

Fitness - Station

SP 20 XL



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1386

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 1386

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1386

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1386

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3
3. Stückliste	Seite 4 - 6
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 7 - 12
5. Trainingsanleitung	Seite 13 - 14
5. Trainingsbezeichnungen	Seite 15

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 freundlichem Gruß

Top-Sports Gilles GmbH



Achtung:

Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

1. Bauen Sie das Gerät genau nach der Montageanleitung auf und verwenden Sie nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montage- und Bedienungsanleitung.

2. Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstiger Verbindungen, damit der sichere Betriebszustand Ihres Trainingsgerätes jederzeit gewährleistet ist. Dies gilt besonders für das Seilsystem. Vor jedem Training sollten Seile, Karabinerhaken und

Zug-Zubehör auf ordnungsgemäße Befestigung und auf evtl. Abnutzungerscheinungen überprüft werden. Sollten Fehlstellungen, Verschleiß- oder Abnutzungsspuren erkennbar sein ist umgehend ein Austausch der betroffenen Teile erforderlich. Dies gilt besonders für das Seilsystem. Vor jedem Training sollten Seile, Karabinerhaken und Zug-Zubehör auf ordnungsgemäße Befestigung und auf evtl. Abnutzungerscheinungen überprüft werden.

Sollten Fehlstellungen, Verschleiß- oder Abnutzungsspuren erkennbar sein ist umgehend ein Austausch der betroffenen Teile erforderlich.

3. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen es vor Nässe und Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät zu legen.

4. Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitness-Training geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muß so beschaffen sein, daß diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

5. Entfernen Sie alle Gegenstände in einem Umfeld von 2 Metern um das Gerät, bevor Sie mit dem Training beginnen.

6. Grundsätzlich sollten Sie sich vor der Aufnahme eines gezielten Trainings Ihren Arzt konsultieren. Der kann Ihnen definitiv sagen welcher Belastung (Puls,

Watt, Trainingsdauer u.s.w.) Sie sich maximal aussetzen sollten und Ihnen auch im Bezug auf die richtige Körperhaltung beim Training, Ihr Trainingsziel und Ernährungsfragen genaue Auskünfte geben.

Es ist zu beachten, daß das Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist. Trainieren Sie nie nach schweren Mahlzeiten.

7. Trainieren Sie nur auf dem Gerät wenn es einwandfrei funktioniert. Verwenden Sie für eine eventuelle Reparatur nur Original-Ersatzteile.

8. Wenn es nicht ausdrücklich in der Anleitung genannt wird, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden.

9. Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, unterbrechen Sie das Training und wenden sich an Ihren Arzt.

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

11. Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.

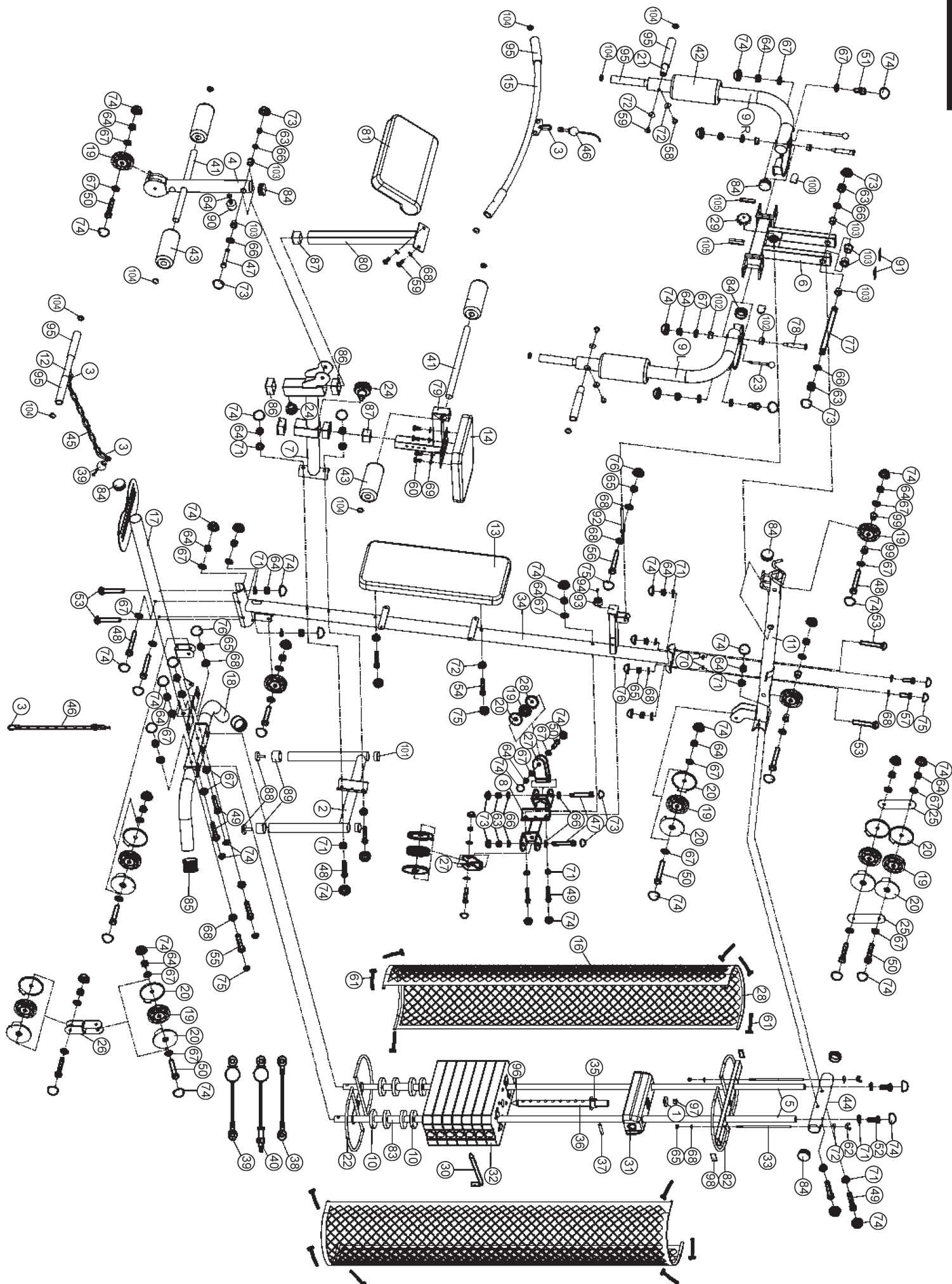
12. Achten Sie darauf, daß Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

13. Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.

14. Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete eigene Werkzeuge.

15. Entsorgen Sie die von Ihnen eingesetzten Batterien im Sinne der Umwelt nicht mit Ihrem Hausmüll. Werfen Sie diese nur in entsprechend dafür vorgesehene Sammelbehälter oder geben diese bei geeigneten Sammelstellen ab. Dieses gilt ebenfalls für alle übrigen Teile dieses Gerätes und dessen Verpackungen.

16. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-2:2003 „H, Heimbereich“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden.



Stückliste - Ersatzteilliste SP 20 XL - Best.-Nr. 1386

Technische Daten: Stand: 01. 09. 2015

Das kleine Fitness Studio für zu Hause für ein ideales Kraft- und Ausdauertraining

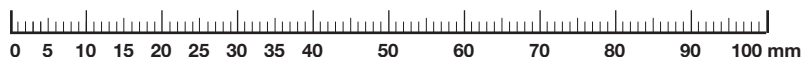
- Komplett Workout auf kleinstem Raum
- Über 30 Übungsmöglichkeiten für Schulter, Brust, Rücken, Beine, Bauch, Arme
- Gepolsterter Komfortsitz mit mehrfach höhenverstellbarer Sitzfläche
- Kombinierte Bankdrück bzw. Butterflyeinheit
- Latissimus- und Curlstange
- Beincurler
- Inklusive Armcurlpult
- Unterer Seilzug für Übungen wie Armcurls und Rudern
- Metall Trittplatte für Curl- Übungen im Stehen
- 8 Steckgewichte a ca. 5,6 kg = 45 kg Steckgewichte
- Aufrüstbar um maximal zwei weitere Steckgewichte a ca. 5,6 kg auf maximal ca. 56 kg
- Gewichtsbelastung je nach Art der Übung von ca. 5 kg bis 70 kg
- Stahlrohre ca. 50 mm
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 120 kg

Stellmaße: ca. L 145 x B 115 x H 200 cm

Nach Öffnen der Verpackung bitte grob kontrollieren, ob alle Teile 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:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 -6067-0
Telefax: +49 (0) 20 51 -606744
info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Kunststoffscheibe	13//40	1	31	36-1386-08-BT
2	Stabilisierung		1	34	33-1386-05-SI
3	Karabinerhaken		5	45+46	39-9822
4	Beincurler		1	7	33-1386-10-SI
5	Chromführungsrohre		2	18+44	33-1386-11-SI
6	Butterflyarm-Halterung		1	9+11	33-1386-06-SI
7	Beincurler-Halterung		1	4+34	33-1386-07-SI
8	Seilrollenhalter Befestigung		1	27+34	33-1386-12-SI
9L	Butterflyarm links		1	6	33-1386-08-SI
9R	Butterflyarm rechts		1	6	33-1386-09-SI
10	Gummidämpfer		4	5	36-1386-07-BT
11	Latissimusrohr		1	34+44	33-1386-03-SI
12	Curlstange		1	3+45	33-1386-13-SI
13	Rückenpolster		1	34	36-1386-01-BT
14	Sitzpolster		1	79	36-1386-02-BT
15	Lattisimusstange		1	3	33-1386-14-SI
16	Gewichtsverkleidung		2	22+82	36-1386-04-BT
17	Grundrahmen		1	18+34	33-1386-01-SI
18	Hinterer Fuß		1	17	33-1386-04-SI
19	Seilrolle		12	4,15,17,25-27+34	36-1386-05-BT
20	Seilrollendeckel		16	19	36-1386-06-BT
21	Handgriff		2	9L+9R	33-1386-15-SI
22	Gewichtsverkleidung-Halterung unten		1	5+16	33-1386-16-SI
23	Sicherungsstift		2	6	36-1386-09-BT
24	Schnellverschluss		2	7	36-9211-18-BT
25	Doppelseilrollenhalter		2	19,39+40	33-1386-17-SI
26	Doppelseilrollenhalter verdreht		1	19,38+39	33-1386-18-SI
27	Seilrollenhalterung		2	8+19	33-1386-19-SI
28	Gewichtsverkleidungstabilisator		4	16	33-1386-20-SI
29	Sterngriffmutter mit Schraube		1	34	36-1386-10-BT
30	Gewichtseinstellungsstift		1	36	36-1386-11-BT
31	Oberste Gewichtsplatte		1	5+36	36-1386-12-BT
32	Gewichtsplatte		7	5+36	36-1386-13-BT
33	Verstellschraube		2	44+82	36-1386-49-BT
34	Stützrohr		1	11+17	33-1386-02-SI
35	Kunststoffring		1	36	36-1386-14-BT
36	Gewichtsschlitten		1	39	33-1386-21-SI
37	Zylinderstift		1	35+36	36-1386-15-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
38	Seil 1 für Butterfly	3030mm	1	9L+9R	36-1386-16-BT
39	Seil 2 für Beincurler	3490mm	1	3,11+36	36-1386-17-BT
40	Seil 3 für Latissimus	3035mm	1	3+4	36-1386-18-BT
41	Beinpolster-Halterung		2	41	33-1386-22-SI
42	Armpolster		2	9L+9R	36-1386-19-BT
43	Beinpolster		4	41	36-1386-20-BT
44	Endrohr		1	5+11	33-1386-23-SI
45	Kette lang	11pcs.	1	3+12	36-1386-21-BT
46	Kette kurz	8pcs.	1	3,17+39	36-1386-22-BT
47	Sechskantschraube	M12x85	3	7+8	39-10316-SW
48	Sechskantschraube	M10x70	6	7,11,17,19,34	39-10148-CR
49	Sechskantschraube	M10x65	6	8,11,18,34+44	39-9982-CR
50	Sechskantschraube	M10x50	10	11,17,25-27+34	39-10400
51	Sechskantschraube	M10x35	2	9L+9R	39-10402
52	Sechskantschraube	M10x25	2	5+44	39-10025-CR
53	Schlossschraube	M10x65	4	11,17+34	39-10248
54	Sechskantschraube	M8x65	2	13+34	39-9814-CR
55	Sechskantschraube	M8x60	2	17+18	39-10436
56	Sechskantschraube	M8x45	1	34	39-9914
57	Sechskantschraube	M8x25	2	11+34	39-10455
58	Innensechskantschraube	M8x25	2	9+21	39-10454
59	Innensechskantschraube	M8x16	4	9,21,80+81	39-9888-CR
60	Schraube	M6x15	4	14+79	39-10120
61	Kabelbinder		12	16,22+82	36-1241-27-BT
62	Flügelmutter	M8	2	33	36-1386-23-BT
63	Selbstsichernde Mutter	M12	5	47+77	39-9986-VC
64	Selbstsichernde Mutter	M10	29	48-51,53+78	39-9881-CR
65	Selbstsichernde Mutter	M8	7	33,54-57	39-9818-CR
66	Unterlegscheibe	12//24	8	47+77	39-9986-CR
67	Unterlegscheibe	10//20	38	48-51+78	39-9989-VC
68	Unterlegscheibe	8//16	14	33 + 55-57	39-9917-CR
69	Unterlegscheibe	6//16	4	60	39-10007-CR
70	Distanzstück	9x16x6	2	57	36-1386-24-BT
71	Unterlegscheibe gebogen	10//25	17	48,49,52 + 53	39-10233-CR
72	Unterlegscheibe gebogen	8//25	8	33,54,58 + 59	39-10232-CR
73	Schraubenkappe	für M12	8	47+63	36-1386-24-BT
74	Schraubenkappe	für M10	55	64	36-9988108-BT
75	Schraubenkappe	für M8-13	7	54-58	36-9988109-BT
76	Schraubenkappe	für M8-12	5	65	36-9214-33-BT
77	Butterflyachse	M12x170	1	6+11	36-1386-25-BT
78	Schraube	M10x90	2	6+9	39-10015
79	Sitzaufnahme		1	7	33-1386-24-SI
80	Armcurl-Halterung		1	7	33-1386-25-SI
81	Armcurl-Polster		1	80	36-1386-03-BT
82	Gewichtsverkleidung-Halterung oben		1	5+44	33-1386-26-SI
83	Abstandhalter		2	5	33-1386-27-SI
84	Rundstopfen	50	7	4,9,11+17	36-9986-07-BT
85	Fußstopfen	50	2	18	36-9986-08-BT
86	Kunststoffgleiter		4	7	36-1386-28-BT
87	Vierkantstopfen	38x38	2	79+80	36-9904-09-BT
88	Gummifuß verstellbar		2	2	36-1386-29-BT
89	Rundkappe		2	2	36-1386-30-BT
90	Gummianschlag verstellbar		1	4	36-1386-31-BT
91	Recheckstopfen		2	6	36-1386-32-BT
92	Schraube mit Öse		1	29	36-1386-33-BT
93	Gummianschlag		1	34	36-1251-06-BT
94	Schraube	M6x15	1	93	39-9960
95	Handgriffüberzug		8	9,12,15+21	36-1380-09-BT
96	Zentrierspitze		1	36	36-1386-34-BT

Montageanleitung

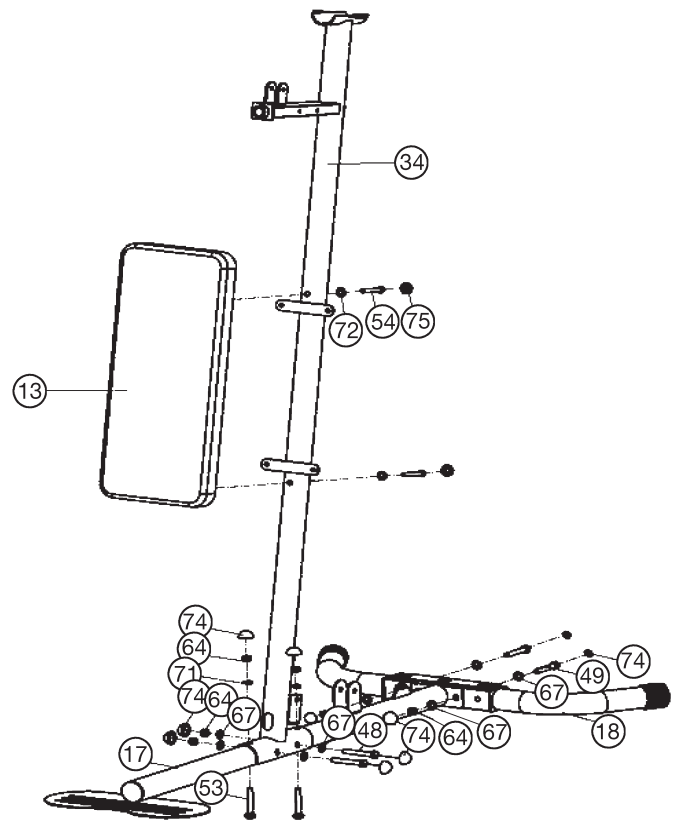
Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese übersichtlich auf den Boden.

Einige Positionen sind bereits vormontiert.

SCHRITT 1:

Montage des Grundrahmens (17), des hinteren Fußes (18) und des Stützrohres (34).

1. Legen Sie den Grundrahmen (17) auf eine ebene Fläche, führen Sie den hinteren Fuß (18) zur passenden Aufnahme des Grundrahmens (17) und schrauben Sie den hinteren Fuß (18) mittels der Schrauben M10x65 (49), Unterlegscheiben 10//20 (67) und selbstsichernden Muttern M10 (64) fest.
2. Stecken Sie das Stützrohr (34) in richtiger Position auf die passende Aufnahme des Grundrahmens (17) und schrauben Sie das Stützrohr (34) zunächst mittels der Schlossschrauben M10x65 (53), gebogene Unterlegscheiben 10//25 (71) und der selbstsichernden Muttern M10 (64) fest. Schrauben Sie dann das Stützrohr (34) zusätzlich seitlich mittels der Schrauben M10x70 (48), Unterlegscheiben 10//20 (67) und der selbstsichernden Muttern M10 (64) fest.
3. Halten Sie das Rückenpolster (13) mit den auf der Rückseite befindlichen Gewindeeinsätzen gegen die Bohrungen des Stützrohres (34) und schrauben Sie dies mittels der Schrauben M8x65 (54) und gebogenen Unterlegscheiben 8//25 (72) fest.
4. Stecken Sie auf die Schraubenköpfe der Schrauben (48,49+54) und Muttern (64) die passenden Schraubenkappe (74+75).



SCHRITT 2:

Montage der Chromführungsrohre (5) und der Gewichtsplatten (31+32).

1. Stecken Sie die Chromführungsrohre (5) in die Aufnahmen am hinteren Fuß (18) und sichern Sie diese mittels der Schrauben M8x60 (55), Unterlegscheiben 8//16 (68) und selbstsichernden Muttern M8 (65). Stecken Sie auf die Schraubenköpfe der Schrauben (55) und Muttern (65) die passenden Schraubenkappe (75+76).
2. Schieben Sie die untere Halterung der Gewichtsverkleidung (22), einen Gummidämpfer (10), einen Abstandshalter (83) und nochmals einen Gummidämpfer (10) über die Chromführungsrohre (5) auf. (**Hinweis:** Sollten Sie über das Gewichtsset 9389 mit zwei zusätzlichen Gewichtsplatten verfügen, schieben Sie anstatt der Abstandshalter (83) die beiden Gewichtsscheiben auf.) Schieben Sie danach über die Chromführungsrohre (5) die Gewichtsplatten (32) in richtiger Richtung wie in der nebenstehenden Zeichnung dargestellt auf.
3. Stecken Sie den Kunststoffring (35) über den Gewichtsschlitten (36) und sichern Sie diesen in oberster Bohrung mittels des Zylinderstiftes (37). Stecken Sie anschließend den Gewichtsschlitten (36) in die Gewichte (32) ein.
4. Schieben Sie anschließend die kleinere Gewichtplatte (31) über die Chromführungsrohre (5) und legen Sie die Kunststoffscheibe 13//40 (1) auf die runde Aufnahme der kleinen Gewichtplatte (31).
5. Montieren Sie die beiden Verstellerschrauben (33) an der oberen Halterung der Gewichtsverkleidung (82) mittels der Unterlegscheiben 8//16 (68) und selbstsichernden Muttern M8 (65).
6. Schieben Sie obere Halterung für die Gewichtsverkleidung (82) über die Chromführungsrohre (5) und stecken Sie den Gewichtseinstellungsstift (30) in gewünschter Position in den Gewichtsschlitten (36) ein.

Der passende Sicherungsstift (30) dient zur Einstellung der Gewichtsbelastung. Dabei gilt, je höher der Sicherungsstift (30) eingesteckt wird, desto niedriger ist die Gewichtsbelastung.)

Abb. 1

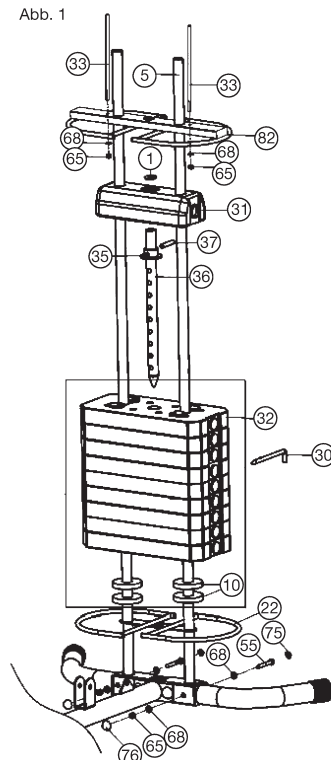
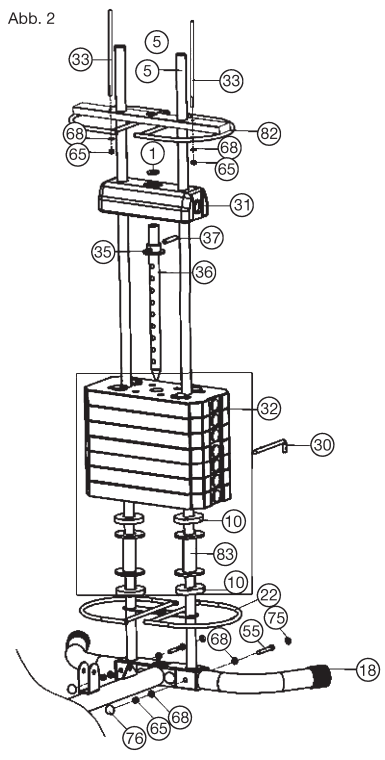


Abb. 2



Montage des Latissimusrohres (11) und des Endrohres (44).

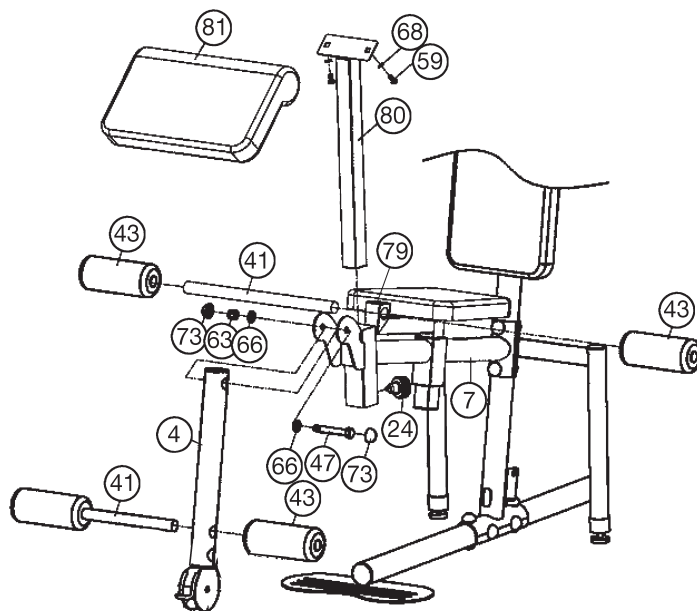
- [illegible]

Montage der Beincurler-Halterung (7), des Sitzpolsters (14) und der Sitzaufnahme (79).

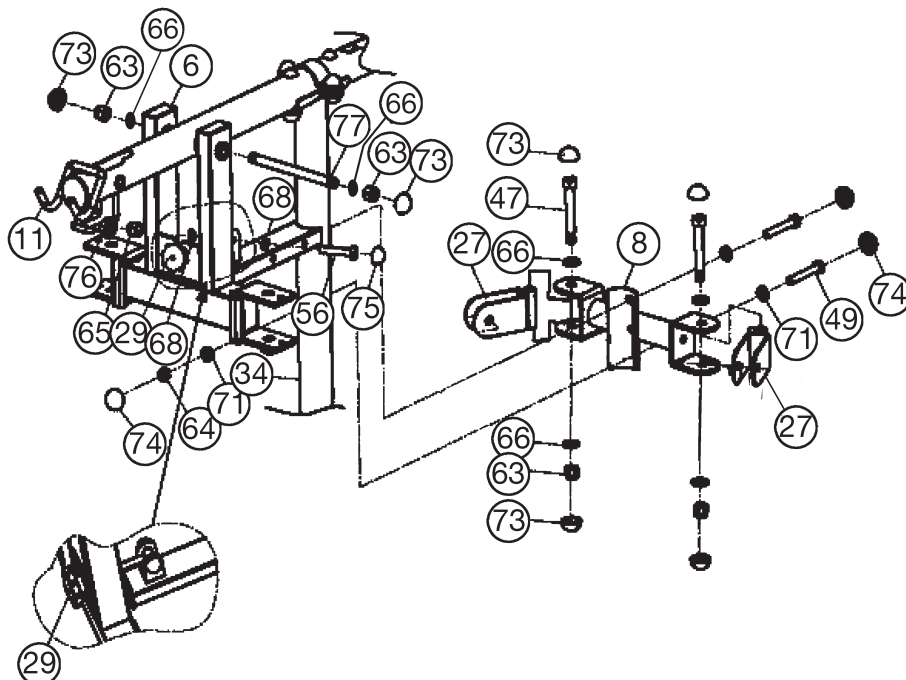
-
- This diagram shows the exploded view of a bicycle seat assembly. The components are labeled with circled numbers: 14 (seat plate), 69 (seat post clamp), 60 (seat post clamp bolt), 79 (seat post clamp nut), 24 (seat post clamp washer), 34 (seat post), 7 (seat clamp), 74 (seat clamp bolt), 64 (seat clamp nut), 71 (seat clamp washer), 2 (seat clamp), 71 (seat clamp), 48 (seat clamp), and 74 (seat clamp). The diagram illustrates the relationship between these parts and the bicycle frame.

SCHRITT 5:**Montage des Beincurlers (4), der Beinpolster (43) und des Armcurlpolsters (81).**

1. Setzen Sie den Beincurler (4) in die entsprechende Aufnahme der Beincurler-Halterung (7) ein und schrauben Sie diese mittels der Schraube M12x85 (47), Unterlegscheibe 12//24 (66) und der selbstsichernden Mutter M12 (63) so fest, dass sich der Beincurler (4) noch leicht drehen lässt.
2. Schieben Sie die Beinpolster-Halterungen (41) in die passende Aufnahme des Beincurlers (4) und an der Sitzaufnahme (79) mittig ein und schieben Sie beidseitig jeweils ein Beinpolster (43) auf.
3. Legen Sie das Curlpolster (81) mit den auf der Rückseite befindlichen Gewindeeinsätzen auf die Bohrungen des Armcurlhalters (80) und schrauben Sie dieses mittels der Schrauben M8x16 (59) und Unterlegscheiben 8//16 (68) fest.
4. Schieben Sie den Armcurlhalter (80) in die entsprechende Aufnahme der Beincurler-Halterung (7) und sichern Sie die gewünschte Position mittels des Schnellverschlusses (24). (Gleiche Vorgehensweise wie bei der Sitzhöhenverstellung.)
5. Stecken Sie auf die Schraubenköpfe der Schrauben (47) und Muttern (63) die passenden Schraubenkappe (73).

**SCHRITT 6:****Montage der Butterflyaufnahme (6), Seilrollenhalter-Befestigung (8) und Seilrollenhalter (27).**

1. Führen Sie die Butterflyaufnahme (6) zur entsprechenden Aufnahme des Latissimusrohres (11), sodass die Bohrungen mit den Lagern fluchten und schieben Sie die Butterflyachse (77) durch die Butterflyaufnahme (6) und das Latissimusrohr (11) hindurch und sichern Sie die Butterflyachse (77) mittels der Muttern M12 (63) und Unterlegscheiben 12/24 (66) auf beiden Seiten. (Achten Sie auf die richtige Einbaulage der Butterflyaufnahme (6) am Latissimusrohr (11))
2. Befestigen Sie die Sterngriffmutter mit Schraube (29) am Stützrohr (34) mittels der Schraube M8x45 (56), Unterlegscheibe 8//16 (68) und selbstsichernder Mutter M8 (65).
3. Führen Sie die Seilrollenhalter-Befestigung (8) zur entsprechenden Aufnahme am Stützrohr (34) und befestigen Sie diese unten mittels der Schrauben M10x65 (49), gebogenen Unterlegscheiben 10//25 (71) und selbstsichernden Mutter M10 (64) und oben mit Schraube (49) und Unterlegscheibe (71).
4. Montieren Sie die Seilrollenhalter (27) in die Seilrollenhalter-Befestigung (8) mittels der Schrauben M12x85 (47), Unterlegscheiben 12//24 (66) und selbstsichernden Muttern M12 (63).
5. Stecken Sie auf die Schraubenköpfe der Schrauben (47,53+56) und Muttern (63,64+65) die passenden Schraubenkappen (73,74,75+76).



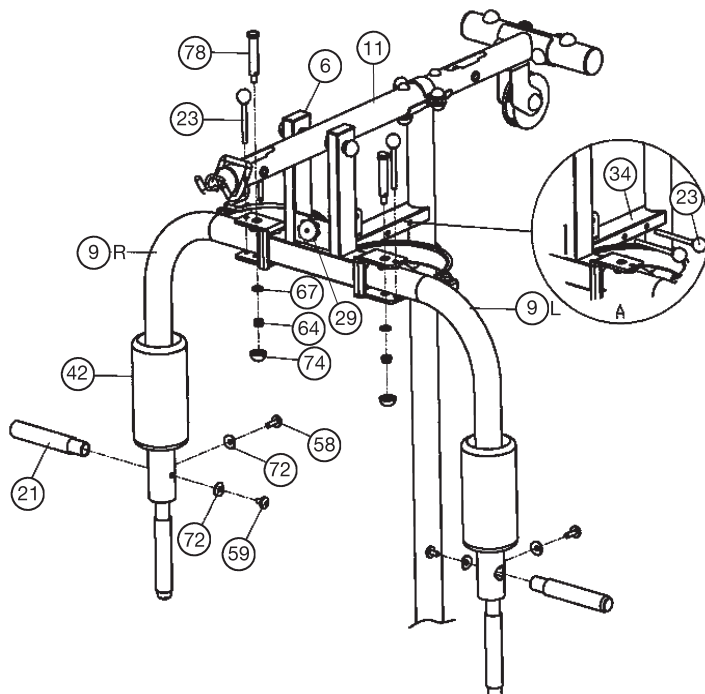
SCHRITT 7:

Montage der Butterflyarme (9L+9R), Handgriffe (21) und Armpolster (42).

1. Montieren Sie die Butterflyarme links und rechts (9L+9R) mittels der Schrauben M10x90 (78), Unterlegscheiben 10//20 (67) und selbstsichernder Mutter (64) fest.
2. Schieben Sie die Armpolster (42) mit Hilfe etwas Seifenwassers auf die Butterflyarme (9L+9R) auf. Stecken Sie die Handgriffe (21) in die entsprechenden Aufnahmen an den Butterflyarmen (9L+9R) und schrauben Sie diese mittels der Schrauben M8x25 (59), der Schrauben M8x16 (58) und gebogenen Unterlegscheiben 8//25 (72) fest.

Hinweis:

Sichern Sie zum Bankdrücken die Butterflyarme Links und Rechts (9L+9R) mit den Sicherungsstiften (23) an der Butterflyaufnahme (6) und schrauben Sie die Sterngriffschraube (29) los und klappen Sie diese nach hinten. Sichern Sie zum Butterflytraining die Butterflyaufnahme (6) mit der Sterngriffschraube (29) und entfernen Sie die Sicherungsstifte (23) aus den Butterflyarmen. Die Sicherungsstifte können am Stützrohr aufbewahrt werden wenn diese nicht gebraucht werden. Siehe Bild A.

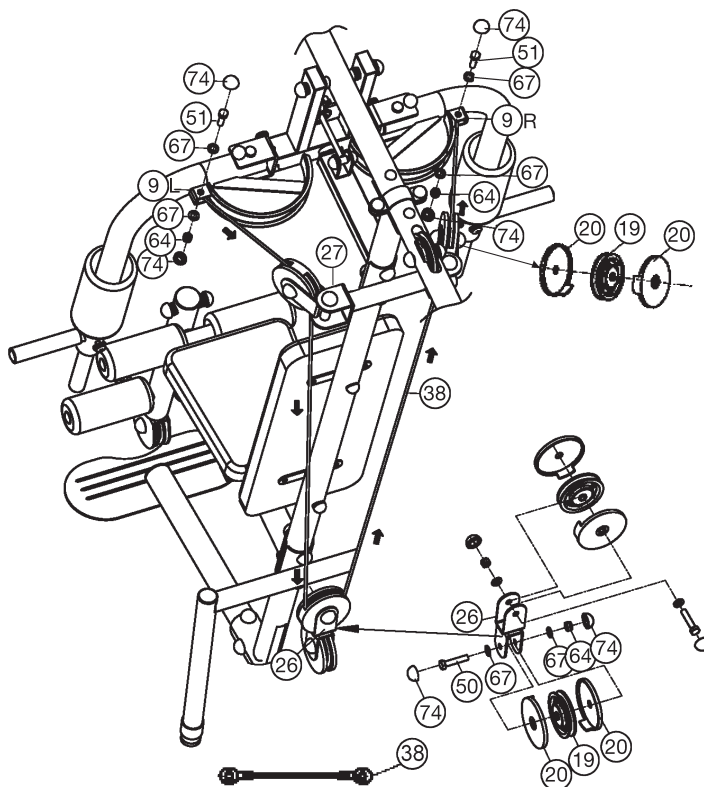


SCHRITT 8:

Montage des Seiles 1 für den Butterfly (38) und Seilrollen (19).

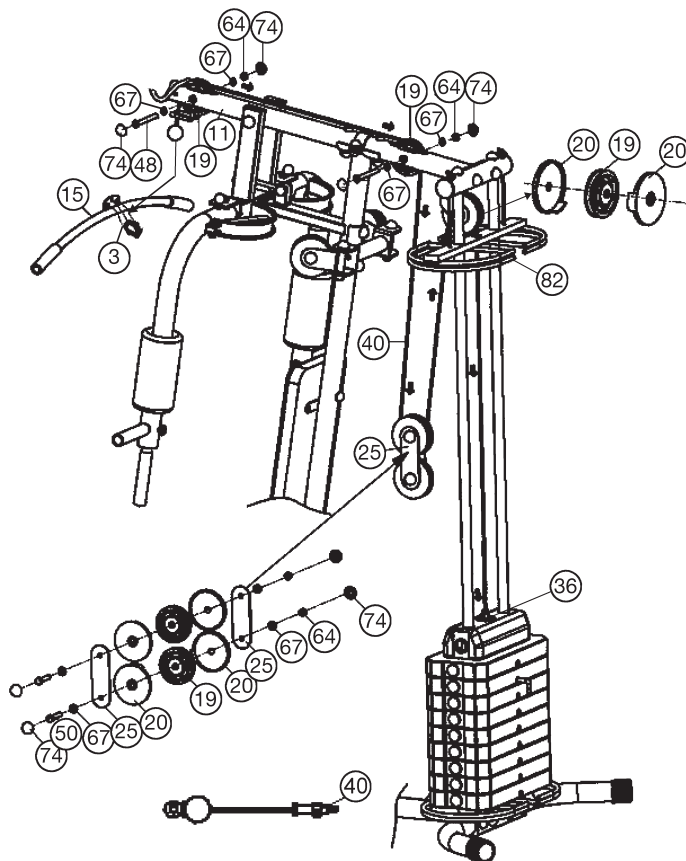
(Hinweis: Die Montage der Seile sollte gleichzeitig mit den Seilrollen erfolgen. Ebenso sollten die Seilrollen nicht zu fest montiert werden, sodass diese sich nach Montage leicht drehen lassen. Die Seilrollendeckel sollten beidseitig die Seilrolle abdecken, sodass der Ein- und Austritt des Seiles vom Seilrollendeckel geführt wird.)

1. Schrauben Sie ein Seilende von Seil 1 (38) an die entsprechende Position am linken Butterflyarm (9L) mittels der Schraube M10x35 (51), Unterlegscheibe 10//20 (67) und selbstsichernder Mutter M10 (64).
2. Montieren Sie eine Seilrolle (19) mit Seil 1 (38) und Seilrollendeckel (20) mittels der Schraube M10x50 (50), Unterlegscheibe 10//20 (67) und Mutter M10 (64) in den ersten Seilrollenhalter (27).
3. Montieren Sie dann eine Seilrolle (19) mit Seil 1 (38) und Seilrollendeckel (20) mittels der Schraube M10x50 (50), Unterlegscheibe 10//20 (67) und Mutter M10 (64) in den Doppelseilrollenhalter verdreht (26).
4. Montieren Sie danach eine Seilrolle (19) mit Seil 1 (38) und Seilrollendeckel (20) mittels der Schraube M10x50 (50), Unterlegscheibe 10//20 (67) und Mutter M10 (64) in den zweiten Seilrollenhalter (27).
5. Schrauben Sie das andere Seilende von Seil 1 (38) an die entsprechende Position am rechten Butterflyarm (9R) mittels der Schraube M10x35 (51), Unterlegscheibe 10//20 (67) und selbstsichernder Mutter M10 (64).
6. Stecken Sie auf die Schraubenköpfe der Schrauben (50+51) und Muttern (64) die passenden Schraubenköpfe (74).



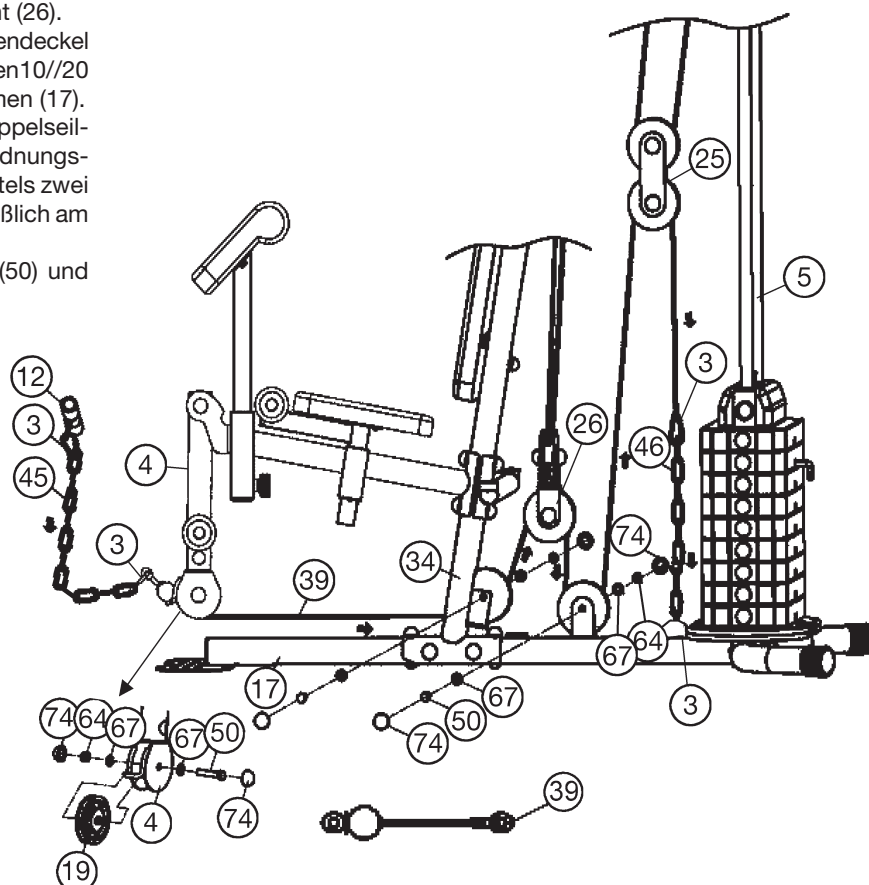
SCHRITT 9:**Montage des Seiles 2 für Latissimus (40) und Seilrollen (19).**

1. Führen Sie das Seil 2 für Latissimus (40) gemäß der nebenstehenden Abbildung mit der Seilschraube zuerst von unten durch die vorderste Öffnung am Latissimusrohr (11) nach oben heraus und dann von oben durch die hintere Öffnung nach unten, sowie anschließend von oben durch die obere Halterung der Gewichtsverkleidung (82) und schrauben Sie das Seilende von Seil 2 (40) mit der Schraube in den Gewichtsschlitten (36) ein.
2. Montieren Sie zwei Seilrollen (19) mittels der Schrauben M10x70 (48), Unterlegscheiben (67) und Muttern M10 (64) in die beiden Öffnungen des Latissimusrohres (11) und führen Sie dabei das Seil 2 (40) über die Seilrollen (19), sodass Seil 2 über dem Latissimusrohr (11) von einer Seilrolle zur anderen verläuft.
3. Montieren Sie zwei Seilrollen (19) mit Seil 2 (40) und Seilrollendeckel (20) mittels der Schrauben M10x50 (50), Unterlegscheiben 10//20 (67) und Muttern M10 (64) in den Doppelseilrollenhalter (25).
4. Montieren Sie eine Seilrolle (19) mit Seil 2 (40) und Seilrollendeckel (20) mittels der Schrauben M10x50 (50) und Mutter M10 (64) in den Seilrollenhalter am Latissimusrohr (11).
5. Stecken Sie auf die Schraubenköpfe der Schrauben (48+50) und Muttern (64) die passenden Schraubenkappen (74).
6. Befestigen Sie die Latissimusstange (15) an dem Seil 2 (40) mittels eines Karabinerhakens (3) nach beendeter Montage. Die Latissimusstange (15) kann auf der vorne an dem Latissimusrohr (11) befindlichen Latissimusstangenaufnahme abgelegt werden.

**SCHRITT 10:****Montage des Seiles 3 für Beincurler (39) und Seilrollen (19).**

1. Führen Sie das Seil 3 für Beincurler (39) gemäß der nebenstehenden Abbildung mit dem Seilende ohne Kugel durch die Öffnungen am Beincurler (4) und am Stützrohr (34).
2. Montieren Sie eine Seilrolle (19) mit Seil 3 (39) mittels der Schrauben M10x50 (50), Unterlegscheiben 10//20 (67) und Muttern M10 (64) in dem Beincurler (4).
3. Montieren Sie eine Seilrolle (19) mit Seil 3 (39) mittels der Schrauben M10x50 (50), Unterlegscheiben 10//20 (67) und Muttern M10 (64) in die Halterung am Stützrohr (34).
4. Montieren Sie eine Seilrolle (19) mit Seil 3 (39) und Seilrollendeckel (20) mittels der Schraube M10x50 (50), Unterlegscheibe 10//20 (67) und Mutter M10 (64) in den Doppelseilrollenhalter verdreht (26).
5. Montieren Sie eine Seilrolle (19) mit Seil 3 (39) und Seilrollendeckel (20) mittels der Schrauben M10x50 (50), Unterlegscheiben 10//20 (67) und Muttern M10 (64) in die Halterung am Grundrahmen (17).
6. Stecken Sie das Seilende von Seil 3 (39) durch den Doppelseilrollenhalter (25) und legen Sie es über die Seilrolle (19) ordnungsgemäß auf. Verlängern Sie das Seilende von Seil 3 (39) mittels zwei Karabinerhaken (3) und kurzer Kette (46) um es dann schließlich am Grundrahmen (17) zu befestigen.
7. Stecken Sie auf die Schraubenköpfe der Schrauben (50) und Muttern (64) die passenden Schraubenkappen (74).
8. Befestigen Sie die Curlstange (12) an dem Seil 3 (39) mittels der langen Kette (45) und den Karabinerhaken (3). (Für Beincurl-Übungen sollte die Kette mit der Curlstange ausgehängt werden.)

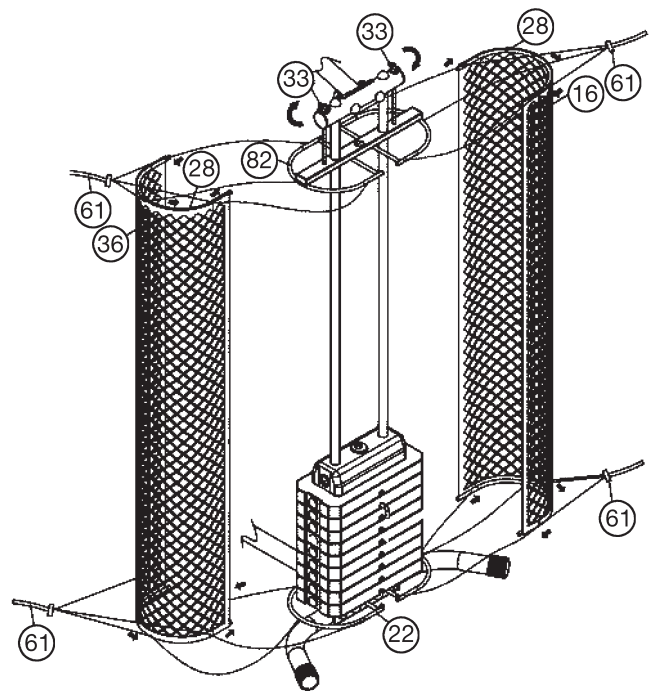
Um das Seilsystem entsprechend zu spannen kann eine grobe Verstellung an der kurzen Kette (46) durch einhängen des Karabinerhakens (3) an eine andere Stelle vorgenommen werden. Die Feinjustierung wird durch Hinein-/Herausdrehen der Seilschraube des Seile 1 am Gewichtsschlitten vorgenommen. Dabei ist zu beachten, dass nach jeder Veränderung die Schraube mittels der Mutter gegen selbständiges herausdrehen gesichert (gekontert) werden muss und die Seilschraube sollte mindestens 12mm Einschraubtiefe aufweisen. Damit die Gewichtsplatten ohne zusätzlichen Reibungswiderstand an den Chromführungsrohren (5) gleiten empfehlen wir die Chromführungsrohre mit einem in etwas Öl-getränktem Lappen einzureiben.)



SCHRITT 11:

Montage der Gewichtsverkleidungen (16).

1. Schieben Sie die 4 Gewichtsverkleidungsstabilisatoren (28) jeweils oben und unten durch die beiden Gewichtsverkleidungen (16). Befestigen Sie die Gewichtsverkleidungen (16) mittels Kabelbinder (61) an oberer und unterer Halterung der Gewichtsverkleidung (22+82).
2. Um die Gewichtsverkleidungen (16) zu spannen oder zu entspannen, drehen Sie die Flügelmutter (33) im oder entgegen dem Uhrzeigersinn. Die Gewichte sollten bei der Auf- und Ab-Bewegung die Gewichtsverkleidung (16) nicht berühren.



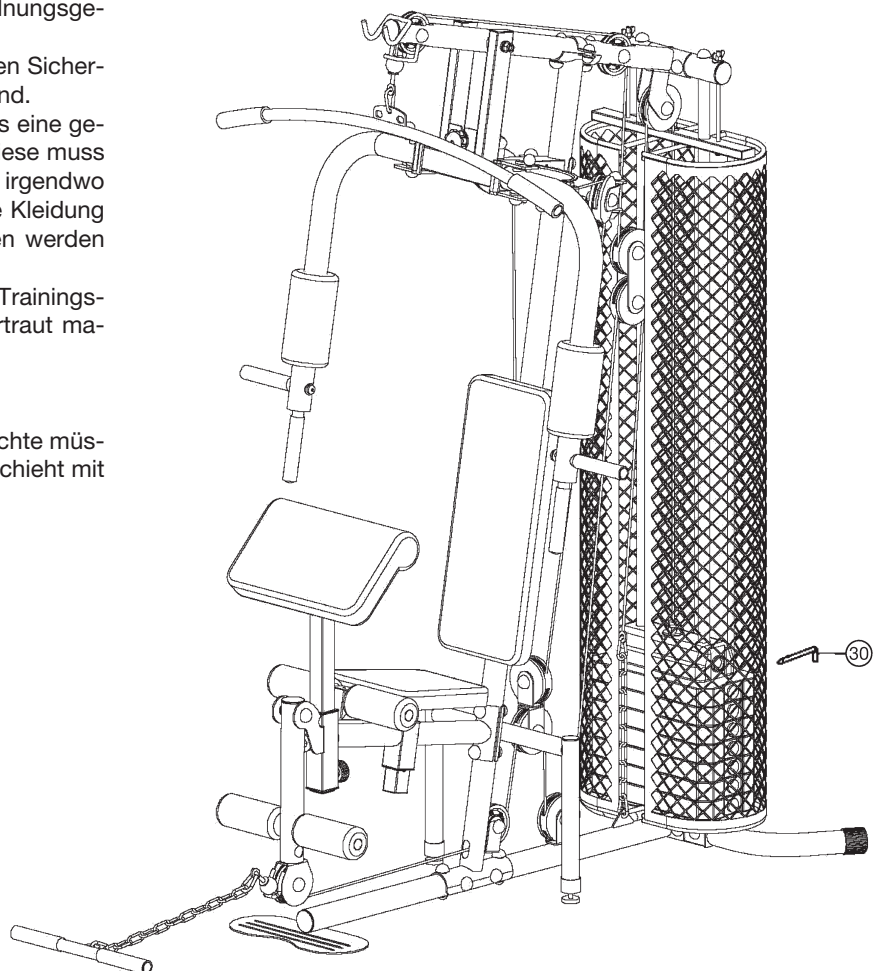
SCHRITT 12:

Kontrolle:

1. Alle Verschraubungen, Einrastungen und Seile auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen.
 2. Vor dem Training darauf achten, dass die empfohlenen Sicherheitsabstände zu anderen Gegenständen eingehalten sind.
 3. Beim Benutzen des Gerätes darauf achten, dass stets eine geeignete Kopfbedeckung und Kleidung getragen wird. Diese muss ausschließen, dass mit den Haaren oder der Kleidung irgendwo hängen geblieben werden kann bzw. die Haare und die Kleidung in einen sich bewegenden Teil des Gerätes eingezogen werden können.
 4. Wenn alles in Ordnung ist, können Sie sich mit Ihrem Trainingsgerät erst einmal mit leichten Gewichtsbelastungen vertraut machen. Auflegen der Gewichte je nach Anforderung.
- Das Gerät ist bis max. 67kg Gewichtspaket geeignet.

Absichern der Gewichte:

Ob ein oder mehrere Gewichte aufgelegt sind: Die Gewichte müssen immer gegen Herunterfallen gesichert sein. Das geschieht mit dem Gewichtssicherungsstift (30).



Trainingsanleitung

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

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung um mindestens 30% überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und/oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein Richtwert für ein effektives Training ist dabei der Puls. Dieser sollte in der Anfangsphase nicht an den Maximalpuls heran kommen und bei einem fortgeschrittenem Training zwischen 70% und 85% des Maximalpulses liegen. (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel). Wählen Sie ein Gewicht zur Bestimmung der Intensität, das Sie max. 15 mal bewältigen können. Somit erreichen Sie ein Muskelwachstum (Hypertrophie). Wählen Sie ein Gewicht zur Bestimmung der Intensität, das Sie max. 7 mal bewältigen können und Sie erreichen max. Muskelwachstum (Maximalkraft). Wählen Sie ein Gewicht zur Bestimmung der Intensität, das Sie max. 25 mal bewältigen können und Sie erreichen Kraftausdauer. Trainieren Sie in 3 bis 5 Sätzen pro Muskelgruppe, wobei die Hauptmuskelgruppen immer intensiver trainiert werden müssen, da die Hilfsmuskeln sowieso immer mit trainiert werden und schneller ermüden. Zur Unterstützung verwenden Sie ein Puls – Kontroll – Messgerät, dass Sie Fachhandel – Sanitätshandel bekommen.

Ergometer haben eine Computeranzeige in der der Puls angezeigt wird. Steigern sie die Intensität zu Beginn des Trainings langsam und orientieren sich an Ihrem Maximalpuls. Verändern Sie Ihr Training nach ca. 6 Wochen und erhöhen entweder leicht das Gewicht oder die Wiederholungszahl um einen neuen Trainingsreiz zu erlangen und um eine Steigerung zu erfahren, gerade für Anfänger ist darauf zu achten, dass der Anpassungsprozess nicht zu schnell gesteigert wird. Fortgeschrittene und Geübte, sollten die Parameter oder Felder Kraftausdauer – Hypertrophie – Maximalkraft in Reihenfolge einhalten, da sich hier die Anpassungsprozesse und Steigerungen langsamer einstellen.

2. Häufigkeit

Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss. Um die eigene körperliche Verfassung zu erhalten ist ein Training von 2 mal pro Woche erforderlich. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu steigern, benötigt man mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche. Um maximale Erfolge zu erzielen benötigt man mindestens 5 Trainingseinheiten pro Woche und die entsprechenden Ruhephasen zur Regeneration, sowie eine ausgewogene Ernährung die ein Muskelwachstum zulässt.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen:

Aufwärmphase – Trainingsphase – Abkühlphase

In der Aufwärmphase soll die Muskulatur auf das Training vorbereitet werden, desweiteren soll die Körpertemperatur um ein bis eineinhalb Grad erhöht werden, damit der Körper auf Belastungen eingestimmt wird. Die Aufwärmphase richtet sich je nach Trainingsziel und dauert ca. 5 bis 15 Min.

Danach sollte das eigentliche Training erfolgen. Beginnen Sie mit ca. 30% Ihres Trainingsgewichtes und trainieren sie damit die ersten 3 Sätze, danach steigern Sie sich zu Ihrem eigentlichen Trainingsgewicht.

In der Abkühlphase sollten Sie leichte Dehnübungen durchführen, um Zerrungen und Blutstau zu vermeiden. Diese sollte je nach Trainingsintensität 5 bis 10 Minuten dauern.

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Training ist ein regelmäßiges Training mit kontinuierlicher langsamer Steigerung. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und ausreichend Zeit pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur im guten körperlichen Zustand, nie im erschöpften und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Schritt für Schritt feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel näher kommen. Hierbei werden Anfänger schneller Erfolge zu verzeichnen haben, als Fortgeschrittene, da bei Ihnen die Anpassungsprozesse schneller eintreten und sich Muskel schneller bildet. Stimmen Sie sich auf Ihr Training ein und lenken Sie sich auch während des Trainings nicht ab z.B. Fernseher oder Zeitschriften, sondern nutzen Sie die Pausen um sich zu erholen. **Das erste Training findet im Kopf statt!**

Die vollständige Trainingsanleitung mit über 30 Übungsbeispielen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

Trainingsanleitung Anfänger:

Kraftausdauer – Hypertrophie – Kraftausdauer – Hypertrophie – Maximalkraft – Kraftausdauer

Als Beispiel des Trainingsbeginns

Trainingssätze 3 - Wiederholungen 20 bis 25 - Pausen zwischen den Sätzen 30 Sek

Zu trainierende Muskelgruppen pro Training max. 3 bis 5 z.B. Großer Brustmuskel – Trizeps – Schulter oder Latissimus – Bizeps – Bauch

Trainingsanleitung für Fortgeschrittene:

Hypertrophie – Maximalkraft – Hypertrophie – Kraftausdauer – Hypertrophie – Maximalkraft

Als Beispiel des Trainingsbeginns

Trainingssätze 5 – Wiederholungen 10 – Pausen zwischen den Sätzen 60 Sek

Zu trainierende Muskelgruppen pro Training 4 z.B. Brust – Trizeps – Bauch – Beine oder Latissimus – Bizeps – Deltamuskel – Stepper

Trainieren sie z.B. an folgenden Tagen – Montag – Mittwoch – Freitag – Sonntag – Dienstag Donnerstag – Samstag – Montag

Bewegungsausführung:

Hypertrophie: bewältigen Sie das Gewicht in 1 Sek aufwärts / senken Sie das Gewicht 3 Sek lang abwärts

Maximalkraft: bewältigen Sie das Gewicht explosiv nach oben / senken Sie das Gewicht 2-3 Sek lang abwärts

Kraftausdauer: bewältigen Sie das Gewicht 2 Sek lang nach oben / senken Sie das Gewicht 2 Sek lang abwärts

Griffvarianten

- Untergriff
- Obergriff
- Neutralgriff

Körperhaltungen

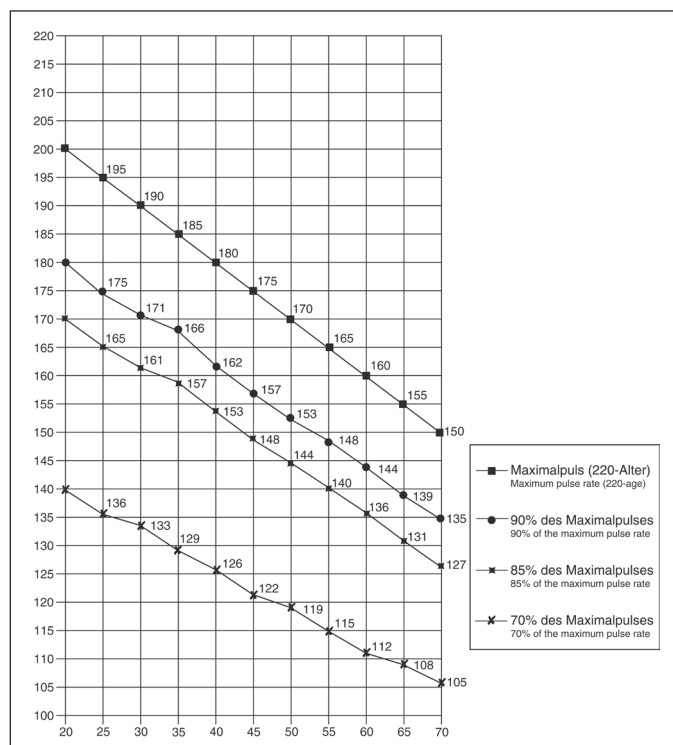
Grundstellung - Füße parallel bis Hüft - Schulterbreit
Bauch und Gesäß fest angespannt
Schultern leicht nach hinten gebeugt
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Blick frei gerade aus

Schrittstellung

Füße Hüft bis Schulterbreit
Knie leicht gebeugt
Becken gerade
Bauch und Gesäß fest angespannt
Brustkorb leicht erhoben
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Blick frei gerade aus

Sitzposition

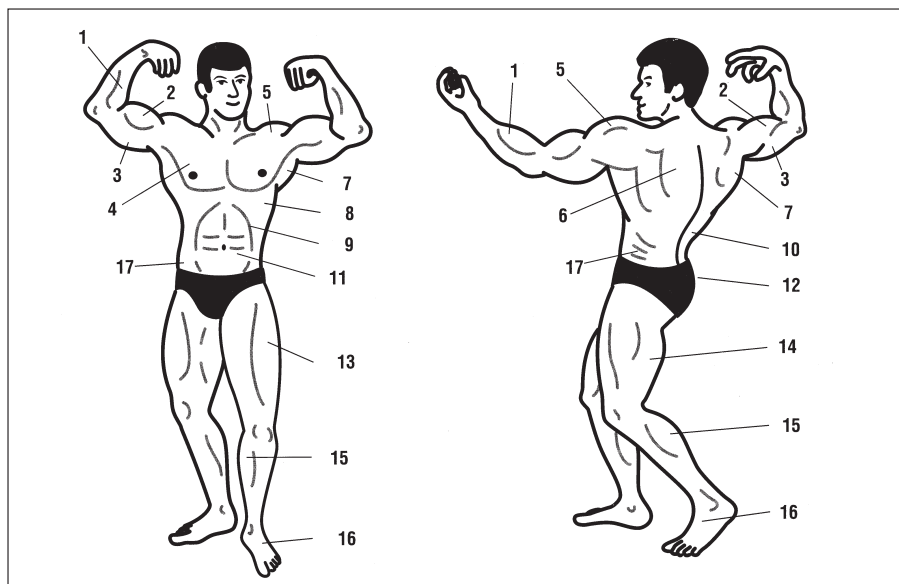
Beine leicht geöffnet
Füße senkrecht unter den Knien
Becken leicht gekippt
Brustkorb aufrecht
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Blick frei gerade aus



Berechnungsformeln:

Maximalpuls	=	220 - Alter
90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7

Übersicht der Muskeln:



1. Unterarmstrecker
2. Bizeps
3. Trizeps
4. Brustmuskel
5. Deltamuskel
6. Kapuzenmuskel
7. Breiter Rückenmuskel
8. Sägemuskel
9. Schräge Bauchmuskulatur
10. Unterer Rückenmuskel
11. Glatter Bauchmuskel
12. Gesäßmuskulatur
- 13-14. Quadrizeps Femoris
(Großer Beinmuskel)
15. Wadenmuskel
16. Fußspannmuskel
17. Hüftmuskel

Vor dem Training sollten Sie den Körper durch gezielte leichte Übungen mit Gewichten aufwärmen.

Dehnübungen sowie gymnastische Übungen sollten Sie erst nach dem Training durchführen um den Muskeltonus wieder zu verringern und um eine bessere Regeneration zu erlangen. Desweiteren sollten Sie die Hinweise und Sicherheitsempfehlungen in der Montage- und Bedienungsanleitung beachten.

Die Übungen sollten so aufeinander abgestimmt sein, dass zwischen den einzelnen Sätzen, je nach Trainingswunsch (Hypertrophie – Maximalkrafttraining – Kraftausdauer) eine Pause von jeweils – (60Sek - 120Sek – 30Sek) eingelegt wird.

Überschätzen Sie sich nicht und wählen Sie Ihre Gewichte nach Ihrer körperlichen Verfassung.

Steigern Sie sich langsam und trainieren Sie, vor allen Dingen als Anfänger, nie bis zur Schmerzgrenze.

Wählen Sie die Übungseinheiten nach den Abbildungen, Ihrem körperlichen Bedarf und den Möglichkeiten des zur Verfügung stehenden Gerätes aus.

Eine Mindesttrainingsdauer von 45 bis 60Min und je nach Verfassung ist zu empfehlen. Wählen Sie Ihre Trainingstage vorher sorgfältig aus (Mo – Mi – Fr) und bereiten Sie sich auch von der Einstellung her gut darauf vor. 3 Trainingstage pro Woche sind sehr zu empfehlen.

Somit erfahren Sie eine körperliche und muskuläre Steigerung. Desweiteren ist die Atmung von entscheidender Bedeutung, beim Training mit Gewichten sollten Sie bei Belastung ausatmen z.B. beim Stemmen und Drücken von Lasten. Bei Entlastung immer einatmen. Achten Sie auf eine richtige Körperhaltung um Verletzungen zu vermeiden. Führen Sie nach dem Training ein Cooldown durch, um die Muskeln wieder zu entspannen, dazu nehmen Sie Dehnübungen der trainierten Muskelgruppen vor.

Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate. 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.

Heimспортgeräte 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 unsach-

gemäße 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

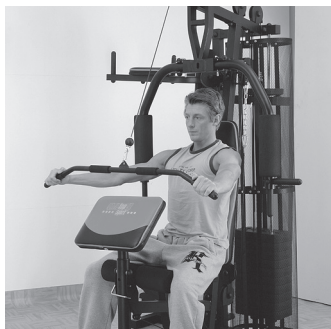
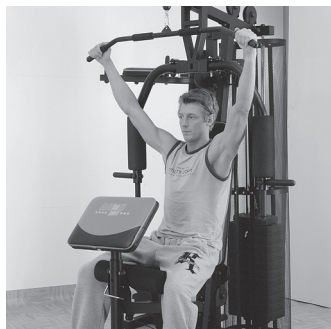
Übung 1

Beinstrecker, Leg extension
Extension des jambes, Beenstrecken



Übung 2

Überzug, Pull over, Pull over, Trekoefening



Übung 3

Arm curl, Arm curl, Bras curl, Arm curl



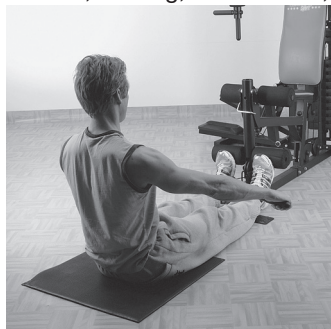
Übung 4

Armcurl mit Seil, Arm curl with rope, Bras curl avec câble,
Arm curl met kabel



Übung 5

Rudern, Rowing, Rameur bas, Roeien



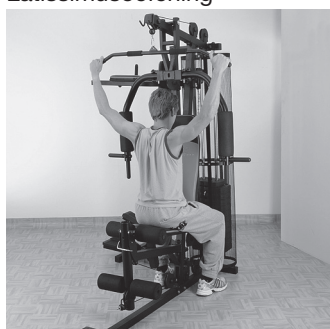
Übung 6

Beinbeugen, Leg Curl, Flexion des jambes, Beenbuigen



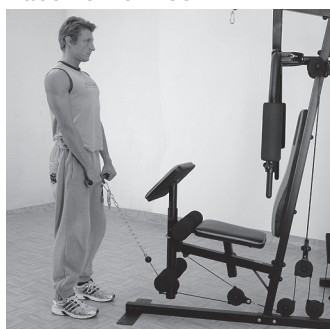
Übung 7

Latissimuszug, Latissimus Pull, Traction latissimus,
Latissimusoefening



Übung 8

Frontziehen, Upright pull, Traction de câble à épaules,
Kabeltrekken voor



Übung 9

Bankdrücken, Benchpress, Développé-assis, Bankdrukken



Übung 10

Butterfly, Butterfly, Butterfly, Butterfly



2. Important Recommendations and Safety Information	Page 16
3. Parts List	Page 17 - 19
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 20 - 25
5. Training Instructions / Pulsratemeasurementtable	Page 26
6. Descriptions of the forms of training	Page 15

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-Sports Gilles GmbH



Important Recommendations and Safety Information

Our product has been tested by TÜV-GS and meets the latest and toughest safety standards. This fact does not however mean that you can fail to closely observe the following basic points:

1. Assemble the equipment according to the assembly instructions and only use the individual parts enclosed for assembly of the equipment and which are listed as being specifically for this equipment. Before you start assembly, check against the delivery to make sure that everything has been delivered, and check against the packing list to make sure all the parts have been enclosed.

2. Check before the equipment is first used, and again at regular intervals, that all screws, bolts, nuts and other connections have been done up tightly, to ensure that your training equipment is in a safe operating condition at all times. This is especially true for the cable system. Before each workout should ropes, carbine hook and train accessories are checked for proper mounting and any signs of wear. If misaligned, wear and tear is to be immediately recognizable traces of an exchange the affected parts are required. This is especially true for the cable system. Before each workout should ropes, carbine hook and train accessories are checked for proper mounting and any signs of wear. If misaligned, wear and tear is to be immediately recognizable traces of an exchange the affected parts are required.

3. Place the equipment on a dry, level surface and protect it against damp and wetness. If you wish to protect the area underneath the equipment against damage from pressure or from becoming dirty or the like, we recommend that you place a suitable non-slip item under the equipment (such as a rubber mat or sheet of wood).

4. Always wear training clothing and shoes that are suitable for fitness training when you are doing training work on the equipment. The clothing must be of a type that will not hang down during training due to its shape (e.g., length). Shoes should be selected for their suitability when using the training equipment, primarily so that they provide a secure grip for the foot and have a non-slip sole.

5. Remove any objects from a vicinity of 2 meters around the equipment before you start any training work.

6. In general, you should consult your doctor before starting targeted training work. He can make a definitive statement as to the maximum exertion (pulse rate, wattage, duration of training, etc.) you can set for yourself and can also give you detailed information with respect to the correct body position during training, your training target, and questions of diet.

It is to take care that this item is not useable for therapeutical purpose. Exercise never after heary meals.

7. Only carry out training work on the equipment when it is in perfect working order. Only use original spare parts in the event of a repair.

8. If it has not been explicitly stated otherwise in the instructions, the equipment may only be used by one person for training.

9. If you experience giddiness, nausea, chest pains or other abnormal symptoms, stop the training at once and see a doctor.

10. In general, sports training equipment is not a toy. It may only be used in an appropriate manner and by persons who have been suitably informed or instructed.

11. Children, invalids and the handicapped should only use the equipment in the presence of another person who can provide assistance and instruction.

12. Always pay attention that you or any other persons never bring parts of the body in close proximity to any parts of the equipment that are still moving.

13. When making settings for any adjustable parts, check that they are in the right position and also check the marked maximum setting.

14. Do not use strong solvents for cleaning, and only use the tools supplied, or suitable ones of your own, for any repairs that may be required.

15. Please dispose of the packaging and any parts that have to be replaced subsequently (all parts for the unit) at suitable collecting points or containers with a view to saving the environment.

16. This machine has been tested and certified in compliance with EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-2:2003 "H". The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg.

Parts List – Spare Parts List SP 20 XL - Order No. 1386

Technical data: Stand: 01. 09. 2015

The small fitness studio for cardio training at home

- Complete Work-out in a small space
- Over 30 exercise possibilities for shoulder, breast, back, legs, abdomen and arms
- Upholstered comfort seat with several times height adjustable seat
- Combined bench press and butterfly unit
- Latissimus and Curl bar
- Leg curler
- Arm curl console
- Metal step for standing Curl exercises
- 8 push- on weights approx 5,6 kg = approx 45 kg weights
- Suitable for weights up to max. 56 kg
- Training Tension resistance approx. 5 kg till 70 kg
- Steel tubes approx. 50 mm
- Load max. 120 kg (Body weight)

Space requirement approx. L 145 x W 115 x H 200 cm

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following assembly steps are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.

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

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 -6067 - 0
Telefax: +49 (0) 20 51 -606744
info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

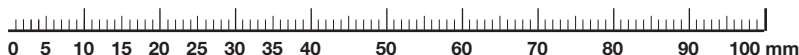


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Plastic washer	13//40	1	31	36-1386-08-BT
2	Balance frame		1	34	33-1386-05-SI
3	Carbine hook		5	45+46	39-9822
4	Leg curler		1	7	33-1386-10-SI
5	Sliding tube		2	18+44	33-1386-11-SI
6	Butterfly arm support		1	9+11	33-1386-06-SI
7	Leg curl frame		1	4+34	33-1386-07-SI
8	Pulley support		1	27+34	33-1386-12-SI
9L	Butterfly arm left		1	6	33-1386-08-SI
9R	Butterfly arm right		1	6	33-1386-09-SI
10	Rubber bumper		4	5	36-1386-07-BT
11	Top frame		1	34+44	33-1386-03-SI
12	Curl bar		1	3+45	33-1386-13-SI
13	Backrest		1	34	36-1386-01-BT
14	Seat		1	79	36-1386-02-BT
15	Latissimus bar		1	3	33-1386-14-SI
16	Weight cover		2	22+82	36-1386-04-BT
17	Base frame		1	18+34	33-1386-01-SI
18	Rear foot		1	17	33-1386-04-SI
19	Pulley		12	4,15,17,25-27+34	36-1386-05-BT
20	Pulley cover		16	19	36-1386-06-BT
21	Hand grip		2	9L+9R	33-1386-15-SI
22	Bottom cover bracket		1	5+16	33-1386-16-SI
23	Locking pin		2	6	36-1386-09-BT
24	Quick lock knob		2	7	36-9211-18-BT
25	Double pulley holder		2	19,39+40	33-1386-17-SI
26	Twisted pulley holder		1	19,38+39	33-1386-18-SI
27	Pulley holder		2	8+19	33-1386-19-SI
28	Weight cover holder		4	16	33-1386-20-SI
29	Hand grip nut with screw		1	34	36-1386-10-BT
30	Security pin		1	36	36-1386-11-BT
31	First weight plate		1	5+36	36-1386-12-BT
32	Weight plate		7	5+36	36-1386-13-BT
33	Adjustment screw		2	44+82	36-1386-49-BT
34	Main frame		1	11+17	33-1386-02-SI
35	Plastic ring		1	36	36-1386-14-BT
36	Pull rod		1	39	33-1386-21-SI
37	Limit bolt		1	35+36	36-1386-15-BT
38	Cable 1 for butterfly	3030mm	1	9L+9R	36-1386-16-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
39	Cable 2 for leg curler	3490mm	1	3,11+36	36-1386-17-BT
40	Cable 3 for latissimus	3035mm	1	3+4	36-1386-18-BT
41	Leg foam holder		2	41	33-1386-22-SI
42	Arm foam		2	9L+9R	36-1386-19-BT
43	Leg foam		4	41	36-1386-20-BT
44	End tube		1	5+11	33-1386-23-SI
45	Long chain	11pcs.	1	3+12	36-1386-21-BT
46	Short chain	8pcs.	1	3,17+39	36-1386-22-BT
47	Hex bolt	M12x85	3	7+8	39-10316-SW
48	Hex bolt	M10x70	6	7,11,17,19,34	39-10148-CR
49	Hex bolt	M10x65	6	8,11,18,34+44	39-9982-CR
50	Hex bolt	M10x50	10	11,17,25,26,27+34	39-10400
51	Hex bolt	M10x35	2	9L+9R	39-10402
52	Hex bolt	M10x25	2	5+44	39-10025-CR
53	Carriage bolt	M10x65	4	11,17+34	39-10248
54	Hex bolt	M8x65	2	13+34	39-9814-CR
55	Hex bolt	M8x60	2	17+18	39-10436
56	Hex bolt	M8x45	1	34	39-9914
57	Hex bolt	M8x25	2	11+34	39-10455
58	Inner hex bolt	M8x25	2	9+21	39-10454
59	Inner hex bolt	M8x16	4	9,21,80+81	39-9888-CR
60	Screw	M6x15	4	14+79	39-10120
61	Cable ties		12	16,22+82	36-1241-27-BT
62	Butterfly nut	M8	2	33	36-1386-23-BT
63	Nylon nut	M12	5	47+77	39-9986-VC
64	Nylon nut	M10	29	48-51,53+78	39-9881-CR
65	Nylon nut	M8	7	33,54-57	39-9818-CR
66	Flat washer	12//24	8	47+77	39-9986-CR
67	Flat washer	10//20	38	48-51+78	39-9989-VC
68	Flat washer	8//16	14	33 + 55-57	39-9917-CR
69	Flat washer	6//16	4	60	39-10007-CR
70	Bushing	9x16x6	2	57	36-1386-24-BT
71	Curved washer	10//25	17	48,49,52 + 53	39-10233-CR
72	Curved washer	8//25	8	33,54,58 + 59	39-10232-CR
73	Cap	for M12	8	47+63	36-1386-24-BT
74	Cap	for M10	55	64	36-9988108-BT
75	Cap	for M8-13	7	54-58	36-9988109-BT
76	Cap	for M8-12	5	65	36-9214-33-BT
77	Axle	M12x170	1	6+11	36-1386-25-BT
78	Bolt	M10x90	2	6+9	39-10015
79	Seat support		1	7	33-1386-24-SI
80	Arm curl holder		1	7	33-1386-25-SI
81	Arm curl pad		1	80	36-1386-03-BT
82	Top cover bracket		1	5+44	33-1386-26-SI
83	Weight support		2	5	33-1386-27-SI
84	Tool-Set		1		36-1386-26-BT
85	Assembly and exercise instruction		1		36-1386-27-BT
84	End cap	50	7	4,9,11+17	36-9986-07-BT
85	Foot cap	50	2	18	36-9986-08-BT
86	Plastic square bushing		4	7	36-1386-28-BT
87	Square cap	38x38	2	79+80	36-9904-09-BT
88	Adjustable rubber foot		2	2	36-1386-29-BT
89	End cap		2	2	36-1386-30-BT
90	Adjustable bumper		1	4	36-1386-31-BT
91	Rectangular cap		2	6	36-1386-32-BT
92	Ankle screw		1	29	36-1386-33-BT
93	Rubber bumper		1	34	36-1251-06-BT
94	Screw	M6x15	1	93	39-9960
95	Hand grip foam		8	9,12,15+21	36-1380-09-BT

[illegible]

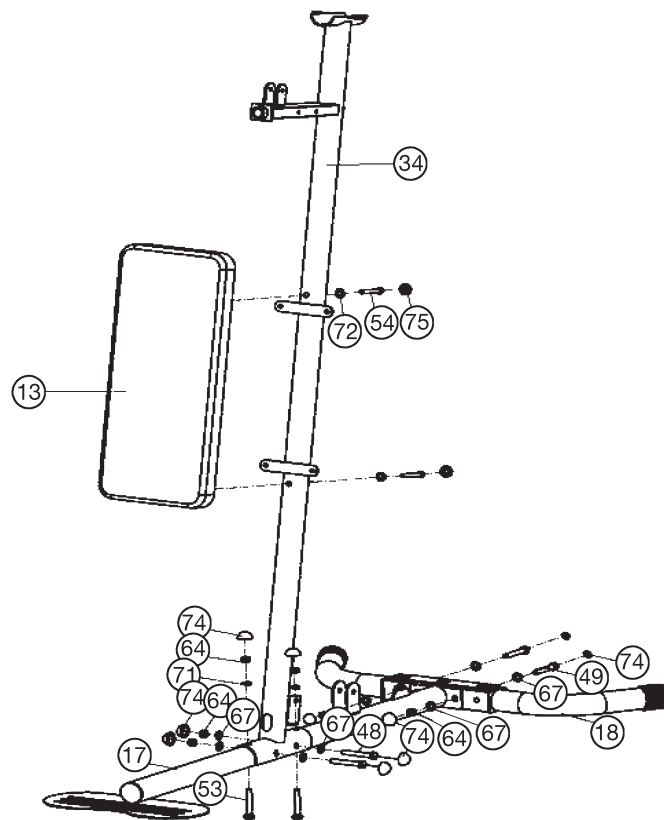
Assembly Instructions

Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instructions. Take out all parts from cartons and lay down on the floor. Some parts are pre-assembled.

Step 1:

Installation of base frame (17), rear foot (18) and main frame (34).

1. Place the rear foot (18) at base frame (17) in the right way on an even floor together so that the holes align and screw them with hex bolt 10x65 (49), flat washer 10//20 (67) and nylon nut M10 (64) tightly.
2. Place the main frame (34) onto the base frame (17) and screw it first vertically with carriage bolt M10x65 (53), curved washer 10//25 (71) and nylon nut M10 (64) tightly. Then tighten the main frame (34) horizontally to the base frame (17) with hex bolt M10x70 (48), flat washer 10//20 (67) and nylon nut M10 (64).
3. Place the backrest (13) at the main frame (34) and screw tightly by using hex bolt M8x65 (54) and curved washer 8//25 (72).
4. Cover all screw heads of screws (48+49+54) and nuts (64) with corresponding screw caps (74+75).



Step 2:

Installation of sliding tubes (5) and weights (31+32).

1. Insert the sliding tubes (5) into the holes of rear foot (18) and fix them with hex bolt M8x60 (55), washer 8//16 (68) and nylon nut M8 (65). Then cover all screw heads of screws (55) and nuts (65) with screw caps (75+76).
2. Slide the bottom cover bracket (22), 2 rubber bumper (10), the weight supports (83) and again 2 rubber bumper (10) onto the sliding tubes (5). (Note: If you bought the option weight set Art.-No. 9389 you put on the 2 additional weight plates (32) instead of the weight supports (83)(Fig. 1). Then slide all weight plates (32) by viewing right direction onto the sliding tubes (5) as shows in fig. 1 or 2.
3. Slide the plastic ring (35) onto the pull rod (36) and secure with limit bolt (37) in uppermost hole. Insert the pull rod (36) into the weights (32).
4. Slide the first weight plate (31) onto the sliding tubes (5) and put the plastic washer 13//40 (1) on top.
5. Put the 2 adjustment screws (33) into the appropriate holes of top cover bracket (82) as figure 2 shows and fix them with washers 8//16 (68) and nylon nuts M8 (65).
6. Slide the top cover bracket (82) onto the sliding tubes (5) and insert the security pin (30). To adjust the weights, use the security pin (30) and put it into desired position of the pull rod (36). In this case, the higher the locking pin (30) is inserted, the lower the weight load.

Abb. 1

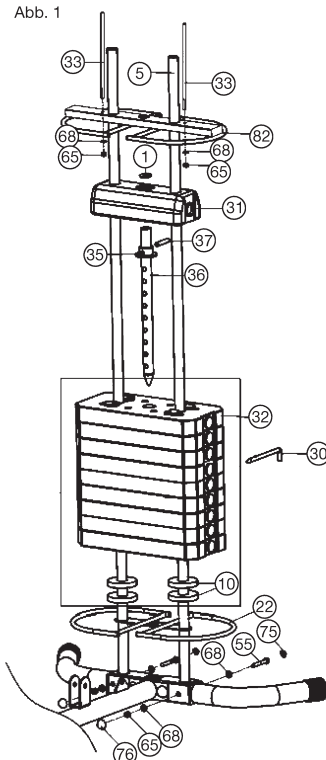
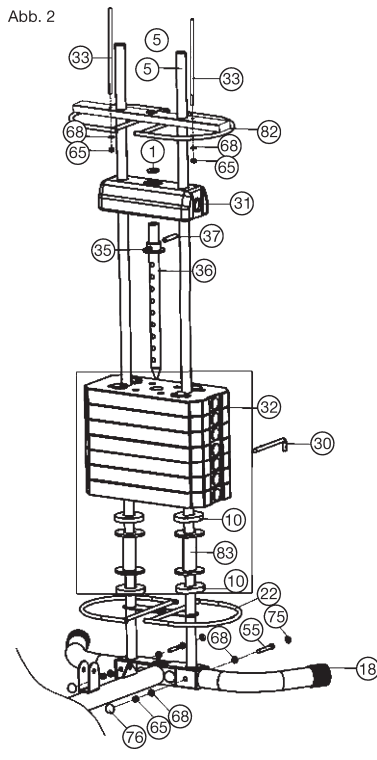


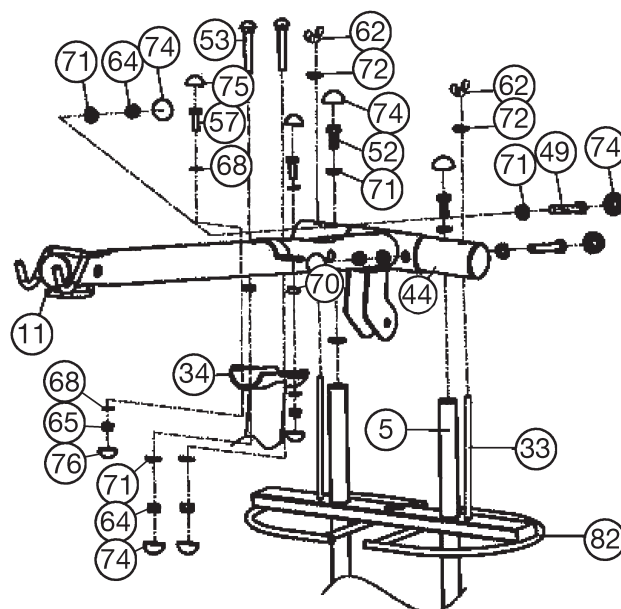
Abb. 2



Step 3:

Installation of top frame (11) and end tube (44).

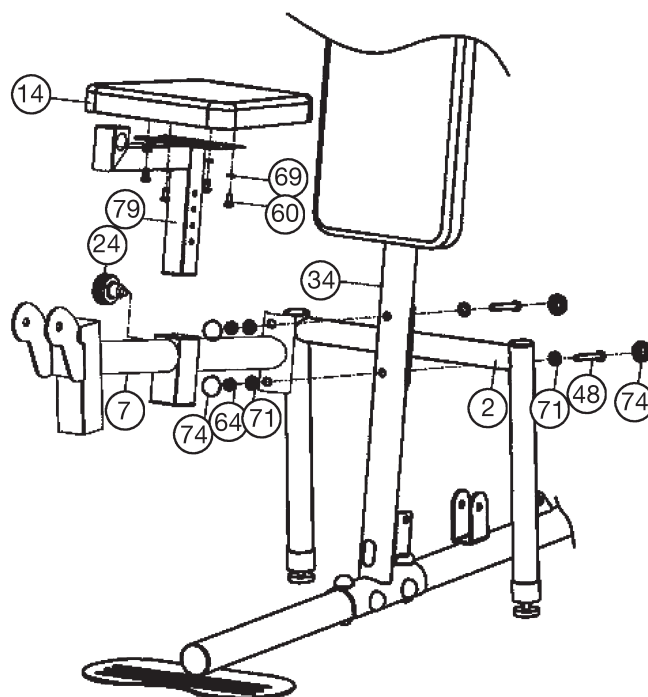
1. Insert the end tube (44) in right direction on top of the sliding tubes (5) and screw tightly with hex bolt M10x25 (52) and curved washer 10//25 (71).
2. Place the top frame (11) onto the main frame (34) and screw it loosely together by using carriage bolt M10x65 (53), washer 10//25 (71) and nylon nut M10 (64). Additional secure this point loosely with screws M8x25 (57), washers 8//16 (68), bushing (70) and nylon nut M8 (65). Then put the holder of top frame (11) and end tube (44) together and screw tightly with screws M10x65 (49) curved washers 10//25 (71) and nylon nuts M10 (64). Also tighten now the screws (53+57).
3. Push the adjustment screws (33) (with top cover bracket (82)) through the holes of end tube (44) and secure on top with curved washer 8//25 (72) and butterfly nut (62).
4. Cover all screw heads of screws (49+52+57) and nuts (64+65) with corresponding screw caps (74+75+76).



Step 4:

Installation of leg curl frame (7), seat (14) and seat support (79).

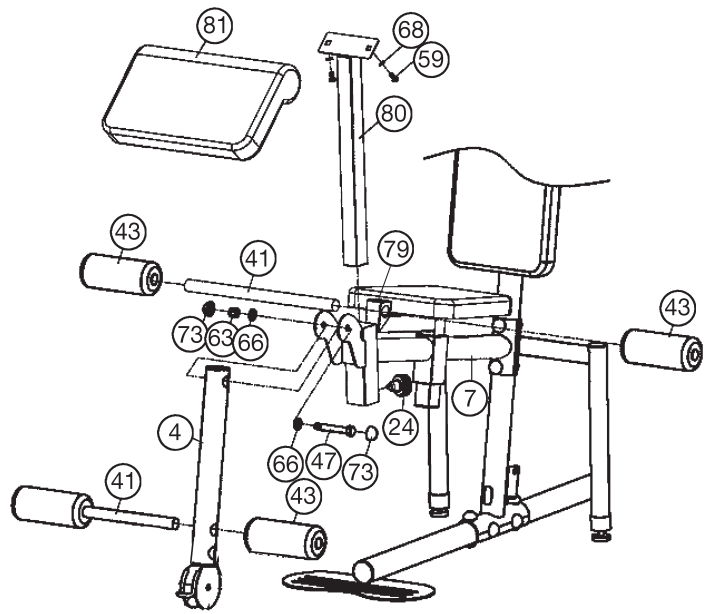
1. Place the leg curl frame (7) with holder in front of the main frame (34) and the balance frame (2) on rear side of main frame (34) and screw tightly by using bolt M10x70 (48), curved washer 10//25 (71) and nylon nut M10 (64).
2. Adjust the seat (14) on seat support (79) so that the threaded holes in the rear of seat (14) are align with the seat support (79) and screw it tightly by using washers 6//16 (69) and screws M6x15 (60).
3. Slide the seat support (79) into the appropriate holder of leg curl frame (7) and secure it into desired position by using the quick lock knob (24). (Note: To screw in the quick lock knob (24), the treaded hole in the leg curl frame (7) and one of the holes in the seat support (79) must be aligned. The setting of the seat can be adjusted as desired later. For this, the quick lock knob (24) must be loosened by only a few revolutions, the cap of the lock must be pulled away and the seat adjusted. Then secure the new setting by tightening the quick lock knob (24).)
4. Cover all screw heads of screws (48) and nuts (64) with screw caps (74).



Step 5:

Installation of leg curler (4), leg foams (43) and arm curl pad (81).

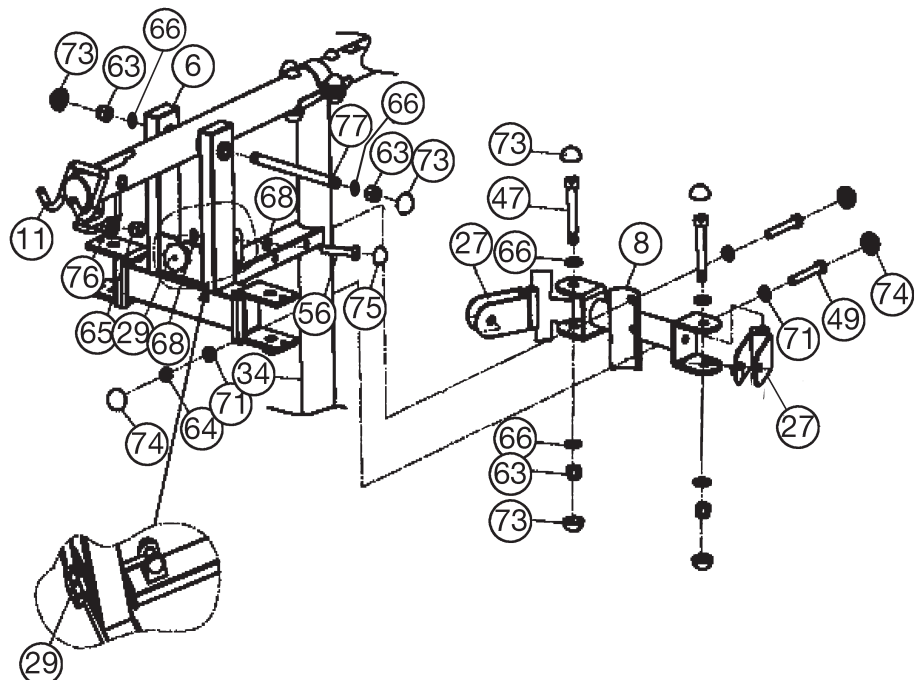
1. Put the leg curler (4) into the holder of leg curl frame (7) and secure with bolt M12x85 (47), washer 12//24 (66) and nylon nut M12 (63). (Note: Don't tighten the screw for leg curler too much. The leg curler should turn easy after assembly.)
2. Insert the leg foam holder (41) into the leg curler (4) and seat support (7) and put the leg foams (43) onto the ends of leg foam holder (41).
3. Adjust the arm curl pad (81) onto arm curl holder (80) so that the threaded holes in the rear of arm curl pad (81) are align with the arm curl holder (80) and screw it tightly by using hex screws M8x16 (59) and washers 8//16 (68).
4. Slide the leg curl holder (80) into the appropriate holder of leg curl frame (7) and secure it into desired position by using the quick lock knob (24). (Note: Same procedure as quick lock knob for seat support.)
5. Cover the screw head of screw (47) and nut (63) with corresponding screw cap (73).



Step 6:

Installation of butterfly arm support (6), pulley support (8) and pulley holder (27).

1. Place the butterfly arm holder (6) at appropriate position of top frame (11), push axle (77) through all holes and secure with nylon nuts M12 (63) and washer 12/24 (66). (Pay attention to the correct installation position of the butterfly arm holder (6) on top frame (11)).
2. Assemble the hand grip nut with screw (29) to the main frame (34) and secure with bolt M8x45 (56), washer 8//16 (68) and nylon nut M8 (65).
3. Place the pulley support (8) to the main frame (34) and screw it on bottom area tightly with hex bolt M10x65 (49), curved washer 10//25 (71) and nylon nut M10 (64) and on top only with screw (49) and washer (71).
4. Insert the pulley holder (27) into the pulley support (8) and secure with bolt M12x85 (47), washer 12/24 (66) and nylon nut M12 (63).
5. Cover all screw heads of screws (47+53+56) and nuts (63+64+65) with corresponding screw caps (73+74+75).



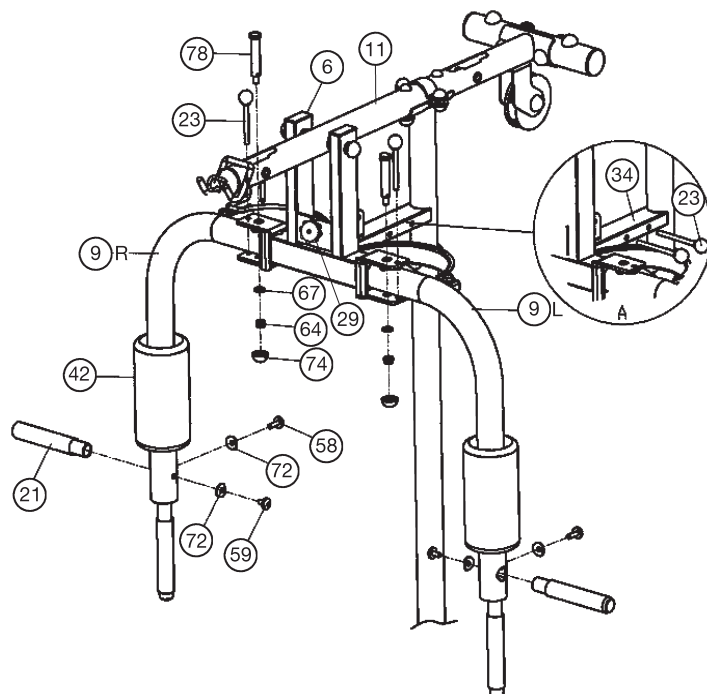
Step 7:

Installation of butterfly arm left and right (9L+9R), hand grip (21) and arm foam (42).

1. Put the left and right butterfly arms (9L/R) into the Butterfly arm support (6) and secure with bolt M10x90 (78), washer 10//20 (67) and nylon nut M10 (64). Insert the locking pins (23) to secure butterfly arm position and cover the nuts (64) with screw cap (74).
2. Slide the arm foams (42) onto the butterfly arms left and right (9L+9R) (perhaps by help of a little bit soap water) and tighten hand grips (21) at butterfly arms (9L/R) with screws M8x25 (59), screws M8x16 (58) and curved washer 8//25 (72).

Note:

For bench press exercising secure the butterfly arms left and right (9L+9R) with locking pins (23) at butterfly arm support (6) and screw loosely and fold back the handgrip nut (29). For butterfly exercising secure position of butterfly arm support (6) with hand grip nut (29) and take out the locking pins (23) from butterfly arms (9L+9R). If no use of locking pins you can storage at main frame (34) as figure A shows.

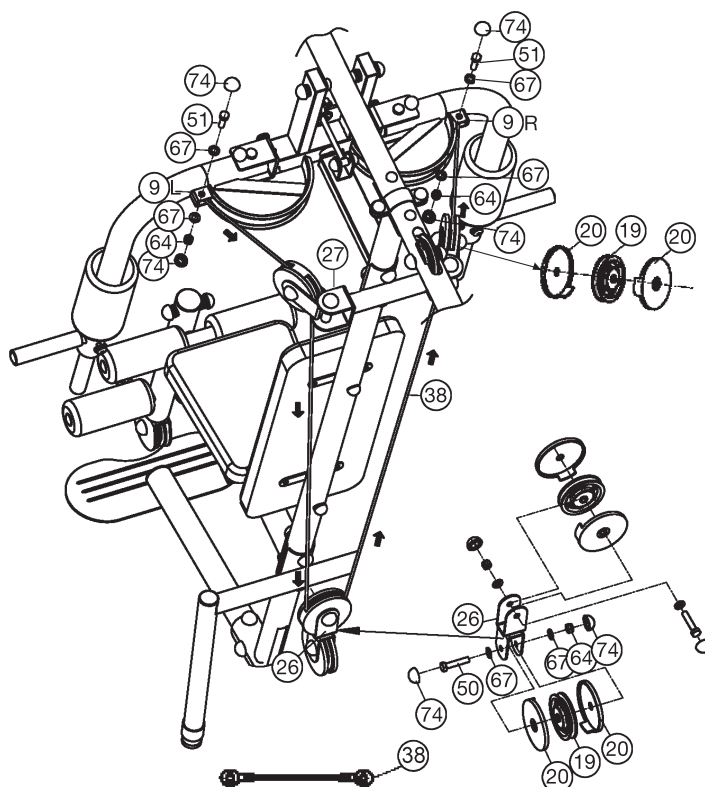


Step 8:

Installation of cable 1 for butterfly (38) with pulleys (19).

(Note: The assembling of cables needs a simultaneously assembling of pulleys. So please insert the cable each time before you assemble a pulley and don't tighten the screws for pulleys too much. The pulley should turn easy after assembly.)

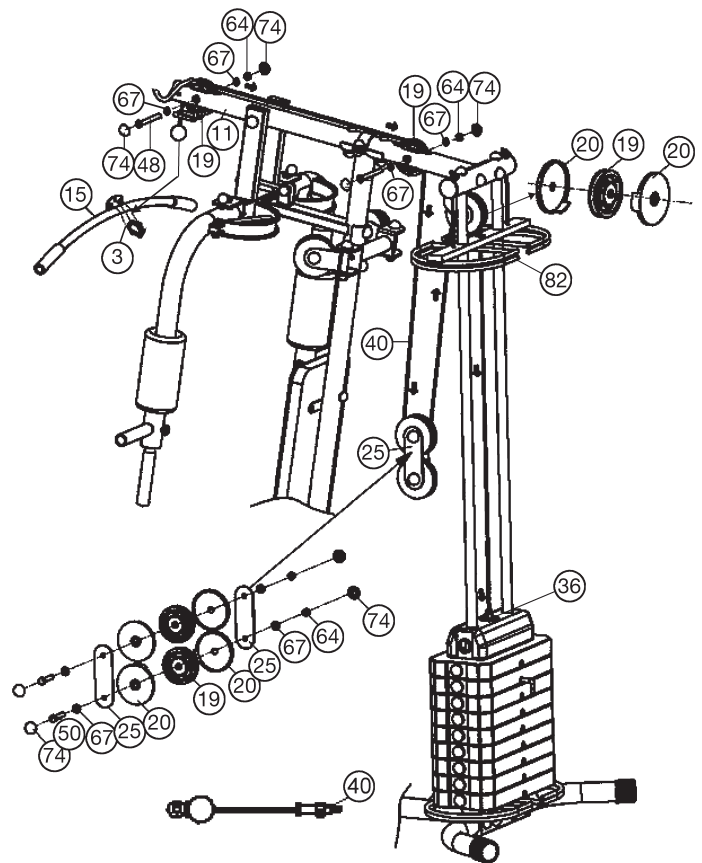
1. Screw one end of the cable 1 (38) at the holder of the butterfly arm left (9L) with bolt M10x35 (51), washer 10//20 (67) and nylon nut M10 (64).
2. Attach one pulley (19) with cable 1 (38) and pulley covers (20) into 1st pulley holder (27) and secure with hex bolt M10x50 (50), washer 10//20 (67) and nylon nut M10 (64).
3. Attach one pulley (19) with cable 1 (38) and pulley covers (20) into twisted pulley holder (26) and secure with hex bolt M10x50 (50), washer 10//20 (67) and nylon nut M10 (64).
4. Attach one pulley (19) with cable 1 (38) and pulley covers (20) into 2nd pulley holder (27) and secure with Hex bolt M10x50 (50), washer 10//20 (67) and nylon nut M10 (64).
5. Screw the other end of the cable 1 (38) at the holder of the butterfly arm right (9R) with bolt M10x35 (51), washer 10//20 (67) and nylon nut M10 (64).
6. Cover all screw heads of screws (50+51) and nuts (64) with corresponding screw caps (74).



Step 9:

Installation of cable 2 for latissimus (40) with pulleys (19).

1. Put the cable 2 for latissimus (40) with screw end from bottom side through the front big hole of top frame (11) so that the ball of cable 2 (40) is below of top frame (11). Then put the cable (40) from top side through the second big hole of top frame (11) and finally through top cover bracket (82). Finally screw I into the pull rod (36) as arrows shows on figure.
2. Attach the two pulleys (19) with cable 2 (40) into the top frame (11) and secure with hex bolts M10x70 (48), washers (67) and nylon nuts M10 (64). Ensure that the cable (40) lead over the pulleys on top of the to frame (11).
3. Attach two pulleys (19) with cable 2 (40) and pulley covers (20) into double pulley holder (25) and secure with hex bolt M10x50 (50), washer 10//20 (67) and nylon nut M10 (64)
4. Attach one pulley (19) with cable 2 (40) and pulley cover (20) into pulley holder at top frame (11) and secure with hex bolt M10x50 (50), washer 10//20 (67) and nylon nut M10 (64).
5. Cover all screw heads of screws (48+50) and nuts (64) with corresponding screw caps (74).
6. Connect the latissimus bar (15) at cable 2 (40) by using carbine hook (3) after assembly complete. To storage the long bar (15) you can put it on the appropriate holder in front of the top fame (11).



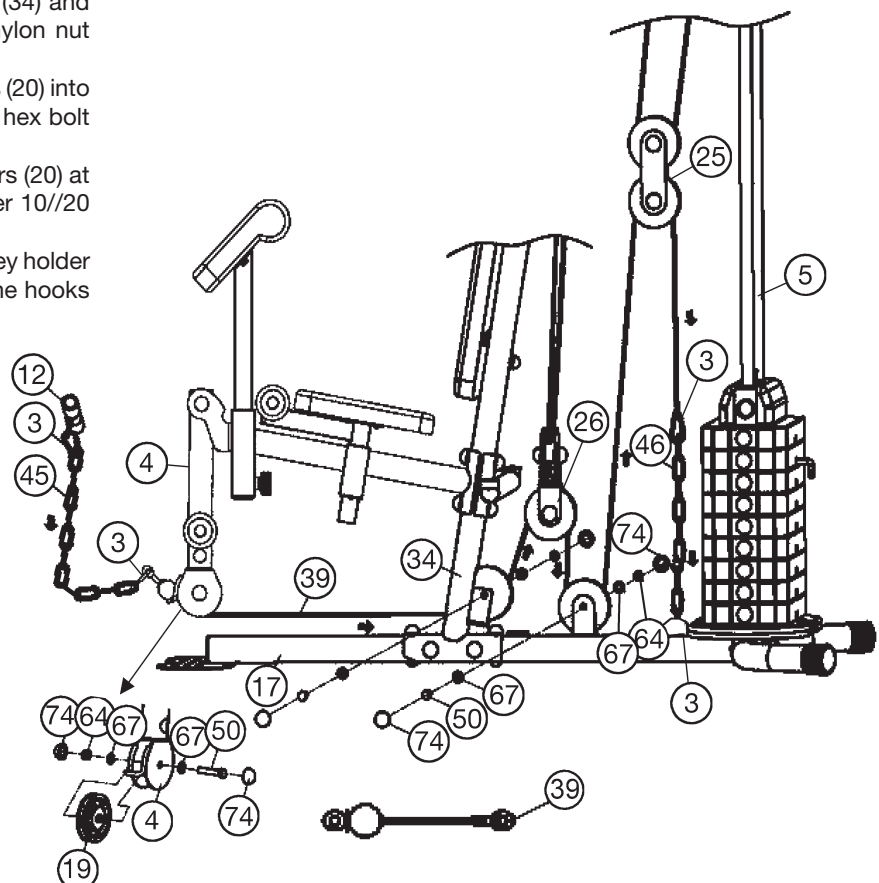
Step 10:

Installation of cable 3 for leg curler (39) with pulleys (19).

1. Put the cable 3 for leg curler (39) with eye end through the leg curler (4) so that the ball of cable 3 (39) is in front of the leg curl (4) and put the cable 3 (39) with eye end through and big hole of main frame (34).
2. Attach one pulley (19) with cable 3 (39) into the leg curler (4) and secure with bolt M10x50 (50), washer 10//20 (67) and nylon nut M10 (64).
3. Attach one pulley (19) with cable 3 (39) at main frame (34) and secure with bolt M10x50 (50), washer 10//20 (67) and nylon nut M10 (64).
4. Attach one pulley (19) with cable 3 (39) and pulley covers (20) into bottom part of twisted pulley holder (26) and secure with hex bolt M10x50 (50), washer 10//20 (67) and nylon nut M10 (64).
5. Attach one pulley (19) with cable 3 (39) and pulley covers (20) at base frame (17) and secure with bolt M10x50 (50), washer 10//20 (67) and nylon nut M10 (64).
6. Put the cable 3 (39) with eye end through the double pulley holder (25) and enlarge the length of cable 3 (39) with two carbine hooks (3) and short chain (46) to connect it finally at appropriate position of base frame (17).
7. Cover all screw heads of screws (50) and nuts (64) with corresponding screw caps (74).
8. Connect the curl bar (12) at cable 3 (39) by using the long chain (45) and carbine hooks (3).

(Note: When you use leg curler for exercising you should disconnect the curl bar (12) with chain (45).

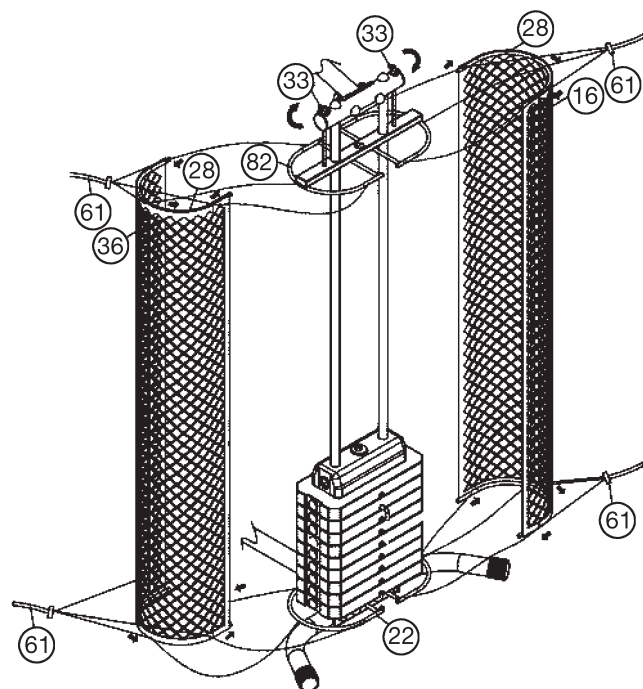
To get a smooth sliding cable system, you may adjust the cable system roughly at short chain (46) with carbine hooks (3) through setting them into another position. For smaller adjustments you can use the screw end of cable 1 at pull rod. Always fix the position of this screw with nut and take care that this screw is minimum 12mm inside the thread. For an easier sliding of the weights at sliding tubes (5) you can put a little bit lubrication oil at sliding tubes.)



Step 11:

Installation of weight cover (16).

1. Insert the weight cover holder (28) into ends of weight covers (16). Place the weight cover (16) to top and bottom cover bracket (22+82) and fix each weight cover end with cable ties (61).
2. Use the butterfly nut (33) to adjust the tightness of cover (16) so that the weight don't touch the cover during Lift up and down. Turn clockwise to tighten and turn anticlockwise for loosen the weight cover.

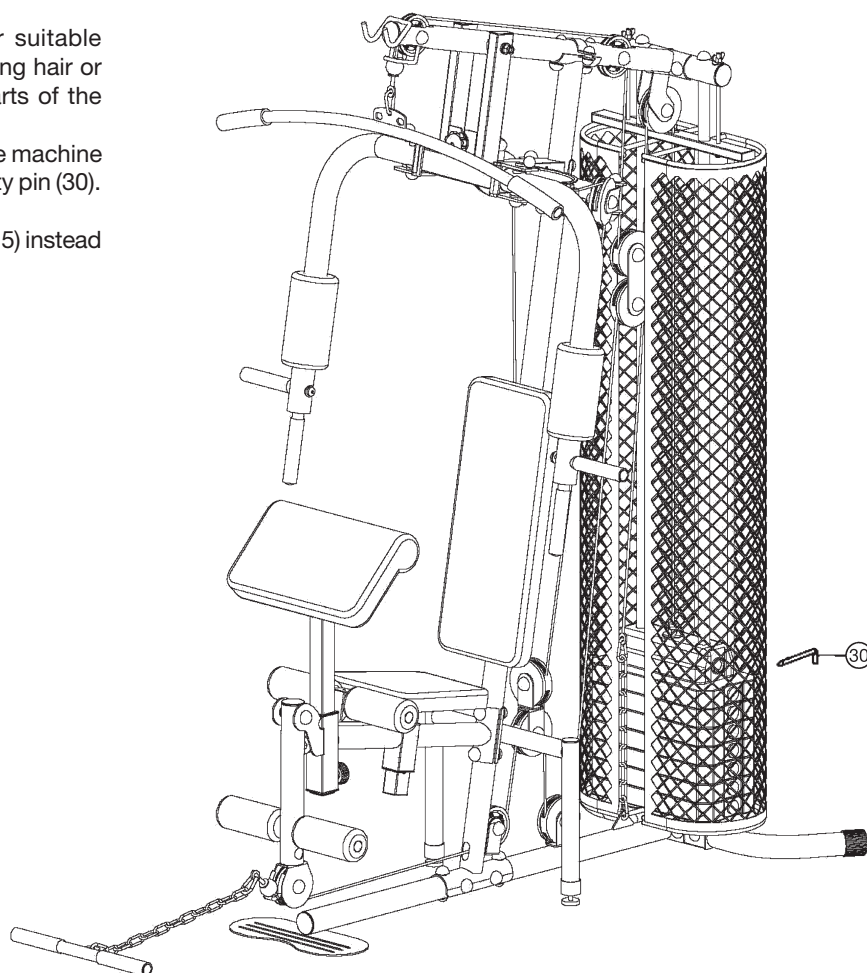


Step 12:

Checks:

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. Before starting training, ensure that the recommended safety clearances are maintained to other objects.
3. When using the machine, always be sure to wear suitable headwear and clothes. This must protect against catching hair or clothing and trapping hair or clothing in the moving parts of the machine.
4. When everything is in order, familiarise yourself with the machine with light weights. The weights have to secure with security pin (30). Maximum load of weight: 67Kg.

Note: Depends on exercising you can use latissimus bar (15) instead of curl bar (12) at both cable connections points.



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 in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be increased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or increasing the level of difficulty.

If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

- Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
- Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2. Frequency

Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training

Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.

Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

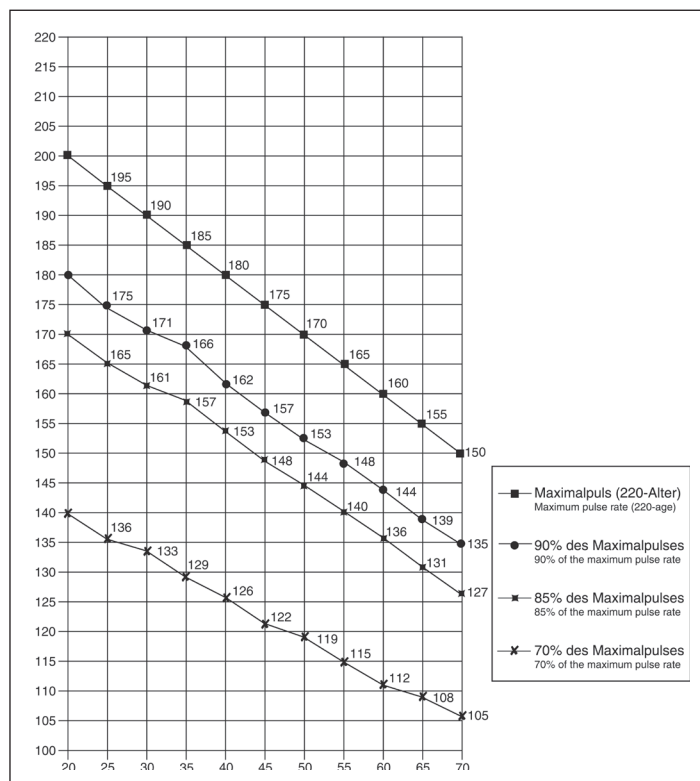
In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4. 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.

Pulse Rate Measurement Table



Calculation formula: Maximum pulse rate	=	220 - age
	=	(220 minus your age)
90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.9
85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.85
70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.7

1. Aperçu des pièces	Page 3
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 27
3. Nomenclature	Page 28 - 30
4. Notice de montage avec écorchés	Page 31 - 36
5. Recommandations pour l'entraînement	Page 37
6. Description des exercices	Page 15 - 16

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-Sports Gilles GmbH



Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement contrôlés par le service technique (TÜV) et répondent par là même aux standards de sécurité les plus récents et les plus élevés. Cet état de fait ne doit cependant pas vous dégager de l'obligation de suivre strictement les instructions ci-après.

1. Montez l'appareil exactement selon les instructions de montage et n'utilisez que les composants individuels joints et mentionnés dans la liste de pièces spécifique à l'appareil pour le montage de celui-ci. Avant la construction proprement dite, vérifiez, au vu du bordereau de livraison, que celle-ci est bien complète et, au vu de la liste de pièces de l'instruction de montage et du mode d'emploi, que l'emballage de carton est bien complet.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôlez le serrage correct de toutes les vis, écrous et autres raccords dans le but de garantir en permanence un fonctionnement sûr de votre appareil d'entraînement.

3. Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le contre l'humidité et les projections d'eau. Si vous souhaitez protéger l'appareil en particulier contre les points de pression, l'encrassement ou autres, nous vous conseillons de poser sous l'appareil un support approprié et antidérapant (p. ex. tapis de caoutchouc, plaque de bois, etc.).

4. Portez toujours des vêtements et chaussures appropriés pour l'entraînement de gymnase quand vous vous entraînez avec l'appareil. Le vêtement doit être choisi de manière à ce qu'il ne puisse pas pendre de quelque manière que ce soit du fait de sa forme (p. ex. longueur) pendant l'entraînement. Les chaussures doivent être adaptées à l'appareil d'entraînement, conserver au pied un appui suffisant et posséder des semelles antidérapantes.

5. Débarrassez les environs de l'appareil sur une zone de 2 mètres de tout objet gênant avant de commencer l'entraînement.

6. Avant de commencer un entraînement spécial, consultez systématiquement votre médecin. Il pourra vous dire avec sûreté à quelle sollicitation maximale (pouls, Watt, durée de l'entraînement, etc.) vous pouvez vous soumettre et vous conseillera sur l'attitude corporelle correcte à observer pendant l'entraînement. Il vous renseignera d'autre part avec précision sur le but de l'entraînement et pour toutes questions concernant votre alimentation. Notez que l'appareil n'est pas approprié pour des fins thérapeutiques. Ne vous entraînez jamais après un repas copieux.

7. Ne vous entraînez sur l'appareil que lorsqu'il fonctionne parfaitement. Pour d'éventuelles réparations, n'utiliser que des pièces de rechange d'origine.

8. Si cela n'est pas spécifié expressément dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit toujours être utilisé que par une seule personne pour l'entraînement.

9. En cas de vertiges, nausée, douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez l'entraînement et consultez votre médecin.

10. En règle générale, les appareils de sport ne sont pas des jouets, ils ne doivent par conséquent être utilisés que conformément à l'usage prévu et uniquement par des personnes informées ou en connaissant le fonctionnement.

11. Les enfants, invalides et handicapés ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne susceptible d'apporter aide et conseil, le cas échéant.

12. Assurez-vous que vous-même ou d'autres personnes ne séjournent ou ne se déplacent à proximité des pièces encore en mouvement de la machine.

13. Lors du réglage de pièces mobiles, veillez à respecter la position correcte resp. le réglage maximal indiqué.

14. Pour le nettoyage, n'utilisez pas de détergents agressifs et ne vous servez que des outillages fournis ou appropriés pour le montage ou pour d'éventuelles réparations.

15. Evacuer de manière écologique l'emballage et les pièces éventuellement changées ultérieurement (toutes les pièces de l'appareil) uniquement dans des conteneurs prévus à cet effet ou les apporter aux services compétents.

16. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-2:2003 „H“. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg.

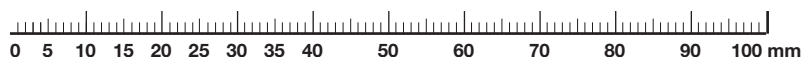
Liste des pièces- Liste des pièces de rechange SP 20 N° de rechange : 1386

Caractéristiques techniques : Version du 01. 09. 2015

La petite salle de gym pour une maison idéale pour la force et l'endurance.

- Formation individuelle avec un minimum d'espace.
- 30 possibilités d'exercice
- Siège rembourré avec assise réglable en hauteur multiple
- Développé-couché combiné et l'unité de papillon
- Comprend bras curl panel
- Barre de Latissimus et de bigoudi
- Courbures de jambe
- Différents exercices de corde
- Plaques de pieds métalliques pour les exercices debout boucle
- 8 poids pour la flexion sur les bras d'environ 5,6 kg = 45 kg de poids
- Extensible jusqu'à un maximum de deux poids ports supplé mentaires sur 5,6 kg jusqu'à un maximum de 56 kg
- la charge de poids, en fonction du type d'exercice de 5 kg à 70 kg
- Tube en acier a section ronde de 50 Ø millimètres
- Approprié aux poids maximale de. 120 kilogrammes

Espace approximativement requise:
L 145, W 115, H 200 centimètres.



Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la montage étape. 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 :

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 -6067 - 0
Telefax: +49 (0) 20 51 -606744
info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Anneau plastique	13//40	1	31	36-1386-08-BT
2	Pied central		1	34	33-1386-05-SI
3	Mousqueton		5	45+46	39-9822
4	Le bigoudi de jambes		1	7	33-1386-10-SI
5	Barres de guidage		2	18+44	33-1386-11-SI
6	Le support a bras de papillon		1	9+11	33-1386-06-SI
7	Le cadre du bigoudi de jambes		1	4+34	33-1386-07-SI
8	Le support de poulie		1	27+34	33-1386-12-SI
9L	Le bras a papillon gauche		1	6	33-1386-08-SI
9R	Le bras a papillon droite		1	6	33-1386-09-SI
10	Bouchon en caoutchouc		4	5	36-1386-07-BT
11	Poutre transverse supérieure		1	34+44	33-1386-03-SI
12	Barre de bigoudi		1	3+45	33-1386-13-SI
13	Support rembourré		1	34	36-1386-01-BT
14	Siège		1	79	36-1386-02-BT
15	Barre de latissimus		1	3	33-1386-14-SI
16	L'enveloppe des poids		2	22+82	36-1386-04-BT
17	Châssis		1	18+34	33-1386-01-SI
18	Pied arrière		1	17	33-1386-04-SI
19	Poulie		12	4,15,17,25-27+34	36-1386-05-BT
20	Revêtement de poulie		16	19	36-1386-06-BT
21	Tube ronde		2	9L+9R	33-1386-15-SI
22	Support de l'enveloppe des poids le bas		1	5+16	33-1386-16-SI
23	Goupille de sécurité		2	6	36-1386-09-BT
24	Verrouillage rapide		2	7	36-9211-18-BT
25	Support double de poulie		2	19,39+40	33-1386-17-SI
26	Support double de poulie 90°		1	19,38+39	33-1386-18-SI
27	Support de poulie		2	8+19	33-1386-19-SI
28	L'enveloppe des poids stabilité		4	16	33-1386-20-SI
29	Ecrou de poignée avec vis		1	34	36-1386-10-BT
30	Goupille des poids		1	36	36-1386-11-BT
31	Le premier poids		1	5+36	36-1386-12-BT
32	Plaque de poids		7	5+36	36-1386-13-BT
33	Vis de réglage		2	44+82	36-1386-49-BT
34	Tube de support		1	11+17	33-1386-02-SI
35	Anneau plastique		1	36	36-1386-14-BT
36	Glissez de poids		1	39	33-1386-21-SI
37	Goupille cylindrique		1	35+36	36-1386-15-BT
38	Câble 1 papillon	3030mm	1	9L+9R	36-1386-16-BT

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
39	Câble 2 courbures de bras	3490mm	1	3,11+36	36-1386-17-BT
40	Câble 3 latissimus	3035mm	1	3+4	36-1386-18-BT
41	Tube ronde courte		2	41	33-1386-22-SI
42	Caoutchouc de mousse de bras		2	9L+9R	36-1386-19-BT
43	Caoutchouc de mousse de jambes		4	41	36-1386-20-BT
44	Tube d'embout		1	5+11	33-1386-23-SI
45	Chaîne long	11pcs.	1	3+12	36-1386-21-BT
46	Chaîne court	8pcs.	1	3,17+39	36-1386-22-BT
47	Vis hexagonale	M12x85	3	7+8	39-10316-SW
48	Vis hexagonale	M10x70	6	7,11,17,19,34	39-10148-CR
49	Vis hexagonale	M10x65	6	8,11,18,34+44	39-9982-CR
50	Vis hexagonale	M10x50	10	11,17,25-27+34	39-10400
51	Vis hexagonale	M10x35	2	9L+9R	39-10402
52	Vis hexagonale	M10x25	2	5+44	39-10025-CR
53	Vis	M10x65	4	11,17+34	39-10248
54	Vis hexagonale	M8x65	2	13+34	39-9814-CR
55	Vis hexagonale	M8x60	2	17+18	39-10436
56	Vis hexagonale	M8x45	1	34	39-9914
57	Vis hexagonale	M8x25	2	11+34	39-10455
58	Vis hexagonale interne	M8x25	2	9+21	39-10454
59	Vis hexagonale interne	M8x16	4	9,21,80+81	39-9888-CR
60	Vis	M6x15	4	14+79	39-10120
61	Serre câbles		12	16,22+82	36-1241-27-BT
62	Ecrou papillon	M8	2	33	36-1386-23-BT
63	Ecrou autobloquant	M12	5	47+77	39-9986-VC
64	Ecrou autobloquant	M10	29	48-51,53+78	39-9881-CR
65	Ecrou autobloquant	M8	7	33,54-57	39-9818-CR
66	Rondelle	12//24	8	47+77	39-9986-CR
67	Rondelle	10//20	38	48-51+78	39-9989-VC
68	Rondelle	8//16	14	33 + 55-57	39-9917-CR
69	Rondelle	6//16	4	60	39-10007-CR
70	Pièce de distance	9x16x6	2	57	36-1386-24-BT
71	Rondelle courbé	10//25	17	48,49,52 + 53	39-10233-CR
72	Rondelle courbé	8//25	8	33,54,58 + 59	39-10232-CR
73	Bouchon à vis	pour M12	8	47+63	36-1386-24-BT
74	Bouchon à vis	pour M10	55	64	36-9988108-BT
75	Bouchon à vis	pour M8-13	7	54-58	36-9988109-BT
76	Bouchon à vis	pour M8-12	5	65	36-9214-33-BT
77	Axe de papillon	M12x170	1	6+11	36-1386-25-BT
78	Vis	M10x90	2	6+9	39-10015
79	Le cadre de siège		1	7	33-1386-24-SI
80	Logement du pupitre curl		1	7	33-1386-25-SI
81	Pupitre curl		1	80	36-1386-03-BT
82	Support supérieur d'enveloppe des poids		1	5+44	33-1386-26-SI
83	Pièce d'écartement		2	5	33-1386-27-SI
84	L'amortisseur plastique	50	7	4,9,11+17	36-9986-07-BT
85	L'amortisseur plastique de pied	50	2	18	36-9986-08-BT
86	Patins plastique		4	7	36-1386-28-BT
87	Bouchon carrés	38x38	2	79+80	36-9904-09-BT
88	Caoutchouc réglable		2	2	36-1386-29-BT
89	Chapeau rond		2	2	36-1386-30-BT
90	Caoutchouc arrêté réglable		1	4	36-1386-31-BT
91	Bouchon carrés		2	6	36-1386-32-BT
92	Vis avec œillet		1	29	36-1386-33-BT
93	Caoutchouc arrêté		1	34	36-1251-06-BT
94	Vis	M6x15	1	93	39-9960
95	Revêtement de poignée		8	9,12,15+21	36-1380-09-BT
96	Pointe de centrage		1	36	36-1386-34-BT
97	Ecrou	M12	1	40	39-9898

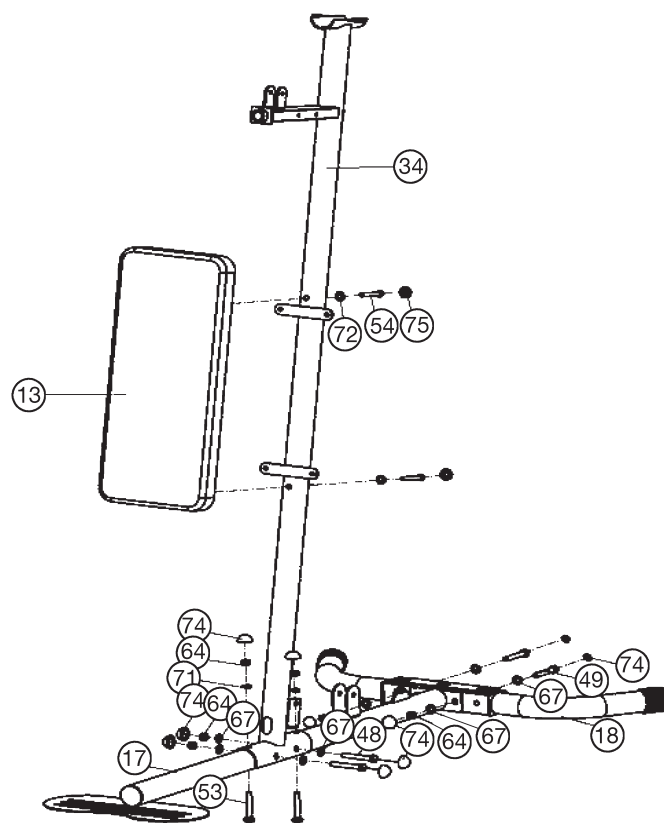
Instructions pour l'installation

Avant de commencer l'installation, assurez-vous de nos recommandations et consignes de sécurité! supprimer tous les éléments de l'emballage et placez-le clairement sur le terrain. Certains éléments sont pré-assemblés.

Étape 1:

Montage du cadre de base (17) du pied arrière (18) et le tube de support (34).

1. Placer le châssis de base (17) sur une surface plane, le plomb le pied arrière (18) pour l'enregistrement approprié de la trame de base (17) et dévisser le pied arrière (18) au moyen de boulons M10x65 (49), les rondelles 10//20 (67) et l'auto-blocage M10 (64) fermement.
2. Insérer le tube de support (34) en position sur la droite l'enregistrement de la trame de base (17) et dévisser le tube de support (34) à travers les première vis de blocage M10x65 (53) rondelles courbées 10//25 (71) et l'auto-verrouillage M10 (64) fermement. Puis visser le tube de support (34) en plus M10x70 latéralement au moyen des vis (48), les rondelles 10//20 (67) et les écrous autobloquants M10 (64) fermement.
3. Gardez trouve le coussin de dossier (13) sur le dos avec le Inserts filetés pour les trous du tube de support (34) et dévisser à l'aide des vis M8x65 (54) et rondelles courbées 8//25 (72).
4. Insérez les têtes de vis des vis (48,49+54) et les écrous (64) des vis à chapeau assorti (74+75).



Étape 2:

Montage de barre de guidage (5) et les plaques de poids (31+32).

1. Insérer le guide tubes chrome (5) dans les fentes sur le pied arrière (18) et le fixer avec la vis M8x60 (55), les rondelles 8//16 (68) et les écrous autobloquants M8 (65). Insérer les têtes de vis des vis (55) et Noix (65) les vis à chapeau assorti (75+76).
2. Glisser le fond du couvercle en poids de support (22), un amortisseur en caoutchouc (10), une entretoise (83) et encore un amortisseur en caoutchouc (10) par l'intermédiaire de barres Guidage (5). (**Note:** Si vous êtes sur l'ensemble de poids avec deux 9389 caractéristique supplémentaire de plaques de poids, au lieu de glisser pièce de distance (83), les deux plaques de poids sur.) Glissez ensuite, les barres de guidage (5), les plaques de poids (32) dans le bon sens, comme indiqué sur la figure ci affichée sur.
3. Insérer la bague en plastique (35) sur la pile de poids (36) et le fixer à la partie supérieure de l'alésage du cylindre au moyen d'un stylo (37). Ensuite, insérer le traîneau de poids (36) dans le poids (32).
4. Faites ensuite glisser la plaque de poids plus petit (31) le barre de guidage (5) et insérez le disque en plastique 13//40 (1) sur le trou rond de la plaque de poids faible (31).
5. Assemblez les deux vis de réglage (33) sur la partie supérieure Supporter le poids du panneau (82) au moyen de rondelles 8//16 (68) et M8 écrous (65).
6. Glisser la capote support pour revêtement de poids (82) le barres de guidage (5) et insérez le code secret de poids (30) dans une position souhaitée dans la pile de poids (36). La goupille de poids (30) est utilisée pour ajuster la charge de poids. Dans ce cas, plus la goupille de sécurité (30) inséré n'est, plus la charge de poids.)

Abb. 1

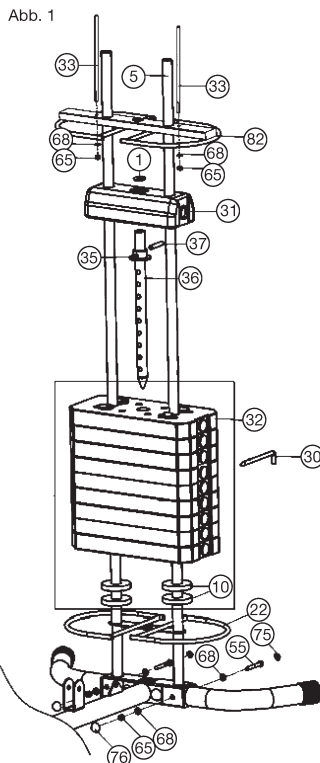
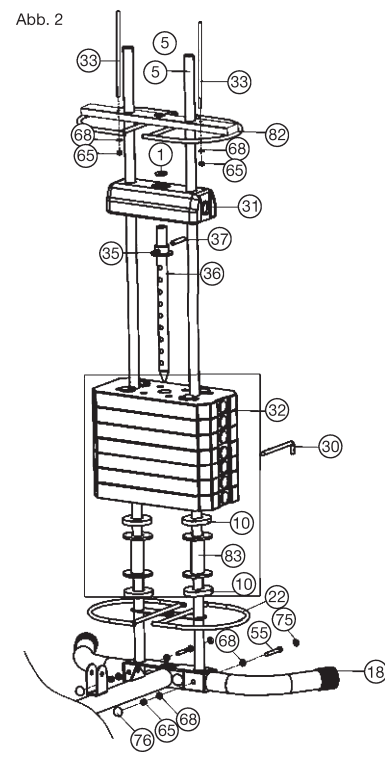


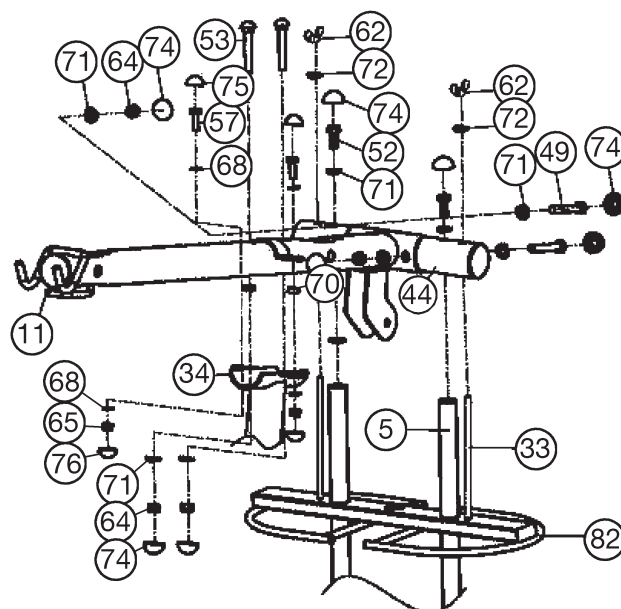
Abb. 2



Étape 3:

Montage des poutre transverse supérieurs (11) et le tube d'embout (44).

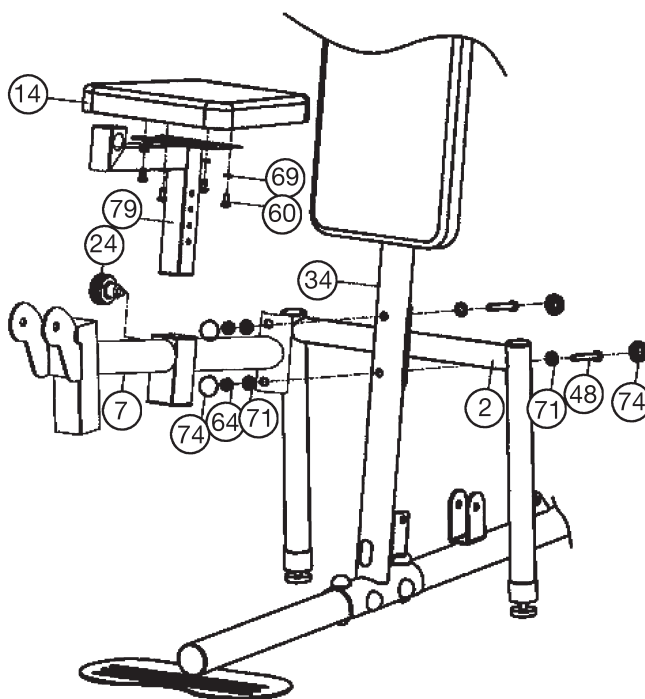
1. Mettre le tuyau d'échappement (44) dans le sens correspondant à le guide Chrome tubes (5) et vissez-le en utilisant le boulons M10x25 (52) et les rondelles incurvées 10//25 (71) fermement.
2. Placer la poutre transverse supérieure (11) sur l'extrémité supérieure du tube de support (34) et le fixer avec des vis desserrées M10x65 (53), les rondelles 10//25 (71) et l'écrou auto blanc M10 (64). Fixez ce point plus loin par les vis M8x25 (57), les rondelles 8//16 (68), les entretoises (70) et M8 écrous (65). Ensuite, exécutez la poutre transverse supérieure (11) pour tube d'embout (44) de sorte que les trous alignés et visser le tuyau d'échappement (44) sur dorsaux (11) au moyen de vis M10x65 (49), les rondelles 10//25 (71) et écrous autobloquants M10 (64) fermement. Maintenant, faites glisser aussi les vis (53+57) fermement.
3. Faites glisser la tranche supérieure de la couverture de poids (82) avec les vis de réglage (33) par l'intermédiaire du tuyau d'échappement (44) et sécurisé vous positionnez en utilisant les rondelles incurvées 8//25 (72) et écrous à oreilles (62).
4. Insérez les têtes de vis des vis (49,52+57) et les écrous (64+65) de la bouchons correspondants (74,75+76).



Étape 4:

Installation de support Flexion (7), le coussin de siège (14) et le support de siège (79).

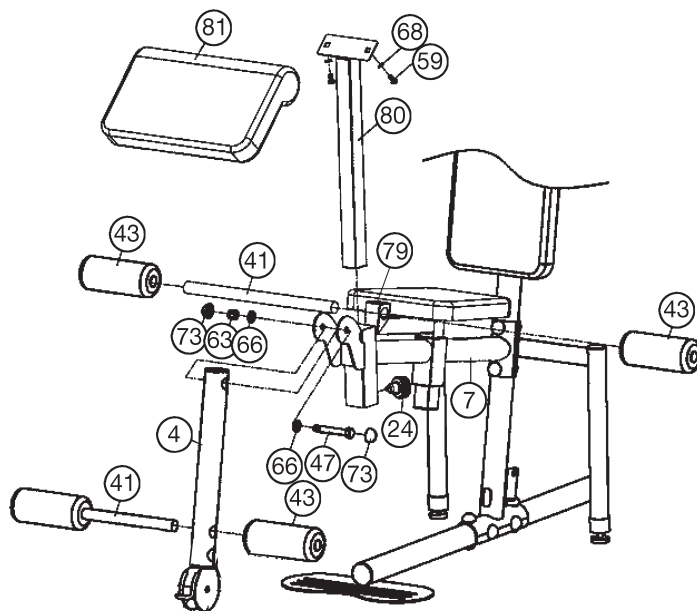
1. Insérez le cadre du bigoudi de jambes (7) dans une situation similaire avant que le tube de support (34) et à la stabilisation (2) derrière le tube de support (34) de sorte que les trous s'alignent et serrer les deux M10x70 pièces au moyen de vis (48), les rondelles 10//25 (71) et les écrous autobloquants M10 (64) fermement.
2. Placer le coussin de siège (14) avec la borne à l'arrière insert filetés dans les trous du support de siège (79) et vissez-le avec les vis M6x15 (60) et rondelles 8//16 (69).
3. Glisser l'adaptateur de siège (79) dans le trou correspondant Curl le support (7) et fixez le choix position de la fermeture rapide (24).
(Note: Pour visser l'attache rapide (24) a la trou fileté dans le porte-Flexion (7) et l'un des trous sur le cadre de siège (79) sont superposées. Le réglage peuvent ensuite être modifiées arbitrairement, dans lequel l'un des déblocages rapide (24) ne commence à tourner quelques tours, puis il tire le support de siège (79) à la nouvelle position amène à l'obturation rapide (24) s'engage et tourne lui ensuite posé.)
4. Insérer les têtes de vis des vis (48) et écrou (64) le bouchon correspondants (74).



Étape 5:

Montage des bigoudis dans les jambes (4) jambières (43) et les pupitre curl (81).

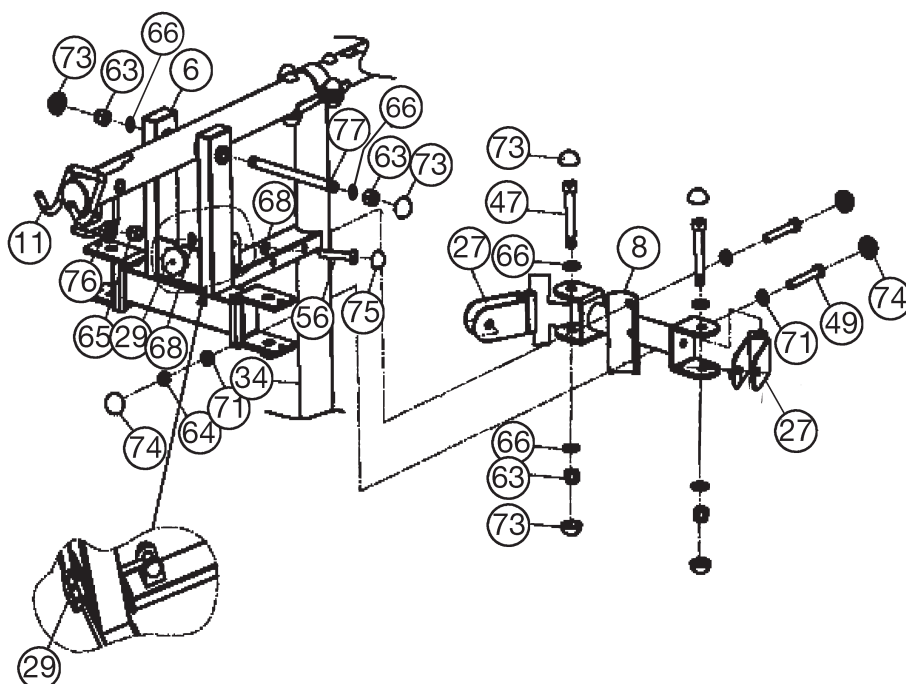
1. Mettez le bigoudi des jambes (4) dans le trou correspondant Cadre de bigoudi de jambes (7) et visser cela signifie vis M12x85 (47), la rondelle 12//24 (66) et l'écrou autobloquant M12 (63) si étroitement que la flexion des jambes (4) encore tourner facilement.
2. Faites glisser les supports de plaquettes de jambes (41) dans le cas échéant Enregistrement des bigoudis de jambe (4) et le support de siège (79) au centre et pousser sur les deux côtés de l'un coussin de jambe (43).
3. Placer le pupitre de curl (81) avec la borne à l'arrière Inserts filetés dans les trous de le logement de pupitre de curl (80) et dévisser à l'aide des vis M8x16 (59) et rondelles 8//16 (68) fermement.
4. Faites glisser le logement de pupitre de curl (80) dans le trou Correspondant cadre de bigoudi des jambes (7) et fixez le choix Position de la fermeture rapide (24). (Même procédure comme pour le réglage en hauteur du siège.)
5. Insérez les têtes de vis des vis (47) et écrou (63) les le bouchon correspondants (73).



Étape 6:

Assemblage du boîtier papillon (6), la poulie d'équerre(8) et le support de la poulie (27).

1. Exécuter le boîtier papillon (6) avec l'absorption correspondant de traverse à dorsaux (11), de sorte que les trous avec les Paliers alignés et faites glisser l'axe de papillon (77) à travers le support de bras de papillon (6) et qui le traverse à dorsaux (11) et fixer la tige papillon (77) via les écrous M12 (63) sur les deux côtés. (Faites attention à la position d'installation correcte du boîtier papillon (6) sur poutre transverse supérieure (11)).
2. Fixer l'écrou de la vis de poignée-étoile (29) sur le tube de support (34) au moyen de la vis M8x45 (56) Machine à laver 8 // 16 (68) et l'écrou autobloquant M8 (65).
3. Exécutez le montage support de la poulie (8) correspondant à la enregistrement sur le tube de support (34) et le fixer on haut avec les M10x65 vis (49), les rondelles incurvées 10//25 (71) et écrous autobloquants M10 (64) et en bas avec vis (49) et rondelle (66).
4. Montez le support de poulie (27) dans le support de montage poulie (8) au moyen de vis M12x85 (47), les rondelles 12//24 (66) et écrous autobloquants M12 (63).
5. Insérez les têtes de vis des vis (47,53+56) et les écrous (63,64+65), les bouchons correspondants (73,74,75+76).



Étape 7:

Installation du bras de papillon (9L+9 R), poignées (21) et caoutchouc de mousse de bras (42).

1. Monter les bras papillon gauche et droite (9L+9R) au moyen les vis M10x90 (78), les rondelles 10//20 (67), et écrou autobloquant (64) fermement.

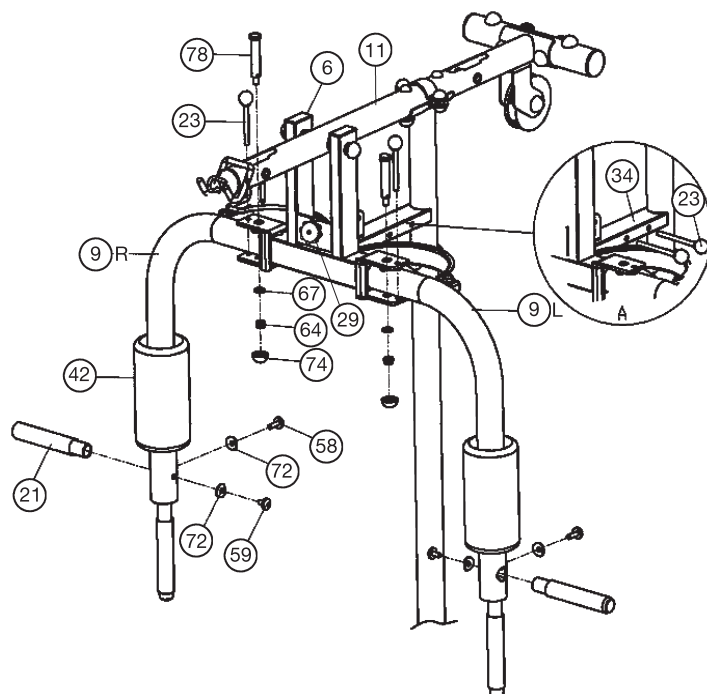
2. Faites glisser le caoutchouc de mousse de bras (42) avec de l'eau savonneuse les bras papillon (9L+9R). Insérez les poignées (21) les fentes correspondantes situées sur les bras de papillon (9L+9R) et serrer les vis M8x25 (59), vis M8x16 (58) et les rondelles courbe 8//25 (72).

Remarque:

Sauvegardez à la presse de banc, les bras papillon gauche et à droite (9L+9R) avec les goupilles de sécurité (23) lors de la support a bras du papillon (6) et dévisser la vis de poignée-étoile (29) et ouvert vers l'arrière.

Fixez le papillon enregistrement de la formation (6) avec écrou de poignée avec vis (29) et retirer les goupilles de sécurité (23) à partir des bras de papillon.

Les goupilles de verrouillage peuvent être stockées sur le tube de support lorsqu'il n'est pas nécessaire sont. Voir Figure A.



Étape 8:

Fixation du câble 1 pour papillon (38) et poulies (19).

(Note: L'installation des câbles devrait être la même chose avec les poulies fait. De même, les gerbes ne devraient pas être fixés être montés de sorte qu'elles tournent facilement après l'installation quitter. La poulie couverture couvrir les deux côtés de la poulie recouvrant, de sorte que l'entrée et la sortie du câble de la poulie couverture est effectuée.)

1. Visser une extrémité de la câble 1 de papillon (38) correspondant à la position sur le bras de papillon gauche (9L) par la vis M10x35 (51), la rondelle 10//20 (67) et l'auto-verrouillage écrou M10 (64).

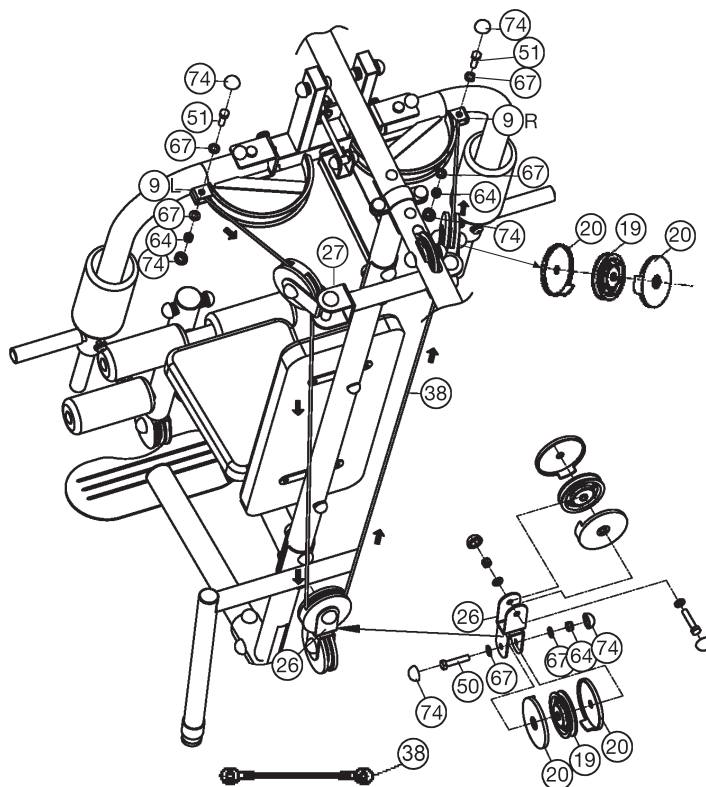
2. Attachez une poulie (19) avec câble 1 (38) et la couverture poulie (20) au moyen de boulon M10x50 (50), la rondelle 10//20 (67) et l'écrou M10 (64) dans le premier support de la poulie (27).

3. Puis monter une poulie (19) avec câble 1 (38) et la poulie couverture (20) au moyen de boulon M10x50 (50), la rondelle 10//20 (67) et écrou M10 (64) dans le support de poulie double 90° (26).

4. Ensuite, le montage d'une poulie (19) avec câble 1 (38) et la couverture de poulie (20) au moyen de boulon M10x50 (50), la rondelle 10//20 (67) et écrou M10 (64) dans le deuxième support de la poulie (27).

5. Visser l'autre extrémité de la câble 1 (38) correspondant à la position sur le bras de papillon droite (9R) au moyen de la vis M10x35 (51), la rondelle 10//20 (67) et l'auto-blocage écrou M10 (64).

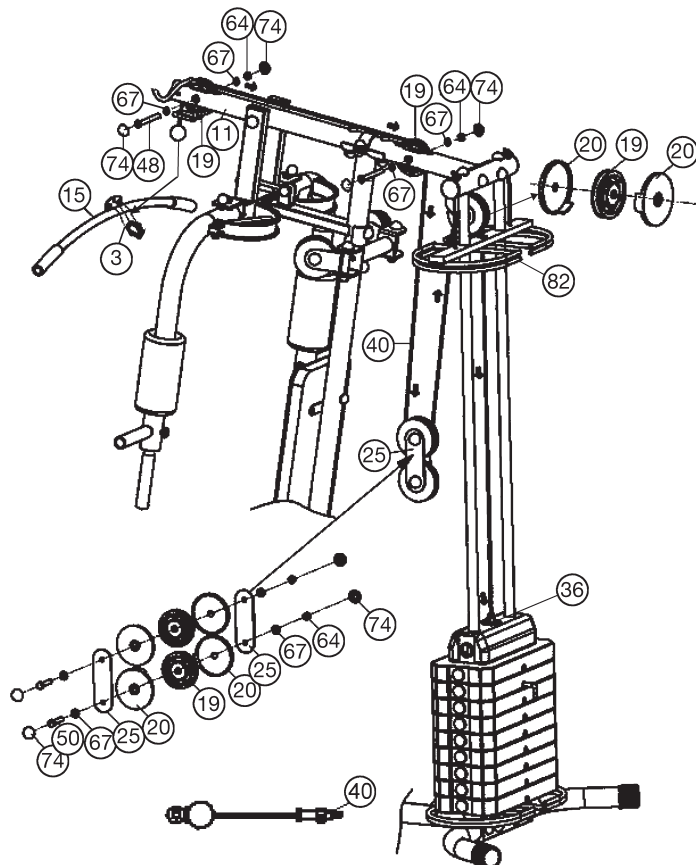
6. Insérez les têtes de vis des vis (50+51) et écrou (64) les bouchons correspondants (74).



Étape 9:

Montage du câble 2 de latissimus (40) et des poulies (19).

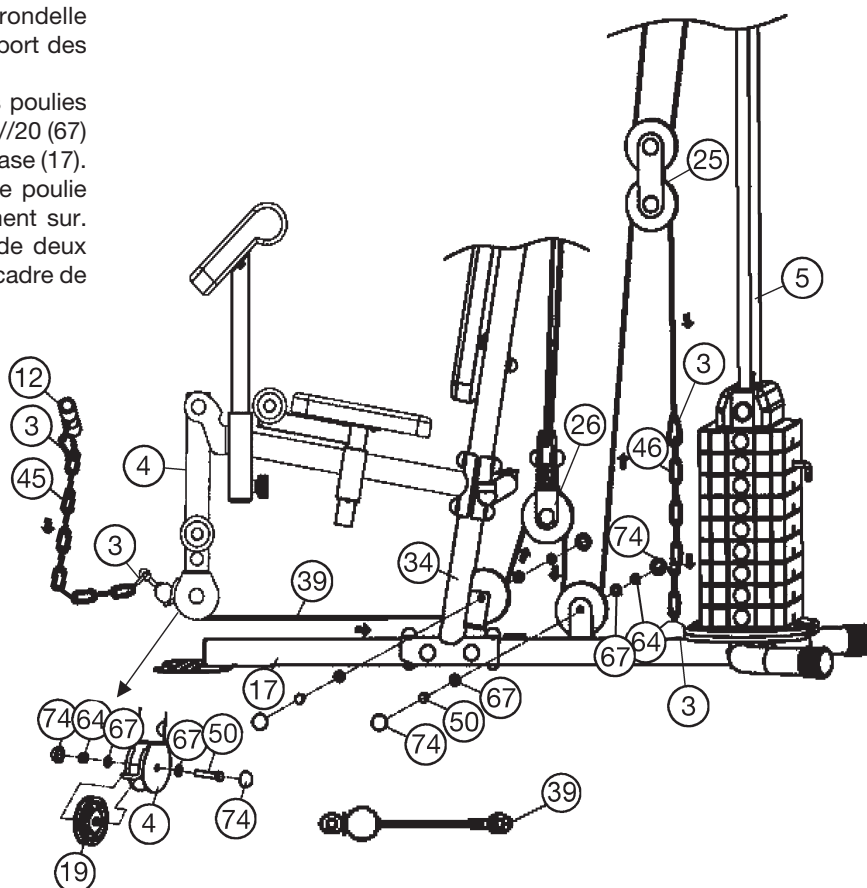
1. Passez la câble 2 pour latissimus (40) avec vis du côté Imagerie par le dessous de premier plan ouverture sur poutre transverse supérieur (11) et d'en haut de arrière plan ouverture sur poutre transverse supérieur (11) et par d'en haut de support de revêtement de poids supérieur (82) et visser l'extrémité de la corde 2 (40) avec la vis dans la glisse de poids (36).
2. Montage de deux poulies (19) ayant câble 2 (40) au moyen de vis M10x70 (48), rondelle (67) et des écrous de M10 (64) dans les deux ouvertures de poutre transverse supérieur (11), donc câble 2 à poutre transverse supérieur (11) d'un poulie pour d'autre poulie pistes.
3. Montage de deux poulies (19) ayant câble 2 (40) et la couverture de poulie (20) au moyen de vis M10x50 (50), les rondelles 10//20 (67) et écrous (M10 64) dans le support de poulie double (25).
4. Attachez une poulie (19), câble 2 (40) et la poulie couverture (20) au moyen de vis M10x50 (50) et des écrous M10 (64) dans le support de la poulie sur dorsaux (11).
5. Insérez les têtes de vis des vis (48+50) et écrou (64) les bouchons correspondants (74).
6. Fixez le barre de latissimus (15) sur la corde 2 (40) au moyen d'un mousqueton (3) après achèvement de l'installation. La barre de latissimus (15) est situé à l'avant de la poutre transverse supérieur (11) être stocké.



Étape 10:

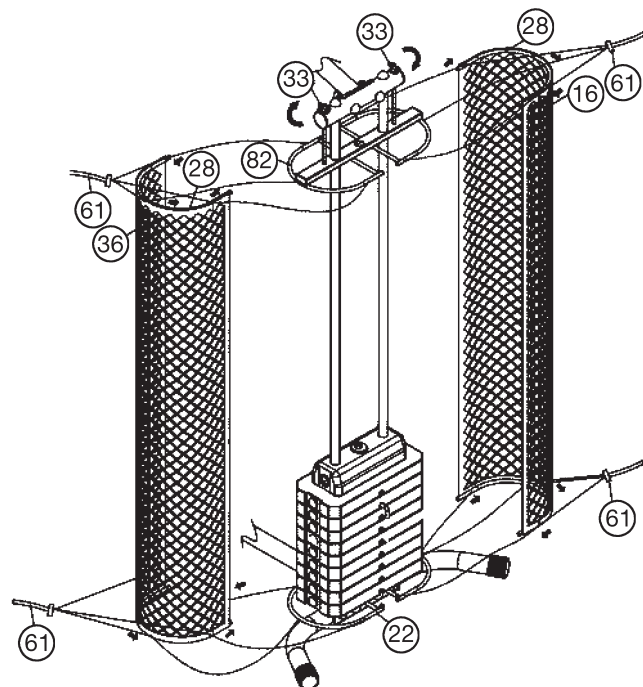
Installation du câble de 3 curl de jambes (39) et des poulies (19).

1. Passez le câble 3 pour curl de jambes (39) en fonction de la proximité photo avec l'extrémité de la corde à travers les trous, sans balle sur le bigoudi de la jambe (4) et le tube de support (34).
 2. Le montage d'une poulie (19) avec la câble 3 (39) au moyen de vis M10x50 (50), les rondelles 10//20 (67) et les écrous M10 (64) dans la bigoudi de jambes (4).
 3. Attachez une poulie (19) avec de la câble 3 (39) au moyen de vis M10x50 (50), rondelle 10//20 (67) et des écrous de M10 (64) de l'équerre sur le tube de support (34).
 4. Attachez une poulie (19) avec de la câble 3 (39) et les poulies couvertures (20) au moyen d' M10x50 boulon (50), la rondelle 10//20 (67), et un écrou de M10 (64) dans le double support des poulie 90° (26).
 5. Attachez une poulie (19) avec de la câble 3 (39) et les poulies couvertures (20) au moyen de vis M10x50 (50), rondelle 10//20 (67) et des écrous de M10 (64) dans le support au châssis de base (17).
 6. Brancher l'extrémité du câble 3 (39) par le support de poulie double (25) et placez-le sur la poulie (19) est correctement sur. Elargir l'extrémité du câble du câble 3 (39) au moyen de deux mousqueton (3) et à chaîne courte (46) pour finalement le cadre de base (17) à fixer.
 7. Insérer les têtes de vis des vis (50) et écrous (64) les bouchons correspondants (74).
 8. Attachez la barre de bigoudi (12) à la câble 3 (39) au moyen de la chaîne longue (45) et le mousqueton (3). (Pour des exercices de flexion jambes si la chaîne avec la barre de bigoudi seront affichés.)
- Au tour du système de tension de câble selon l'un réglage approximatif sur la chaîne courte (46) fixer le mousqueton (3) vers un emplacement différent être faite. Le réglage fin est dans et hors -tourner le câble 1 sur les cordes traîneau de poids faite. Il convient de noter, que, après chaque changement de la vis à l'aide de la dévisser l'écrou protégé contre indépendante (Contra) et le câble doit être vis doit avoir au moins 12 mm de profondeur. Ainsi, le plaques de poids sans résistance de frottement supplémentaire glissent sur les tubes de guidage chrome (5), nous recommandons l' tubes de guidage chromées dans un peu imbibé d'huile frottez un chiffon.)



Montage des revêtement de poids (16).

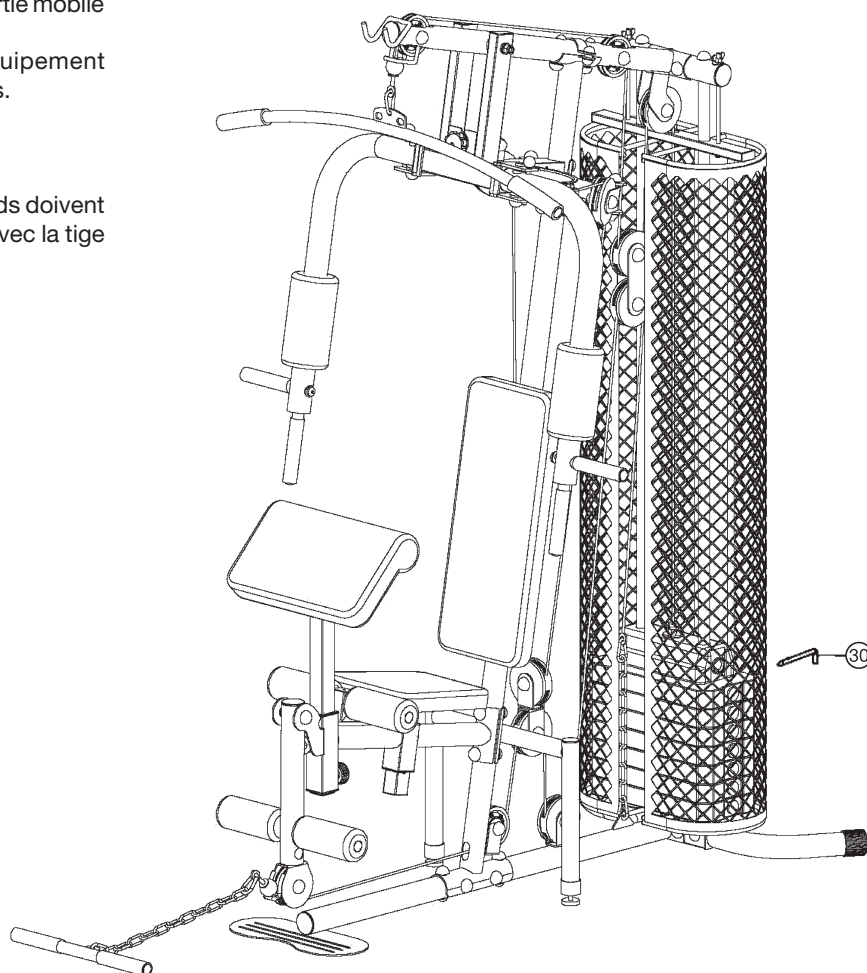
1. Faites glisser les 4 stabilisateurs de revêtement de poids (28) à chaque panneaux supérieur et inférieur par les deux revêtements de poids (16). Fixer les revêtements de poids (16) au moyen d'attaches de serre câble (61) supérieur et inférieur pour le montage du couvercle de poids (22+82).
2. Pour serrer le poids de garniture (16) ou pour se détendre Tourner l'écrou à ailettes (33) dans le sens horaire ou anti- dans le sens horaire. Les poids devraient être dans le mouvement de haut en bas ne touchez pas le poids de garniture (16).



Contrôle:

1. Tous les raccords, les clics et les cordes sur bon vérifiez que le montage et la fonction.
 2. Huitième avant la formation que les distances de sécurité recommandées sont collés à d'autres objets.
 3. Lorsque vous utilisez l'appareil en sorte qu'il y ait toujours un adapté coiffures et de vêtements sont usés. Cela doit exclure que quelque part avec les cheveux ou les vêtements peut être collé ou des cheveux et les vêtements sont introduits dans une partie mobile du dispositif possible.
 4. Si tout est ok, vous pouvez venir avec votre équipement d'exercice se sont familiarisés avec des charges légères.
- Placer les poids en fonction de l'exigence.
- Le dispositif est jusqu'à max. 67 kg charge adaptée.

Que ce soit un ou plusieurs poids sont appliqués: les poids doivent toujours être protégées contre toute chute. Cela se fait avec la tige de goupille de poids (30).



Recommandations pour l'entraînement

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:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.

Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:

- Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
- Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence

La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:

«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.

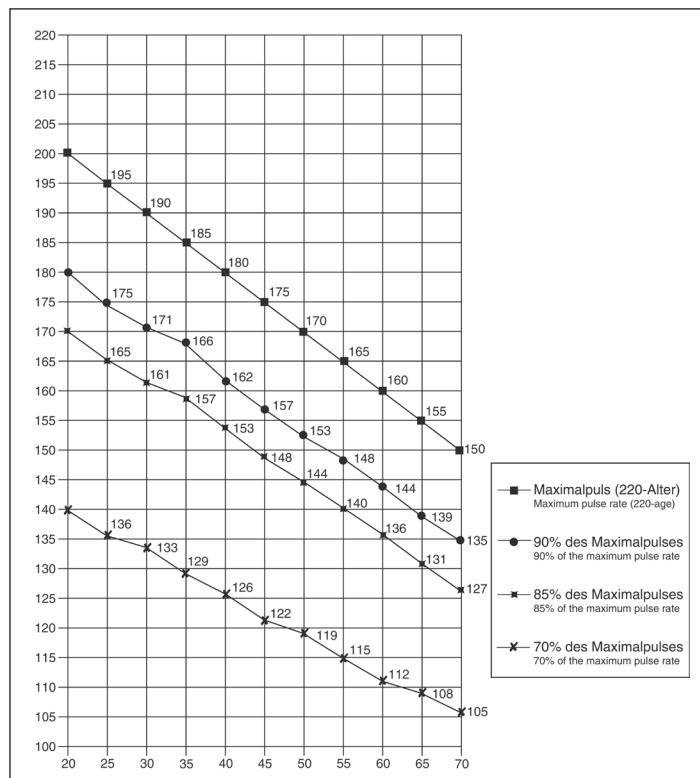
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.

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.

Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer, aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. 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.



Formules de calcul:

Pouls maximum	=	220 - âge
90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

1. Overzicht van de losse delen	pagina 3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 38
3. Stuklijst	pagina 39 - 41
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina 42 - 47
5. Trainingshandleiding	pagina 48
6. Trainingsmogelijkheden	pagina 15 - 16

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



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten zijn grondig TÜV-GS getest en voldoen daarmee aan de laatste en strengste veiligheidsnormen. Dit betekent echter niet dat u zich niet aan de volgende basisprincipes hoeft te houden.

1. Monteer het apparaat nauwkeurig volgens de montage-handleiding en gebruik alleen de losse onderdelen die speciaal voor de montage van het apparaat zijn bijgevoegd en die in de stuklijst zijn opgenomen. Controleer voorafgaand aan de montage aan de hand van de pakbon of de levering compleet is en aan de hand van de stuklijst in de montage- en bedieningshandleiding of alle onderdelen aanwezig zijn in de verpakking.

2. Controleer voor het eerste gebruik en daarna met regelmatige tussenpozen of alle schroeven, bouten, moeren en andere verbindingen stevig vastzitten, zodat een betrouwbare werking van uw fitnessapparaat te allen tijde gegarandeerd is.

3. Zet het apparaat op een droge, vlakke ondergrond en bescherm het tegen water en vocht. Wanneer u de vloer onder het apparaat tegen druk, vervuiling enz. wilt beschermen, adviseren wij een geschikte, antislip-ondergrond (bijv. een rubber mat, houtplaat o.i.d.) onder het apparaat te leggen.

4. Draag altijd sportkleding en schoenen die geschikt zijn voor fitnessstraining wanneer u op het apparaat traint. Kies kleding die tijdens de training niet ergens achter kan blijven hangen (bijv. door de lengte). De schoenen moeten geschikt zijn voor het apparaat, d.w.z. schoenen met antislipzolen die de voet een goede grip bieden.

5. Verwijder alle voorwerpen in een straal van 2 meter rond het apparaat, voordat u met de training begint.

6. In principe moet u voorafgaand aan een doelgerichte training uw arts raadplegen. Hij kan u vertellen welke belasting (hartslag, vermogen, trainingsduur enz.) u maximaal aankunt en hij kan u bovendien uitgebreide informatie geven over de juiste lichaamshouding tijdens de training, uw trainingsdoel en de juiste voeding.

Het apparaat is niet geschikt voor therapeutische doeleinden. Ga nooit trainen na zware maaltijden.

7. Train alleen op het apparaat wanneer dit goed functioneert. Gebruik bij eventuele reparaties alleen originele reserveonderdelen.

8. Indien niet uitdrukkelijk anders in de handleiding aangegeven, mag het apparaat door slechts één persoon voor de training worden gebruikt.

9. Bij duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere ongebruikelijke symptomen moet de training onmiddellijk worden stopgezet en een arts worden geraadpleegd.

10. In het algemeen geldt dat een sportapparaat geen speelgoed is. Het mag daarom alleen volgens de voorschriften worden gebruikt door mensen die hierover geïnformeerd c.q. geïnstrueerd zijn.

11. Kinderen, gehandicapten en mindervaliden mogen het apparaat alleen gebruiken in aanwezigheid van iemand die advies kan geven en kan helpen.

12. Let altijd op dat u, of andere personen, nooit te dicht in de buurt van nog bewegende onderdelen komt.

13. Let bij de instelling van verstelbare onderdelen op de juiste positie c.q. de aangegeven maximum instelling.

14. Gebruik voor het reinigen geen agressieve reinigingsmiddelen en gebruik voor de montage of eventuele reparaties alleen het bijgeleverde of ander geschikt gereedschap.

15. Deponeer met het oog op het milieu de verpakking en onderdelen die evt. op een later tijdstip moeten worden vervangen (alle onderdelen van de trampoline) uitsluitend in de daarvoor bestemde containers of breng ze naar de daarvoor bestemde verzamelplaatsen.

16. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-2:2003 „H“ gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaams-gewicht) werd op 120 kg bepaald.

Stuklijst - reserveonderdelenlijst Fitnessapparaat SP 20 XL Bestelnr.: 1386

Technische specificatie: Release: 01-09-2015

De kleine fitnessruimte voor te huis, een ideaal kracht- en conditietraining.

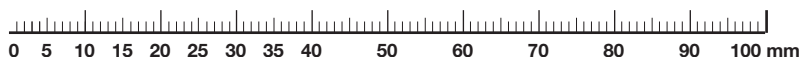
- Een complete workout op een klein oppervlak
- 30 verschillende oefeningen mogelijk
- Gestoffeerde en hoogte verstelbare zitkussen
- Inclusief Armcurlpult
- Metalen voetplaten voor staande curl oefeningen
- Latissimus- en buiglat
- Bankdrukken en Vlindercombinaties
- Beenbuigingen
- Verschillende kabeloefeningen
- 8 bankdrukgewichten van ongeveer 5,6 kg = 45 kg aan gewicht
- Upgrade met maximal twee extra poorten weegt ongeveer 5,6 kg tot maximaal 56 kg
- Gewicht lading, afhankelijk van het type training van 5 kg tot 70 kg
- Ronde metalen stangen Ø 50 mm
- Maximale belasting (lichaamsgewicht) 120 kg

Benodigde ruimte 180 x 107 x 200 cm (l x b x h)

Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de montage steps of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen.

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:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 -6067 - 0
Telefax: +49 (0) 20 51 -606744
info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Plastic schijf	13//40	1	31	36-1386-08-BT
2	Middenvoet		1	34	33-1386-05-SI
3	Karabijn hook		5	45+46	39-9822
4	Beenbuiger		1	7	33-1386-10-SI
5	Geleidingslatten		2	18+44	33-1386-11-SI
6	Vlinderarmhouder		1	9+11	33-1386-06-SI
7	Zitsteun		1	4+34	33-1386-07-SI
8	Draaischijfhouder		1	27+34	33-1386-12-SI
9L	Linker vlinderarm		1	6	33-1386-08-SI
9R	Rechter vlinderarm		1	6	33-1386-09-SI
10	Rubber demper		4	5	36-1386-07-BT
11	Bovenste dwarsligger		1	34+44	33-1386-03-SI
12	Buiglat		1	3+45	33-1386-13-SI
13	Rugkussen		1	34	36-1386-01-BT
14	Zitkussen		1	79	36-1386-02-BT
15	Latissimuslat		1	3	33-1386-14-SI
16	Afschermplaat voor gewichten		2	22+82	36-1386-04-BT
17	Hooftrame		1	18+34	33-1386-01-SI
18	Achterste poot		1	17	33-1386-04-SI
19	Katrol		12	4,15,17,25-27+34	36-1386-05-BT
20	Katroldekken		16	19	36-1386-06-BT
21	Handgreep		2	9L+9R	33-1386-15-SI
22	Steun voor afschermplaat gewichten		1	5+16	33-1386-16-SI
23	Veiligheids pen		2	6	36-1386-09-BT
24	Snelsluit		2	7	36-9211-18-BT
25	Dubbele draaischijfhouder		2	19,39+40	33-1386-17-SI
26	Dubbele draaischijfhouder 90°		1	19,38+39	33-1386-18-SI
27	Katrolhouder		2	8+19	33-1386-19-SI
28	Houder voor afschermplaat gewichten		4	16	33-1386-20-SI
29	Sterförmige schroef met moer		1	34	36-1386-10-BT
30	Afsluitpin voor gewichten		1	36	36-1386-11-BT
31	Bovenste gewicht plaat		1	5+36	36-1386-12-BT
32	Gewicht plaat		7	5+36	36-1386-13-BT
33	Stelschroef		2	44+82	36-1386-49-BT
34	Steunbuis		1	11+17	33-1386-02-SI
35	Kunstofring		1	36	36-1386-14-BT
36	Gewichtschijfstang		1	39	33-1386-21-SI
37	Treknagel		1	35+36	36-1386-15-BT
38	Kabel 1 vlinder	3030mm	1	9L+9R	36-1386-16-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
39	Kabel 2 beenbuiger	3490mm	1	3,11+36	36-1386-17-BT
40	Kabel 3 latissimus	3035mm	1	3+4	36-1386-18-BT
41	Korte ronde stang		2	41	33-1386-22-SI
42	Schuimrubberen arm		2	9L+9R	36-1386-19-BT
43	Schuimrubberen been		4	41	36-1386-20-BT
44	Sluitbuis		1	5+11	33-1386-23-SI
45	Ketting lang	11pcs.	1	3+12	36-1386-21-BT
46	Ketting kort	8pcs.	1	3,17+39	36-1386-22-BT
47	Zeskanteschroef	M12x85	3	7+8	39-10316-SW
48	Zeskanteschroef	M10x70	6	7,11,17,19,34	39-10148-CR
49	Zeskanteschroef	M10x65	6	8,11,18,34+44	39-9982-CR
50	Zeskanteschroef	M10x50	10	11,17,25-27+34	39-10400
51	Zeskanteschroef	M10x35	2	9L+9R	39-10402
52	Zeskanteschroef	M10x25	2	5+44	39-10025-CR
53	Zeskanteschroef	M10x65	4	11,17+34	39-10248
54	Zeskanteschroef	M8x65	2	13+34	39-9814-CR
55	Zeskanteschroef	M8x60	2	17+18	39-10436
56	Zeskanteschroef	M8x45	1	34	39-9914
57	Zeskanteschroef	M8x25	2	11+34	39-10455
58	Binnenzeskantschroef	M8x25	2	9+21	39-10454
59	Binnenzeskantschroef	M8x16	4	9,21,80+81	39-9888-CR
60	Schroef	M6x15	4	14+79	39-10120
61	Kabelbinders		12	16,22+82	36-1241-27-BT
62	Vleugelmoer	M8	2	33	36-1386-23-BT
63	Zelfborgene moer	M12	5	47+77	39-9986-VC
64	Zelfborgene moer	M10	29	48-51,53+78	39-9881-CR
65	Zelfborgene moer	M8	7	33,54-57	39-9818-CR
66	Onderlegplatje	12//24	8	47+77	39-9986-CR
67	Onderlegplatje	10//20	38	48-51+78	39-9989-VC
68	Onderlegplatje	8//16	14	33 + 55-57	39-9917-CR
69	Onderlegplatje	6//16	4	60	39-10007-CR
70	Afstandsstuk	9x16x6	2	57	36-1386-24-BT
71	Onderlegplatje gebogen	10//25	17	48,49,52 + 53	39-10233-CR
72	Onderlegplatje gebogen	8//25	8	33,54,58 + 59	39-10232-CR
73	Schroef dop	voor M12	8	47+63	36-1386-24-BT
74	Schroef dop	voor M10	55	64	36-9988108-BT
75	Schroef dop	voor M8-13	7	54-58	36-9988109-BT
76	Schroef dop	voor M8-12	5	65	36-9214-33-BT
77	Vlinderas	M12x170	1	6+11	36-1386-25-BT
78	Schroef	M10x90	2	6+9	39-10015
79	Zitkussenhouder		1	7	33-1386-24-SI
80	Arm curl opname		1	7	33-1386-25-SI
81	Arm curl kussen		1	80	36-1386-03-BT
82	Bovense houder afschermplaat gewichten		1	5+44	33-1386-26-SI
83	Afstandshouder		2	5	33-1386-27-SI
84	Ronde dop	50	7	4,9,11+17	36-9986-07-BT
85	Voet dop	50	2	18	36-9986-08-BT
86	Plastic glijder		4	7	36-1386-28-BT
87	Vierkante dop	38x38	2	79+80	36-9904-09-BT
88	Rubberen voet verstelbar		2	2	36-1386-29-BT
89	Ronde dop		2	2	36-1386-30-BT
90	Rubberen stop verstelbar		1	4	36-1386-31-BT
91	Rechthoekiger dop		2	6	36-1386-32-BT
92	Schroef met oogje		1	29	36-1386-33-BT
93	Rubber demper		1	34	36-1251-06-BT
94	Schroef	M6x15	1	93	39-9960
95	Greepovertrek		8	9,12,15+21	36-1380-09-BT
96	Center spijker top		1	36	36-1386-34-BT
97	Moer	M12	1	40	39-9898

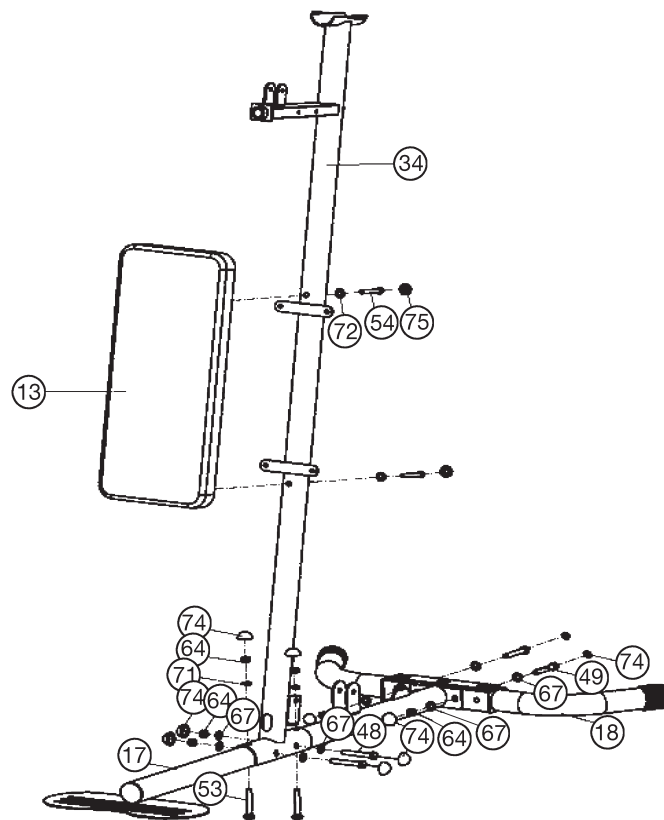
Installatie-instructies

Alvorens te beginnen met de installatie, moet u onze aanbevelingen en veiligheidsvoorschriften! Verwijderen alle items uit de verpakking en leg het duidelijk op de grond. Sommige artikelen zijn voormonteerde.

Stap 1:

Montage van het basis frame (17), van de achterste voet (18) en de steunbuis (34).

1. Plaats het basisframe (17) op een vlak oppervlak, leiden de achterste voet (18) voor de juiste registratie van het basisframe (17) en schroef de achterste voet (18) door middel van M10x65 schroeven (49), onderlegplaatje 10//20 (67) en de zelfborgende moeren M10 (64) vast.
2. Plaats de steunbuis (34) in rechter positie in het opname van het basis-frame (17) en schroef de steun buis (34) door de eerste sluis schroeven M10x65 (53), gebogen tussenring 10//25 (71) en de zelfborgende M10 moeren (64) vast. Dan schroef de steun buis (34) naast M10x70 zijdelings door middel van de schroeven (48), onderlegplaatje 10//20 (67) en de zelfborgende moeren M10 (64) vast.
3. Houdt zich het rugkussen (13) op de rug met de draadbussen de gaten van de steunbuis (34) en draai deze met de schroeven M8x65 (54) en onderlegplaatje 8//25 (72).
4. Steek op de schroeven koppen (48,49+54) en moeren (64) de bijpassende schroevendoppen (74+75).



Stap 2:

Montage van het chroom geleidingsbuizen (5) en het gewicht platen (31+32).

1. Plaats de chromen geleidebuizen (5) in de sleuven van de achterste voet (18) en zet deze vast met de schroeven M8x60 (55), onderlegplaatje 8//16 (68) en zelfborgende moeren M8 (65). Steek op de schroef koppen van de schroeven (55) en moeren (65) de bijpassende schroevendoppen (75+76).
2. Schuif de ondere houder van de afscheermplaat gewichten (22), een rubber demper (10), een afstandsstuk (83) en weer een rubberen demper (10) via de chroom geleidingsbuizen (5). (Opmerking: Als u ouder bent dan het gewicht set met twee 9389 extra gewicht platen functie, schuift in plaats van afstandshouder (83), de twee gewicht platen op.) Slide vervolgens wordt de chroom geleidebuizen (5), de gewichtsplaten (32) in de juiste richting in de aangrenzende tekening weergegeven.
3. Plaats de plastic ring (35) over het gewicht schijfstang (36) en zet het aan de top van de cilinderboring van treknagel (37). Steek vervolgens het gewicht schijfstang (36) in de gewichten (32).
4. Schuif vervolgens het kleinere gewicht plaat (31) op de chromen geleidebuizen (5) en plaats de plastic schijf 13//40 (1) op het ronde gat van de bovendse gewicht plaat (31).
5. Monteer de twee stelschroeven (33) op de bovenste houder van de afscheermplaat gewichten (82) door middel van onderlegplaatje 8//16 (68) en M8 zelfborgene moeren (65).
6. Slide bovense houder voor afscheermplaat gewichten (82) op de chromen geleidebuizen (5) en steek de afsluitpin instelling gewicht (30) in een gewenste positie in de stapel gewichten (36). (De passende afsluitpin (30) wordt gebruikt om de gewichtsbelasting passen. In dit geval, hoe hoger de veiligheidspin (30) ingevoegd is, hoe lager de gewichtsbelasting.)

Abb. 1

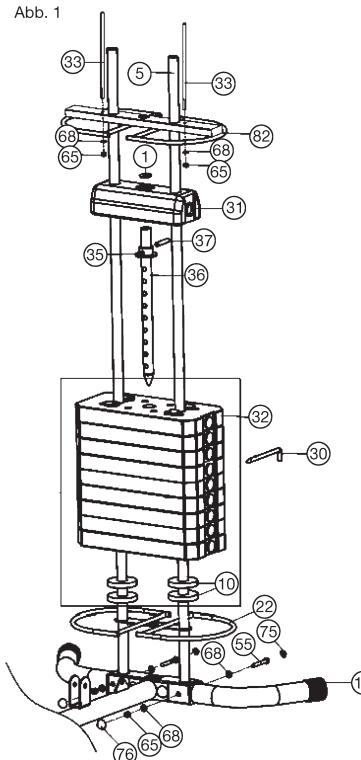
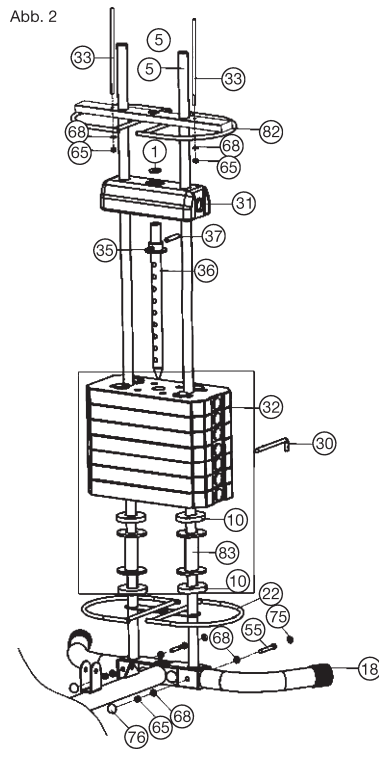


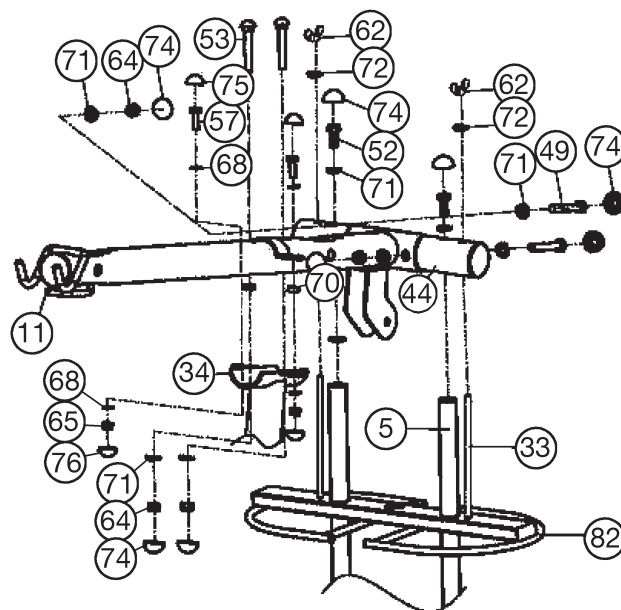
Abb. 2



Stap 3:

Montage van de bovenste dwarsligger (11) en het sluitbuis (44).

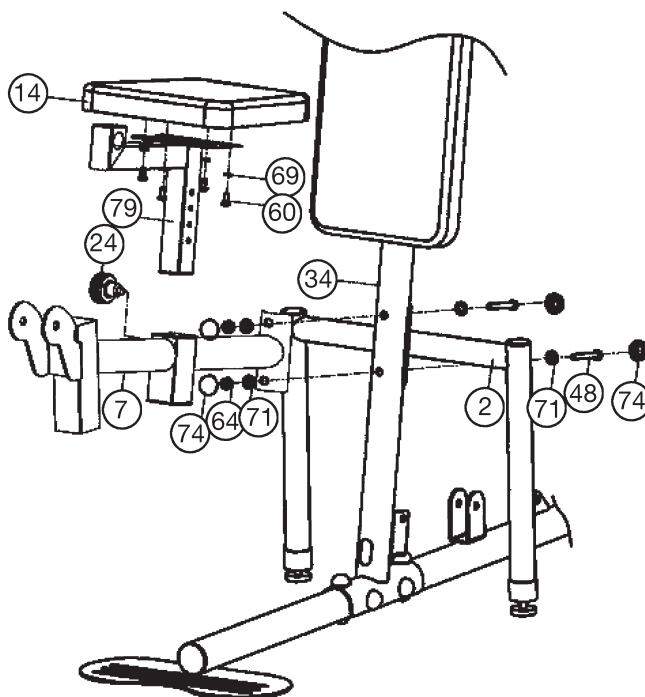
1. Zet de sluitbuis (44) in rechte richting over de chromen geleidebuisen (5) en schroef deze met behulp van de M10x25 bouten (52) en gebogen onderlegplaatje 10//25 (71) vast.
2. Plaats de bovenste dwarsligger (11) aan de bovenkant van de steunbuis (34) en zet hem vast met de schroeven los M10x65 (53), onderlegplaatje 10//25 (71) en de zelfborgende moeren M10 (64). Bevestig dit punt verder door de Schroeven M8x25 (57), onderlegplaatje 8//16 (68), Afstandsstuk (70) en zelfborgende moeren M8 (65). Vervolgens voert u het eind van de bovenste dwarsligger (11) voor sluitbuis (44) zodat de gaten uitgelijnd en schroef de uitlaat (44) op bovenste dwarsligger (11) door middel van schroeven M10x65 (49), onderlegplaatje 10//25 (71) en zelfborgende moeren M10 (64) vast. Sleep nu ook de schroeven (53+57) stevig vast.
3. Schuif de bovenste beugel van gewicht deksel (82) met de stelschroeven (33) door de uitlaat (44) en veilig Je positioneren met behulp van de gebogen onderlegplaatje inge 8//25 (72) en vleugelmoeren (62).
4. Steek op de schroef koppen van de schroeven (49,52 +57) en moeren (64+65) de bijpassende schroefdoppen (74,75 +76).



Stap 4:

Installatie van zit steuning (7), het zitkussen (14) en de zitkussenhouder (79).

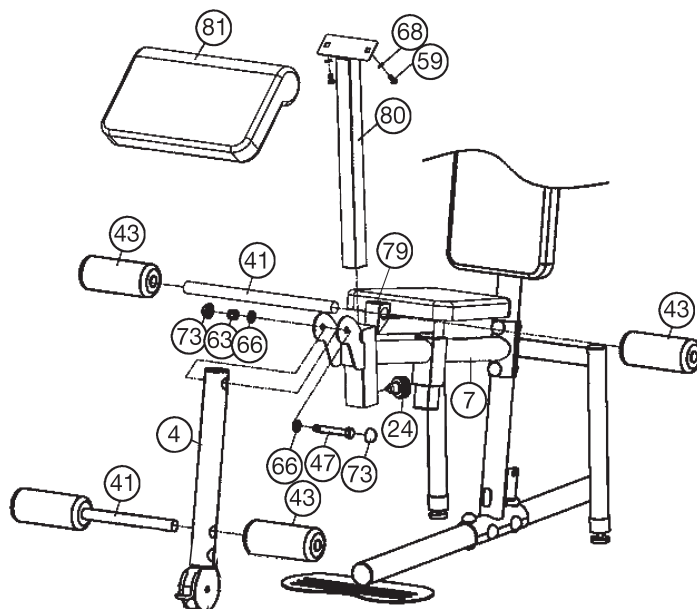
1. Steek de zit steuning (7) in een vergelijkbare situatie voor de steunbuis (34) en de stabilisatie (2) achter de steunbuis (34) zodat de gaten uit te lijnen en draai de twee M10x70 delen door middel van schroeven (48), onderlegplaatje 10//25 (71) en de zelfborgende moeren M10 (64) vast.
2. Plaats het zitkussen (14) met de aansluiting aan de achterkant draadbussen in de gaten van de zitkussen houder (79) en schroef het vast met de schroeven M6x15 (60) en onderlegplaatje 8//16 (69).
3. Schuif de zitkussen houder (79) in de overeenkomstige opening aan de zit steuning (7) en zet de gewenste standpunt door de snelsluiting (24).
- (Opmerking: Voor vastschroeven van de snelsluiting (24) heeft de draadgat in de zit steuning (7) en een van de gaten op de zitkussen houder (79) worden gelegd. de instelling later kan willekeurig worden veranderd, waarbij een van de snelsluit (24) alleen begint enkele slagen te draaien en vervolgens het trekt de zitkussen houder (79) naar de nieuwe positie brengt de snelsluit (24) grijpt en draait hem daarna terug gelegd.)
4. Steek op de schroef koppen van de schroeven (48) en moeren (64) de bijpassende schroefdop (74).



Stap 5:

Montage van het been buiger (4), schuimrubberen been (43) en de armcurl kussen (81).

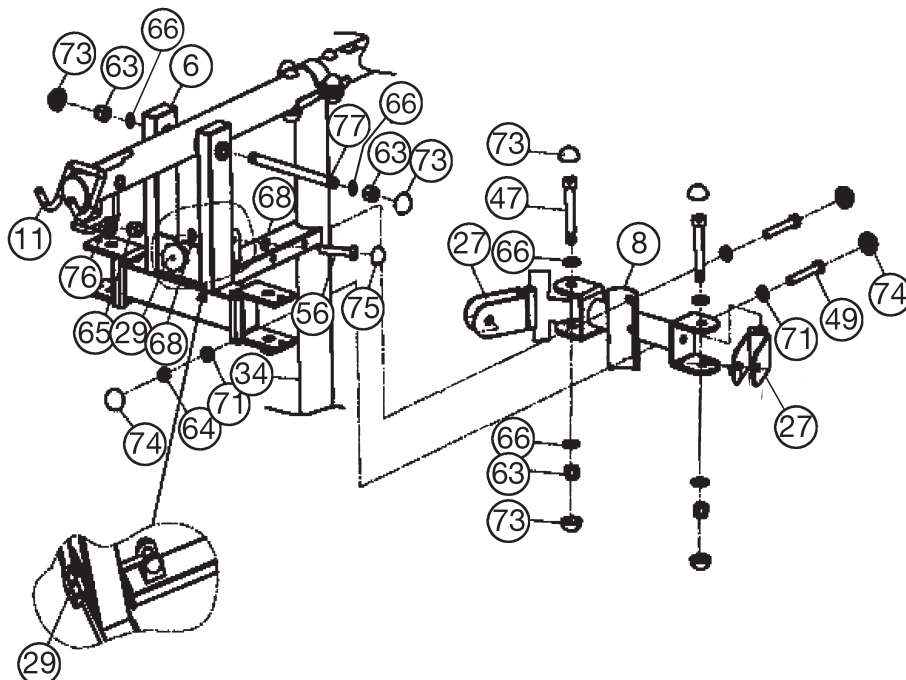
1. Zet het been buiger (4) in de overeenkomstige opening aan de houder (7) en schroef deze middelen M12x85 de schroef (47), onderlegplaatje 12//24 (66) en de zelfborgende moer M12 (63) zo vast, dat het been buiger (4) nog steeds gemakkelijk draaien.
2. Schuif de twee korte ronde stangen (41) in de juiste opname van het been buiger (4) en de zitkussen ondersteuning (79) in het midden en druk aan beide zijden van een schuimrubberen been (43).
3. Plaats de arm curl kussen (81) met de aansluiting aan de achterkant draadbussen in de gaten van de arm curl opname (80) en losschroeven deze met de M8x16 schroeven (59) en onderlegplaatje 8//16 (68) vast.
4. Schuif de arm curl opname (80) in de overeenkomstige opening aan de houder (7) en zet de gewenste standpunt door de snelsluiting (24).
- (Dezelfde procedure net als bij de zithoogteverstelling.)
5. Steek op de schroef koppen van de schroeven (47) en moeren (63) de bijpassende schroefdop (73).



Stap 6:

Montage van de vlinderarm houder (6), draaischijfhouder (8) en katrol (27).

1. Voer de vlinderarm houder (6) met de bijbehorende absorptie van bovenste dwarsligger (11), zodat de gaten met de uitgelijnd lagers en schuif de vlinder as (77) door het vlinderarm houder (6) en de bovenste dwarsligger (11) daardoorheen, en zet de vlinder as (77) met de moeren M12 (63) op beide zijden. (Let op de juiste installatie positie van de vlinderarm houder (6) op bovenste dwarsligger (11)).
2. Bevestig de stergreepmoer met schroef (29) op de steun buis (34) via de schroef M8x45 (56), onderlegplaatje 8//16 (68) en zelfborgende moer M8 (65).
3. Voer de draaischijf houder (8) om de corresponderende opnamen op de steun buis (34) en zet deze lager vast met behulp van de M10x65 schroeven (49), gebogen onderlegplaatje 10//25 (71) en zelfborgende moeren M10 (64) en boven met behulp van de schroef (49) en onderlegplaatje (71).
4. Monteer de katrol houder (27) in de draaischijf houder (8) door middel van schroeven M12x85 (47), onderlegplaatje 12//24 (66) en zelfborgende moeren M12 (63).
5. Steek op de schroef koppen van de schroeven (47,53+56) en moeren (63,64+65), de bijpassende schroefdoppen (73,74,75+76).



Stap 7:

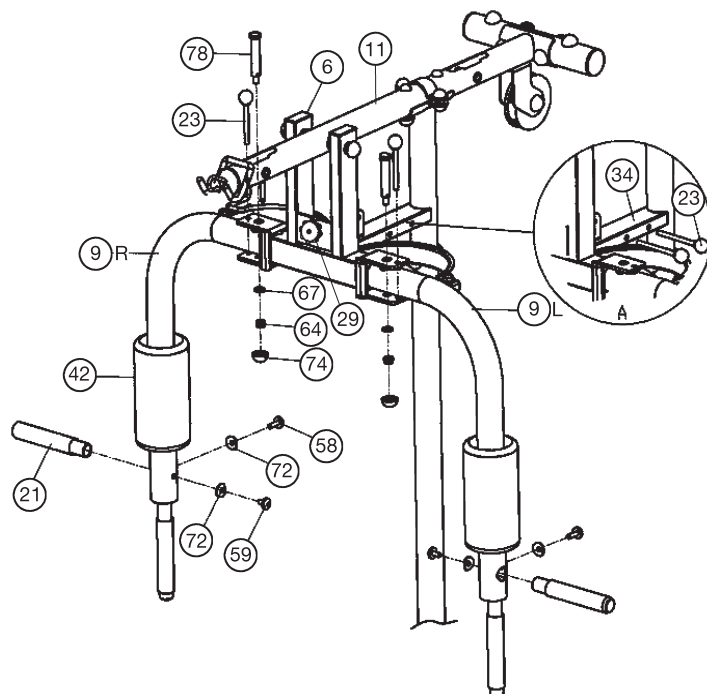
Installatie van vlinder armen (9L+9R), handgrepen (21) en Schuimrubberen arm (42).

1. Monteer de vlinder armen links en rechts (9L+9R) door middel de schroeven M10x90 (78), onderlegplaatje 10//20 (67) en zelfborgende moer (64) vast.

2. Schuif de schuimrubberen arm (42) met zeepwater de vlinder armen (9L+9R). Plaats de handgrepen (21) de overeenkomstige sleuven op de vlinder armen (9L+9R) en draai deze met de schroeven M8x25 (59), schroeven M8x16 (58) en gebogen onderlegplaatje 8//25 (72) vast.

Opmerking:

Veilig voor het bankdrukken, de vlinder armen links en rechts (9L+9R) met de veiligheidspennen (23) op het ontvangen van de vlinder arm houder (6) en losschroef de stergreepschroef (29) en geopend het naar achteren. Veilig voor het vlinder opleiding de vlinder arm houder (6) met de ster-knop schroef (29) en verwijder de veiligheidspennen (23) uit de vlinder armen. De veiligheidspennen (23) kunnen worden opgeslagen op de steunbuis indien niet noodzakelijk zijn. Zie afbeelding A.



Stap 8:

Montage van de kabel 1 voor de vlinder (38) en katrolen (19).

(Opmerking: De installatie van de kabels moet hetzelfde met de te katrollen gedaan. Ook moet de katrollen niet worden vastgesteld gemonteerd worden, zodat zij zich gemakkelijk na installatie vertrekken. De katroldekken (20) moeten beide zijden van de katrol bedekken, zodat de in-en uitgang van de kabel van de katroldekken wordt uitgevoerd.)

1. Schroef een uiteinde van het kabel 1 (38) aan de corresponderende positie op de linker vlinder arm (9L) m.b.v. de schroef M10x35 (51), onderlegplaatje 10//20 (67) en de zelfborgende moer M10 (64).

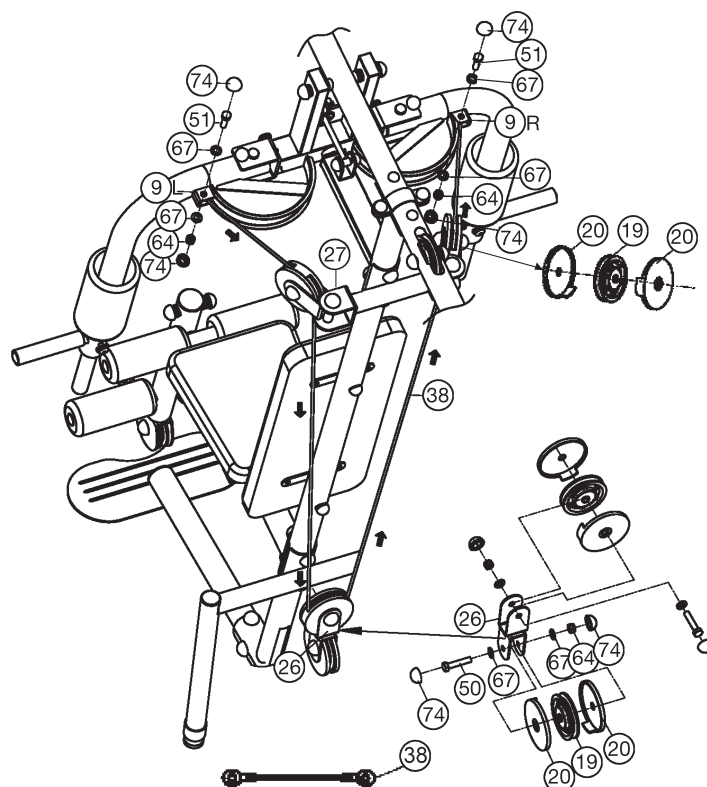
2. Bevestig een katrol (19) met 1 kabel (38) en katroldekken (20) met schroef M10x50 (50), onderlegplaatje 10//20 (67) en de moer M10 (64) in de eerste katrol houder (27).

3. Monteer vervolgens een katrol (19) met 1 kabel (38) en katroldekken (20) met schroef M10x50 (50), de onderlegplaatje 10//20 (67) en de moer M10 (64) in de dubbele draaijschijf houder 90° (26).

4. Vervolgens monteren van een katrol (19) met de kabel 1 (38) en katroldekken (20) met schroef M10x50 (50), de onderlegplaatje 10//20 (67) en de moer M10 (64) in de tweede katrol houder (27).

5. Schroef het andere uiteinde van het kabel 1 (38) aan de corresponderende op een vlinder arm rechts (9R) door middel van de schroef M10x35 (51), onderlegplaatje 10//20 (67) en de zelfborgende M10 moer (64).

6. Steek op de schroef koppen van de schroeven (50+51) en Moeren (64) de bijpassende schroefdoppen (74).



Stap 9:

Montage van de kabel 2 van lat (40) en katrolen (19).

1. Voer de kabel 2 (40) met de schroef van de aangrenzende beeldvorming van onderaf door de voorste openingen aan bovenste drwarligger (11) en van boven af door de achterste openingen en dan van boven af door het bovenste houder afschermplaat gewichten (82) en schroef het einde van kabel 2 (40) met de schroef in het gewichtschifstang (36).

2. Bevestigen van twee katrolen (19) met kabel 2 (40) door middel van schroeven M10x70 (48), onderlegplaatje (67) en moeren M10 (64) in de twee openingen van de bovenste dwarsligger (11), zodat de kabel 2 in boven op de bovenste dwarsligger (11) van een katrol voor andere runs.

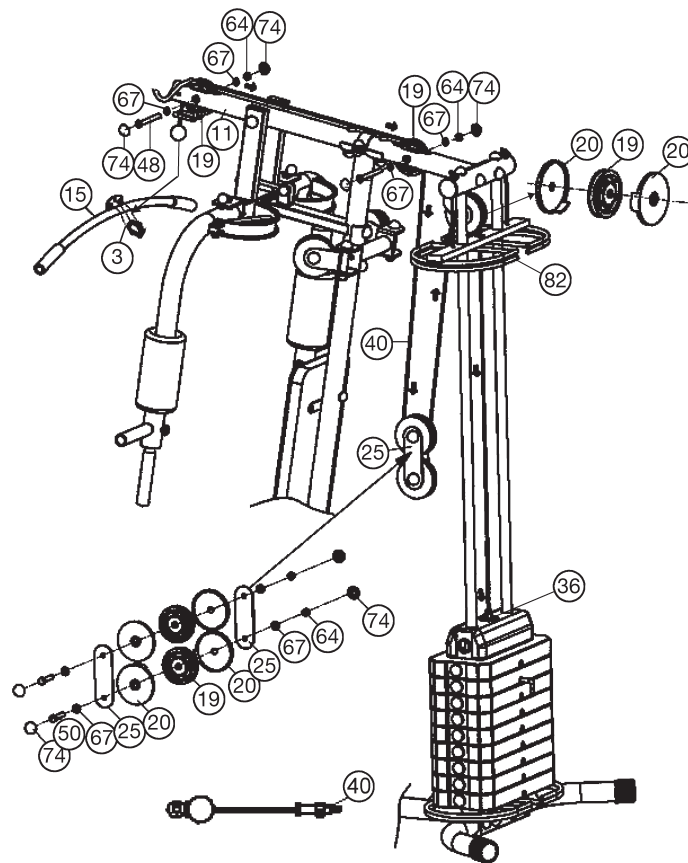
3. Bevestigen van twee katrolen (19) met kabel 2 (40) en katroldekken (20) door middel van schroeven M10x50 (50), onderlegplaatje 10//20 (67) en moeren M10 (64) in de dubbele draaischijf houder (25).

4. Bevestig een Katrol (19), kabel 2 (40) en katroldekken (20) door middel van schroeven M10x50 (50) en moeren M10 (64) in de katrol beugel op Latissimusbuis (11).

5. Steek op de schroef koppen van de schroeven (48+50) en moeren (64) de bijpassende schroefdoppen (74).

6. Bevestig de latissimuslat (15) op het kabel 2 (40) door middel van een karabijn haak (3) na voltooiing van de installatie.

De latissimuslat (15) kunt aan de voorzijde van de bovenste drwarligger (11) opgeslagen.



Stap 10:

Installatie van de kabel 3 been buiger (39) en katrollen (19).

1. Voer het kabel 3 (39) volgens de naastgelegen Afbeelding met het uiteinde van het kabel door de gaten zonder bal op het been buiger (4) en de steunbuis (34).

2. Montage van een katrol (19) met kabel 3 (39) door middel van schroeven M10x50 (50), onderlegplaatje 10//20 (67) en moeren M10 (64) in het been buiger (4).

3. Bevestig een katrol (19) met kabel 3 (39) door middel van schroeven M10x50 (50) onderlegplaatje 10//20 (67) en moeren M10 (64) in de beugel aan de steunbuis (34).

4. Bevestig een katrol (19) met kabel 3 (39) en katroldekken (20) met schroef M10x50 (50), onderlegplaatje 10//20 (67) en moer M10 (64) in de dubbele draaischijfhouder 90° (26).

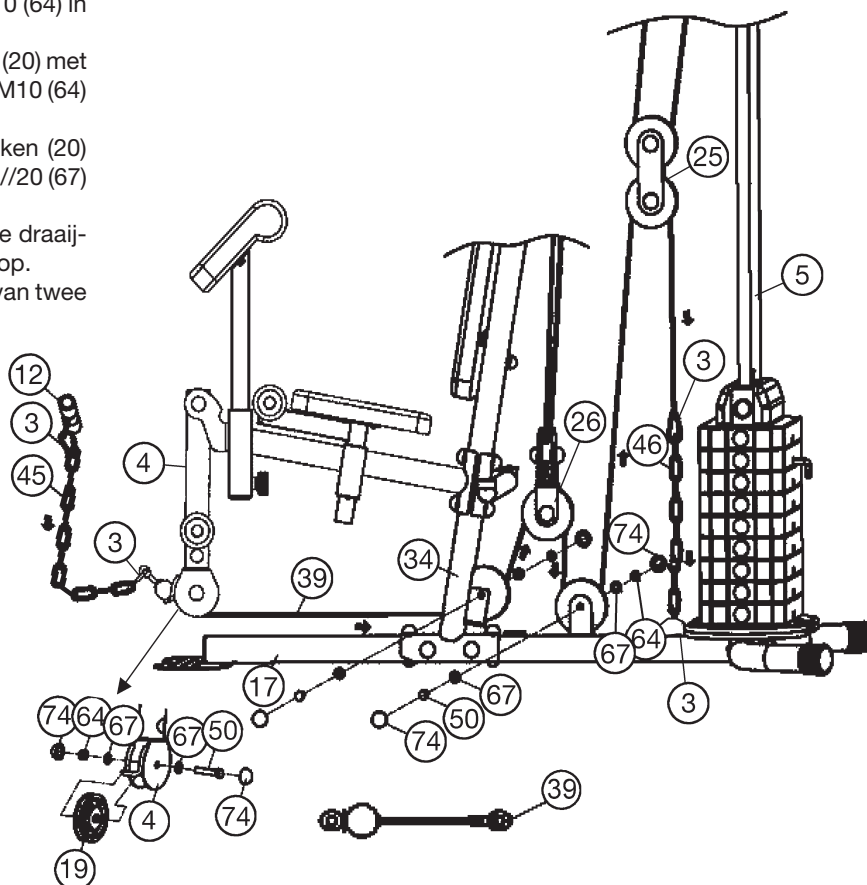
5. Bevestig een katrol (19) met kabel 3 (39) en katroldekken (20) door middel van schroeven M10x50 (50) onderlegplaatje 10//20 (67) en moeren M10 (64) in de beugel aan het hoofdframe (17).

6. Sluit de kabel eind van het kabel 3 (39) door de dubbele draaischijfhouder (25) en plaats deze op de katrol (19) is goed op. Verleng het kabeluiteinde van de kabel 3 (39) door middel van twee karabijn haak (3) en de korte ketting (46) om dan eindelijk op het hoofdframe (17) vast te stellen.

7. Steek op de schroef koppen van de schroeven (50) en moeren (64) de bijpassende schroefdop (74).

8. Bevestig de buiglat (12) om het kabel 3 (39) door middel van de lange ketting (45) en de karabijn haak (3). (Voor beencurl moet de ketting met de curl bar zal worden geplaatst.)

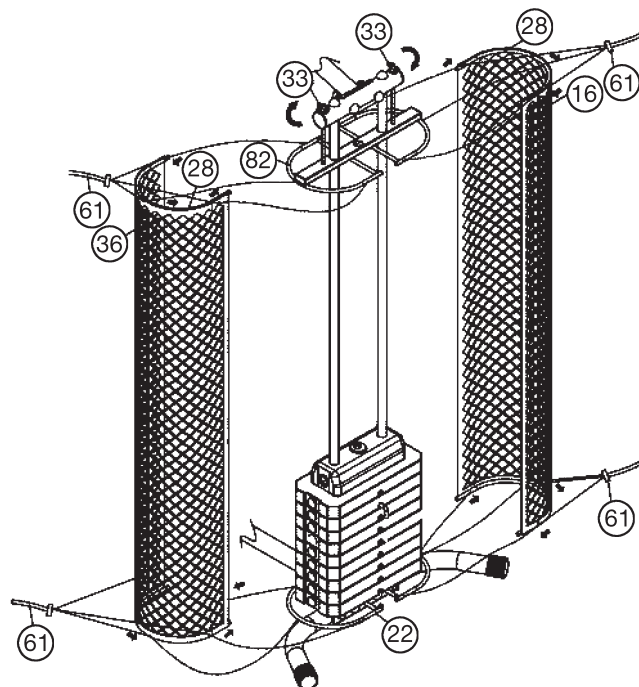
Rond het kabel spansysteem volgens een grove instelling van de korte ketting (46) bevestig de karabijnhaak (3) naar een andere locatie worden. De fijnafstelling van in-/outdraai de kabel schroef 1 op de kabel gewichten slee gemaakt. Opgemerkt wordt, dat na elke wijziging van de schroef met behulp van de draai de moer beveiligd tegen onafhankelijke (tegengegaan) en de kabel schroef moet ten minste 12 mm diepte. Dus de gewicht platen zonder bijkomende wrijvingsweerstand dia op de chromen geleidingsbuizen (5), adviseren wij de chrome geleidingsbuizen in een beetje olie doordrenkte wrijven doek.)



Stap 11:

Montage van de afschermplaat gewichten (16).

1. Schuif het 4 houder van de afschermplaat gewichten (28) elk bovenste en onderste zijt van de twee afschermplaat gewichten (16). Bevestig het afschermplaat gewichten (16) met behulp van kabelbinders (61) om de bovenste en onderste bevestiging van de houder voor afschermplaat gewichten (22+82).
2. Om de afschermplaat gewichten (16) strakker of om te ontspannen draai de vleugelmoer (33) rechtsom of linksom Met de klok mee. De gewichten moeten worden in de op-en neergaande beweging raak de afschermplaat gewichten (16).



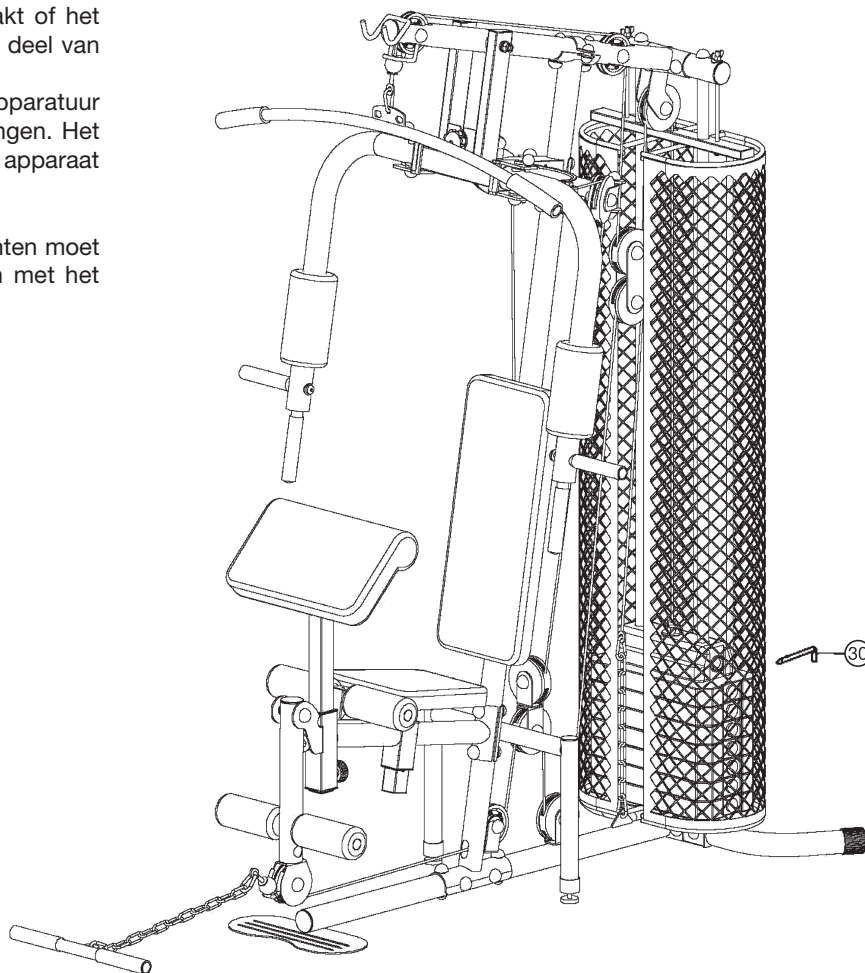
Stap 12:

Controle:

1. Alle armaturen, klikken en touwen op de juiste controleer de montage en functie.
2. Achtste voor de training dat de aanbevolen veiligheidsafstanden worden nageleefd andere objecten.
3. Bij het gebruik van het apparaat ervoor dat er altijd een geschikt hoofddeksele en kleding wordt gedragen. Dit heeft tot uitsluiten dat ergens met de haren of kleding kan worden geplakt of het haar en kleding worden toegevoerd aan een bewegend deel van de inrichting kan.
4. Als alles in orde is, kunt u komen met uw fitnessapparatuur hebben vertrouwd te raken met het lichte gewicht ladingen. Het plaatsen van het gewicht afhankelijk van de behoefte. Het apparaat is tot max. 67kg belasting geschikt.

Veiligstellen gewichten:

Of een of meer gewichten worden toegepast: de gewichten moet altijd worden beveiligd tegen vallen. Dit wordt gedaan met het afsluitpen voor gewichten (30).



Trainingshandleiding

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:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen: De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

De hartslag met een geschikt en geïkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. 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 volwassene 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.

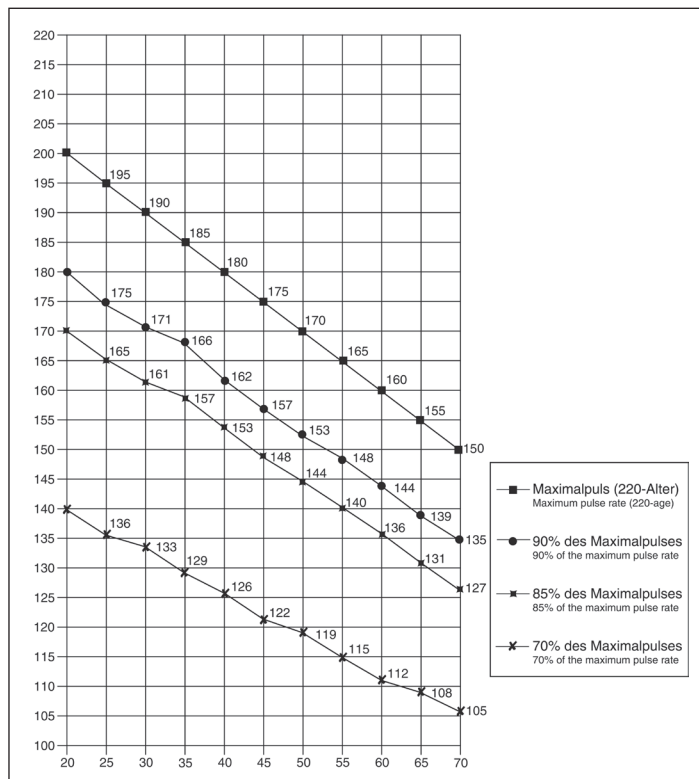
3. Planning van de training

Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen. Daarna moet de eigenlijke training ("trainingsfase") beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.

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 gymnastiekoefeningen worden gedaan. Voor meer informatie over uitoefening van warme up, oefening te rekken of algemene gymnastische oefenen in onze downloadarea onder www.christopeit-sport.com

4. 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.



Berekeningsformules: Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd
90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9
85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85
70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7

Service / Hersteller

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

**top
Sports**

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

Service:

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

<http://www.christopeit-sport.com>

**Christopeit
Sport** Germany