sportovce a vysoce výkonné sportovce / Typ tréninku: intenzivní intervalový trénink a soutěžní trénink / Cíl: zlepšení maximální rychlosti a síly. **Pozor!** Trénink v této oblasti může vést k přetěžování kardiiovaskulárního systému a poškození zdraví.

Tréninková tepová frekvence = 90 až 100 % maximální tepové frekvence

Vzorový výpočet:

Muž, 30 let a váží 80 kg Jsem začátečník a rád bych zhubnul a zvýšil svou výdrž.

01: Maximální puls - výpočet

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

Maximální srdeční frekvence = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximální tep = cca 190 tepů/min

02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

Vzhledem k mým cílům a tréninkové úrovni mi nejvíce vyhovuje zóna metabolismu tuků.

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Tréninková tepová frekvence = $190 \times 0,6$ [60 %]

Tréninková tepová frekvence = 114 tepů/min

Poté, co si nastavíte tréninkovou tepovou frekvenci pro vaši tréninkovou kondici popř. Jakmile si určíte cíle, můžete začít trénovat. Většina našich výrobků má snímače srdečního tepu nebo jsou kompatibilní s pásem srdečního tepu. Můžete si tak kontrolovat tepovou frekvenci během sledování tréninky. Pokud se tepová frekvence nezobrazuje na displeji počítače nebo chcete být na bezpečné straně a chcete kontrolovat tepovou frekvenci, která by mohla být nesprávně zobrazena kvůli možným chybám aplikace nebo podobně, můžete použít následující nástroje:

a. Měření tepu konvenčním způsobem (snímání tepu, např. na zápěstí a počítání tepů během minuty).

b. Měření tepové frekvence vhodnými a kalibrovanými přístroji na měření tepové frekvence (k dostání v prodejnách zdravotnických potřeb).

c. Měření srdečního tepu pomocí jiných produktů, jako jsou monitory srdečního tepu, chytré telefony....

2. ČETNOST

Většina odborníků doporučuje kombinaci zdravého jídelníčku, který je nutné upravit podle tréninkového cíle, a fyzického cvičení třikrát až pětikrát týdně. Normální dospělý potřebuje dvakrát týdně cvičit, aby se udržela jeho aktuální kondice. Pro něj ke zlepšení kondice a změně tělesné hmotnosti potřebuje minimálně tři tréninky týdně. zůstává ideální samozřejmostí je frekvence pěti tréninků týdně.

3. USPOŘÁDÁNÍ TRÉNINKU

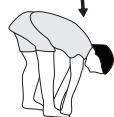
Každý trénink by se měl skládat ze tří tréninkových fází: „zahřívací fáze“, „tréninková fáze“ a „fáze zchlazení“. V „zahřívací fázi“ by se tělesná teplota a přísun kyslíku měly zvyšovat pomalu. To je možné pomocí gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut. Poté by mělo začínat skutečná tréninková „tréninková fáze“. Tréninková zátěž by měla být navržena podle tréninkové tepové frekvence. Pro podporu krevního oběhu po „tréninkové fázi“ a pro zabránění bolestivosti nebo namožení svalů je třeba po „tréninkové fázi“ dodržovat „fázi ochlazování“. Během tohoto období by měla být po dobu pěti až deseti minut prováděna protahovací cvičení a/nebo lehká gymnastická cvičení.

Příklad - protahovací cvičení pro fázi zahřívání a ochlazování

Svou zahřívací fázi začnete chůzí na místě po dobu alespoň 3 minut a poté provedte následující gymnastická cvičení. Nepřehánějte cvičení a pouze pokračujte, dokud neucítíte lehké škubnutí. Tento Poté pozici držte. Doporučujeme provést zahřívací cvičení znovu na konci tréninku a to Ukončete trénink vytřesením končetin.



Sáhněte si levou rukou za hlavou na pravé rameno a táhněte pravou rukou jemně za levý loket. Po 20 sekundách paže vyměňte.



Co nejvíce se předkloněte a nechejte nohy téměř natažené. Prsty na rukou směřujte směrem k prstům na nohou. 2 x 20 sekund.



Sedněte si s jednou nohou nataženou na podlahu a předkloněte se a rukama si sáhněte na chodidlo. 2 x 20 sekund.



Klekněte si do širokého výpadu vpřed a opřete se rukama o podlahu. Pánev tiskněte dolů. Po 20 sekundách vyměňte nohu.

4. MOTIVACE

Klíčem k úspěšnému programu je pravidelný trénink. Na každý tréninkový den byste si měli stanovit přesný čas a místo a připravovat se na něj i duševně. Trénujte pouze tehdy, když máte dobrou náladu a mějte Váš cíl neustále před očima. Při kontinuálním tréninku budete dále za dnem zjišťovat, jak se vyvíjíte a jak se postupně blížíte k Vašemu osobnímu tréninkovému cíli.

SEZNAM DÍLŮ – SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ CS 2000

CZ

Objednáací číslo: **2030 (A)**
Technické údaje: **18.01.2022**

- Motor o stálém výkonu 0,75 PS (550 Watt), maximální výkon motoru 1,5 PS (1100 Watt)
- Rychlost: 1 km/h do 8 km/h (lze nastavit po 0,1 km/h)
- Běžecský pás lze postavit a složit bez větší námahy.
- Běžecský pás lze skladovat vleže nebo ve vzpřímené poloze vpředu a opřený o zed'
- 6 přednastavených tréninkových programů s programovatelným nastavením rychlosti
- 3 manuálně nastavitelné programy s udáním času /vzdálenosti/kalorií
- 6 profesionálních tlumičů pro chůzi jako po lesní půdě
- 2 vycházkové hole pro doplňkový trénink horní část těla a paže
- LED Displej s indikací: čas, rychlost, vzdálenost a přibl. spotřeba kalorií.
- Dálkové ovládání náramku pro snadné a praktické Ovládání na zápěstí
- Transportní kolečka pro snadnou změnu místa
- Rozměry běžecské plošiny: cca. D 120 x S 40 cm
- elektrické údaje: 220-240V/50-60Hz/550 Watt
- Vhodné do tělesné hmotnosti max. 120 kg

Tento výrobek je vytvořen pouze pro soukromou domácí sportovní aktivitu a jeho užití není povoleno v komerčních či profesionálních oblastech. Třída domácího sportovního použití H/C.

Pokud je některá součást mimo provoz nebo chybí, nebo pokud v budoucnu potřebujete náhradní díl, kontaktujte nás.

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

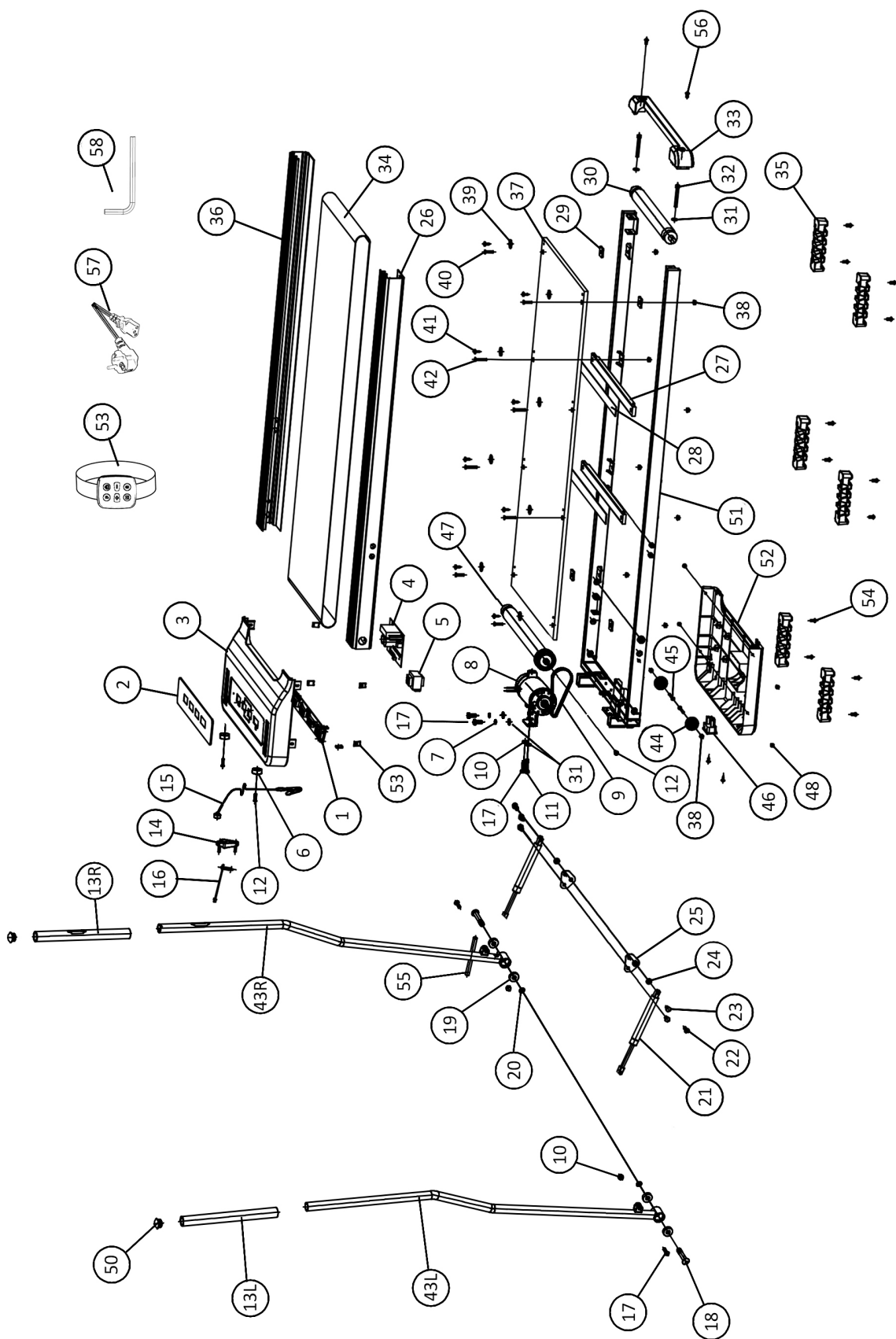
Rozměry nastavení: cca [cm]: L 150 x B 66 x H 115
Rozměry ve složeném stavu: cca [cm]: L 150 x B 66 x H13
Prostorová náročnost tréninku: [m²]: 4
Hmotnost zařízení [kg]: 29



obr.	název dílu	rozměry mm	počet kusů	namontovat na obr. číslo	íslo dílu
1	Počítač		1	3	36-2025-03-BT
2	Zobrazení vydání		1	3	36-2025-14-BT
3	Přestrojení		1	51	36-2025-01-BT
4	Ovladač		1	51	36-2025-05-BT
5	Cívka		1	51	36-2025-06-BT
6	Nastavitelná noha		2	51	36-2025-31-BT
7	Pružná podložka	pro M8	2	17	39-9864-VC
8	Motor		1	51	33-2025-14-SI
9	Ploché řemen	140J	1	8+47	36-2025-32-BT
10	Samojistná matice	M8	2	17+18	39-9818-CR
11	Šestihranný šroub	M8x25	1	8	39-10455
12	Šroub se zapuštěnou hlavicí	M6x16	3	6+47	36-9841205-BT
13L	Úchopová podložka vlevo		1	43L	36-2030-01-BT
13R	Úchopová podložka vlevo		1	43R	36-2030-02-BT
14	Pojistný klip přijetí		1	43	36-2030-04-BT
15	Pojistný klip		1	14	36-2030-05-BT
16	Pojistný kabel		1	4+14	36-2030-06-BT
17	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x25	5	8,21	39-10454
18	Šroub s vnitřním šestihranem	M12x60	2	43+51	39-10098
19	Kuličkové ložisko	AXK1226+2AS	2	21	36-9318-44-BT
20	Podložka	12//24	2	18	39-10062
21	Tlumič		2	25+43	36-2025-18-BT
22	Šestihranný šroub	M8x25	2	21+25	39-9809-SW
23	Šestihranný šroub	M8x12	4	25+51	39-9922
24	Plastová podložka	8//20	2	22	36-1660-16-BT
25	Závorka		2	51	36-2025-19-BT
26	Levý postranice		1	51	36-2030-08-BT
27	Křížová vzpěra	15x30x506mm	2	51	33-2025-03-SW
28	Protiskluzová podložka	490x30mm	2	27	36-1830-18-BT
29	Gumová podložka	28x28mm	4	51	36-1830-19-BT
30	Kolečko, zadní		1	51	33-2025-05-SW
31	Podložka	8//16	5	17+32	39-9862-CR
32	Šestihranný šroub	M8x55	3	30+47	39-10056
33	Koncová zarážka		1	51	36-2025-21-BT
34	Plošina s běžecským pásem		1	30+47	36-2025-22-BT

obr.	název dílu	rozměry mm	počet kusů	namontovat na obr. číslo	íslo dílu
35	Ztlumit		6	51	36-2025-23-BT
36	Pravý postranice		1	51	36-2030-09-BT
37	Kluzná plošina		1	51	36-2025-25-BT
38	Samojistná matice	M6	12	12, 40, 42+45	39-9816-VC
39	Upevňovací kroužek		8	37	36-2025-16-BT
40	Šestihranný šroub	M6x25	4	37+51	39-10029
41	Šroub s křížovou drážkou	5x14	8	37	39-10188
42	Šestihranný šroub	M6x35	4	37+51	39-9979-VC
43L	Rukojeť vlevo		1	51	33-2030-12-SW
43R	Rukojeť vpravo		1	51	33-2030-13-SW
44	Transportní kolečko		2	45	36-2025-26-BT
45	Šestihranný šroub	M6x40	2	44+51	39-9979-SW
46	Hlavní spínač		1	51	36-1970-09-BT
47	Kolečko, přední		1	51	33-2025-06-SW
48	Šroub s křížovou drážkou	4x16	6	52	36-9206104-BT
49	Závitová vložka	4.2	6	3	36-2025-27-BT
50	Kulatá zátka	25	2	43	36-2030-07-BT
51	Základní rám		1		33-2030-11-SW
52	Panel níže		1	51	36-2025-34-BT
53	Dálkové ovládání náramku		1		36-2025-04-BT
54	Šestihranný šroub	M6x35	12	35	39-10085
55	Ochrana kabeláže		1	16+43	36-2025-28-BT
56	Zápustný šroub	M6x16	2	33	39-10120-VC
57	Nápájecí síťový kabel		1	46	36-9836113-BT
58	Imbusový klíč	6mm	1		36-9116-14-BT
59	Návod k montáži a obsluze		1		36-2030-13-BT

POZNÁMKY



Service / Hersteller

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

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



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