CHRISTOPEIT®
SPORT GERMANY

Heimsport-Trainingsgerät

Rudergerät

Lago

D

Montage- und Bedienungsanleitung für Bestell-Nr. 1860

GB

Notice de montage et d'utilisation du No. de commande 1860

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor Bestellnummer 1860

F

Notice de montage et d'utilisation du No. de commande 1860

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации № заказа 1860

CZ

Návod k montáži a použití pro objednací číslo 1860

TÜV SÜD

GS geprüfte Sicherheit

D

Inhaltsübersicht

1.	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2.	Einzelteileübersicht	Seite 3
3.	Stückliste	Seite 4 - 5
4.	Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 6 - 7
5.	Bedienungs- und Übungsanleitung	Seite 8
6.	Computeranleitung	Seite 8
7.	Reinigung, Lagerung, Wartung, Störungsbeseitigung Aufwärmübungen (Warm Up)	Seite 9 - 10
8.	Trainingsanleitung	Seite 10
9.	Garantiebestimmungen	Seite 9

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.

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

GB

Contents Page 11

F

Sommaire Page 19

NL

Inhoudsopgave Pagina 27

RU

Обзор содержания СТР. 35

CZ

Obsah Strana 43

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungsanleitung lesen!

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainings leistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.

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

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

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

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

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

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

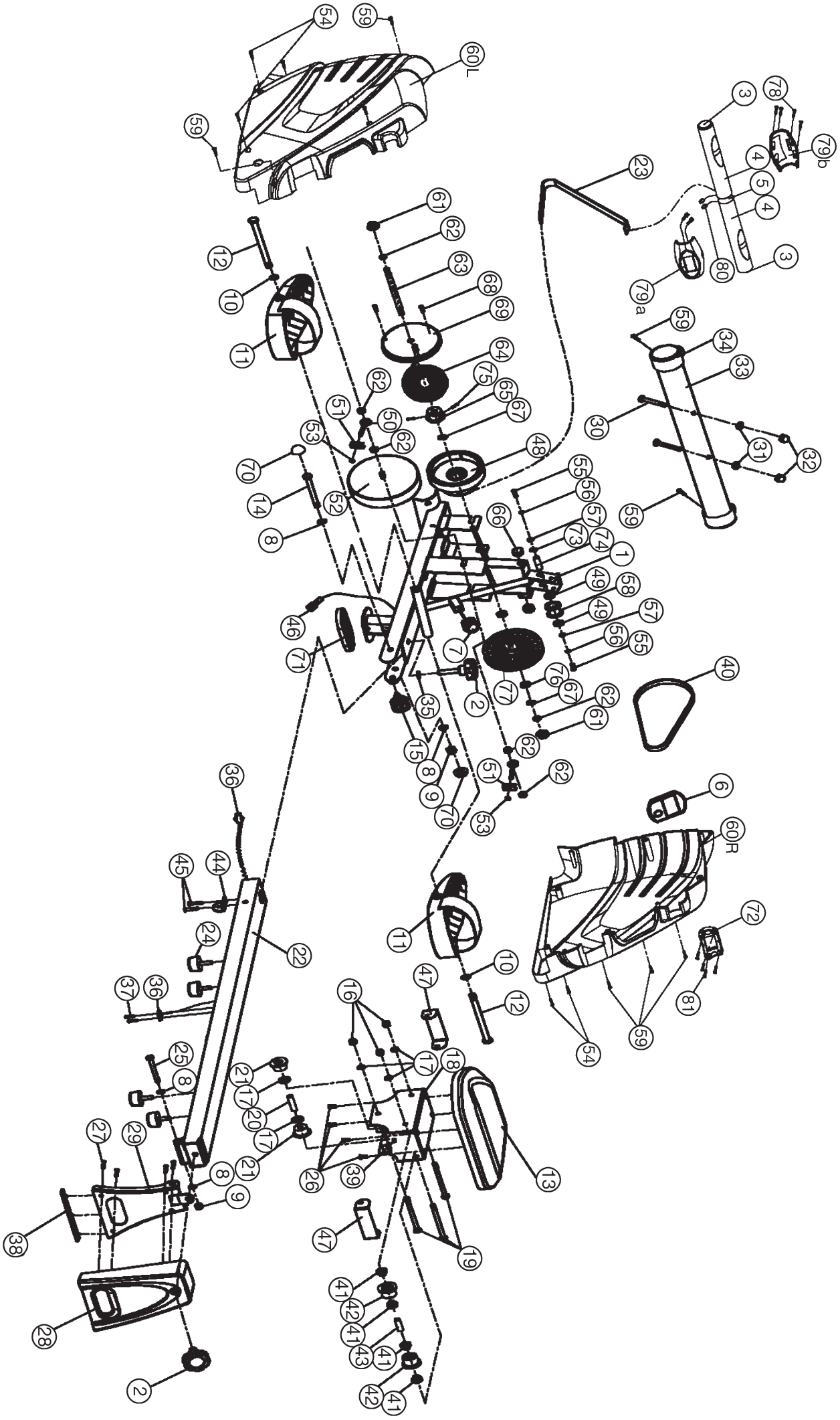
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsunabhängiges Gerät.

19. Das Gerät ist mit einer 10-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 1 zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 10 zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-7:1998 H/C geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30EU .

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


54
59
60L
59
3
78
79b
4
5
4
3
80
79a
23
61
62
63
68
69
64
75
65
67
62
51
50
62
53
48
12
10
11
70
14
52
8
55
56
57
73
74
1
49
58
49
57
56
55
66
59
34
33
30
31
32
59
46
71
7
2
77
76
67
62
61
62
35
15
8
9
70
51
62
53
40
6
60R
72
81
54
59
36
45
44
24
22
37
36
11
10
47
12
16
17
18
25
8
21
17
20
17
21
26
39
13
27
29
8
9
38
47
19
41
42
41
43
41
42
41
28
2

Stückliste - Ersatzteilliste
Lago Art.-Nr.1860

Technische Daten: Stand: 01.07.2018

- effizientes Oberkörper-, Schulter-, Rücken, Arm- und Beinmuskulaturtraining
- ideal für Rumpfübungen
- Magnetbremssystem
- 10- fach verstellbarer Zugwiderstand
- gepolsterter Komfortsitz mit kugelgelagerten Rollen
- nach Gebrauch platz sparend klappbar
- Handpulsmessung am Haltegriff mit separater Anzeige
- Bedienungsfreundlicher Computer mit digitaler Anzeige von: Zeit, Ruderschläge, Ruderschläge/Minute, Schläge/Total, ca. Kalorienverbrauch und Scan
- stabile Ausführung bis zu einem Körpergewicht von max. 120 kg geeignet

Stellmaße ca. L 180 x B 52 x H 49 cm
Stellmaße hochgeklappt ca.: L 70 x B 52 x H 125 cm
Gerätegewicht = 23 Kg

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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

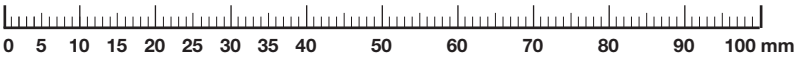
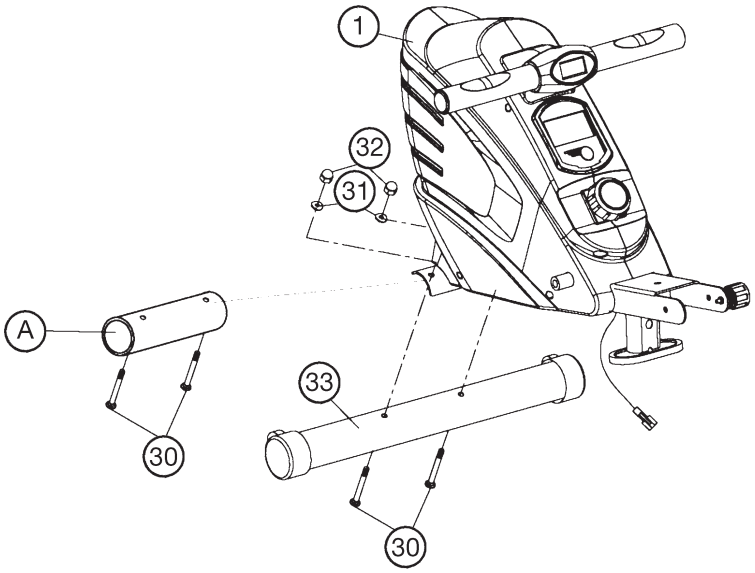


Abb-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abb-Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-1860-01-SW
2	Sterngriffschraube	M10x25	2	22+29	36-1260-06-BT
3	Endstopfen		2	5	36-1260-21-BT
4	Griffüberzug		2	5	36-1860-05-BT
5	Zugstange		1	23	33-1860-02-SW
6	Computer		1	46+60	36-1260-03-BT
7	Widerstandsregulierung		1	1	36-1260-04-BT
8	Unterlegscheibe	10//20	4	14+25	39-9989-CR
9	Selbstsichernde Mutter	M10	2	14+25	39-9981
10	Unterlegscheibe	13//26	2	12	39-9986-CR
11	Fußschale		2	12	36-1260-10-BT
12	Sechskantschraube	M12x155	2	1+11	39-10331-CR
13	Sitz		1	18	36-1260-11-BT
14	Sechskantschraube	M10x100	1	1+22	39-10453-CR
15	Schnellverschluss		1	1	36-1260-09-BT
16	Selbstsichernde Mutter	M8	3	19	39-9918-CR
17	Unterlegscheibe	8//16	5	19	39-9862-CR
18	Sitzschlitten		1	13+22	33-9901-02-SW
19	Sechskantschraube	M8x110	3	18	39-9968-CR
20	Distanzstück 1		1	19	36-1260-13-BT
21	Sitzrolle unten		2	19+40	36-1260-14-BT
22	Sitzrahmen		1	1+29	33-1260-02-SW
23	Zugband		1	5+48	36-1260-05-BT
24	Endanschlag		4	22	36-9903-26-BT
25	Sechskantschraube	M10x95	1	22	39-10456-CR
26	Schraube	M6x15	4	13+18	39-10120-VC
27	Schraube	4,2x8	4	28+29	39-10188
28	Fußabdeckung		1	28	36-1759-04-BT
29	Fuß hinten		1	22	33-1260-03-SW
30	Schlossschraube	M8x75	2	1+33	39-10019-CR
31	Unterlegscheibe gebogen		2	30	39-9966-CR
32	Hutmutter	M8	2	30	39-9900-CR
33	Fuß vorne		1	1	33-1260-04-SW
34	Fußkappe mit Transportrolleneinheit		2	33	36-9220-06-BT
35	Unterlegscheibe	10//20	1	2	39-9989-CR
36	Sensor		1	22+46	36-1260-12-BT
37	Schraube	3x10	2	47	39-10076-SW

Abb-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abb-Nr.	ET-Nummer
38	Fußschutz hinten		1	29	36-1260-22-BT
39	Magnet		1	18	36-1260-24-BT
40	Flachriemen	270J	1	77	36-1560-04-BT
41	Kugellager	608z	8	42	36-1260-16-BT
42	Sitzrolle oben		4	19+41	36-1260-17-BT
43	Distanzstück 2		2	19+42	36-1260-18-BT
44	Stahlwinkel		1	22	36-1759-05-BT
45	Schraube	M6x20	2	44	39-9960
46	Verbindungskabel		1	6+36	36-1260-13-BT
47	Metallschutzbügel		2	18	33-9901-05-SW
48	Wickeleinheit		1	52+69	36-1260-25-BT
49	Kugellager	6000	4	58+70	39-9998
50	Schraube	M6x50	2	52	39-10000
51	U-Unterlegscheibe		2	50	39-9713-56-BT
52	Schwungmasse		1	63	36-1560-05-BT
53	Mutter		2	50	39-9861-VZ
54	Schraube	4,2x18	4	1+60	36-9111-38-BT
55	Sechskantschraube	M6x15	2	74	39-10120-VC
56	Federring	für M6	2	55	39-9868
57	Unterlegscheibe	6//12	2	55	39-10007-CR
58	Zugbandrolle		1	74	36-1260-28-BT
59	Schraube	4,2x18	8	34	36-9111-38-BT
60L	Verkleidung links		1	1+60R	36-1860-11-BT
60R	Verkleidung rechts		1	1+60L	36-1860-12-BT
61	Achsmutter	M10x1	2	63	39-9820-SW
62	Mutter	M10x1	5	52+63	39-9820
63	Achse		1	52	36-1560-06-BT
64	Feder		1	48	36-1260-39-BT
65	Distanzbuchse		1	63	36-1260-31-BT
66	Gummieinsatz		2	63	36-1560-07-BT
67	Unterlegscheibe	12//24	2	63	39-9986-CR
68	Schraube	3,5x18	3	69	39-9909
69	Deckel		1	48	36-1260-32-BT
70	Schraubenkappe	17	2	9+14	36-9988108-BT
71	Fußschutz Mitte		1	1	36-1260-33-BT
72	Griffablage		1	60	36-1860-06-BT
73	Unterlegscheibe	10//20	2	74	39-9989-CR
74	Distanzstück 3		1	58	36-1260-35-BT
75	Schraube	M8x10	2	65	39-10274
76	Kugellager	6003	2	63	36-1260-36-BT
77	Riemenrad		1	63	36-1560-08-BT
78	Schraube	3,5x20	4	79	36-1860-07-BT
79a	Pulsanzeige		1	5+79b	36-1860-03-BT
79b	Pulsanzeigengehäuse		1	5+79a	36-1860-04-BT
80	Pulssensor mit Kabel		2	5+79a	36-1860-08-BT
81	Schraube	3,5x15	4	72	36-1860-09-BT
82	Werkzeug-Set		1		36-1260-37-BT
83	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1860-13-BT

Montageanleitung

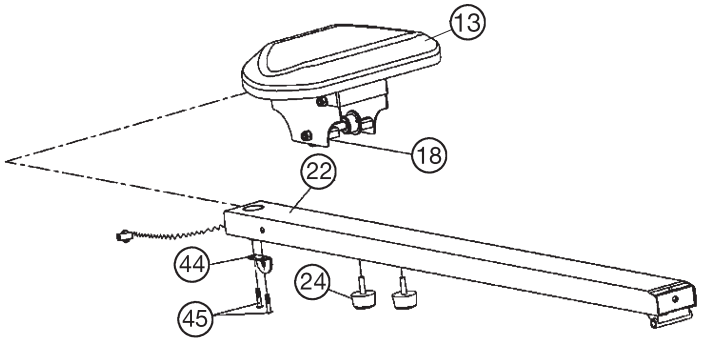
Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollzähligkeit grob anhand der Montageschritte dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten Zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit: ca. 30 min.



Schritt 1:
Montage des vorderen Fußrohres (33) am Grundrahmen (1).

1. Demontieren Sie die Transportsicherung (A) vom Grundrahmen (1).
2. Legen Sie das vordere Fußrohr (33) in die vorderste Aufnahme am Grundrahmen (1) ein und schrauben Sie dieses mittels zwei Schlossschrauben M8x75 (30), Unterlegscheiben (31) und Hutmuttern (32) fest.

Schritt 2:
Montage des Sitzschlittens (18) mit Sitz (13) am Sitzrahmen (22).



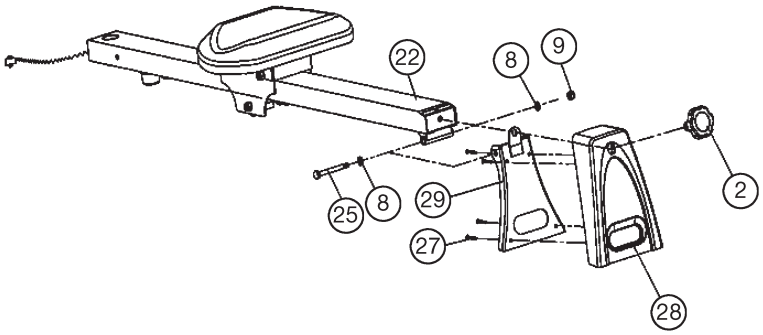
1. Drehen Sie die Gummianschläge (24) und die Schrauben (45) aus dem Sitzrahmen (22) heraus.

2. Schieben Sie den Sitzrahmen (22) in richtiger Richtung durch den Sitzschlitten (18), sodass sich 4 Rollen (der Sitzhalterung) oben auf der Oberseite und 2 Rollen unten auf der Unterseite des Sitzrahmens (22) befinden.

3. Schrauben Sie anschließend an vorgesehener Stelle unter dem Sitzrahmen (22) die Gummianschläge (24) wieder fest ein.

4. Montieren Sie den Stahlwinkel (44) wie dargestellt am Sitzrahmen (22) mittels der Schrauben (45) damit beim Hochklappen des Sitzrahmens (22) diese Position durch den Schnellverschluss gesichert werden kann.

Schritt 3:
Montage des hinteren Fußes (29) am Sitzrahmen (22).



1. Stecken Sie den hinteren Fuß (29) an die entsprechende Aufnahme am Sitzrahmen (22) und Schrauben Sie diesen mittels der Schraube M10x95 (25), Unterlegscheibe (8) und selbstsichernden Mutter (9) nur so fest, dass der hinteren Fuß (29) noch eingeklappt werden kann.

2. Legen Sie die Fußabdeckung (28) auf den hintern Fuß (29) passend auf und schrauben Sie diese mittels der Schrauben (27) am hinteren Fuß (29) fest.

3. Drehen Sie die Sterngriffschraube (2) durch die obere Öffnung am hintern Fuß (29) in den Sitzrahmen ein um in Trainingsposition den hinteren Fuß (29) zu sichern.

Schritt 4:
Montage des Sitzrahmens (22) und der Fußschalen (11) am Grundrahmen (1).

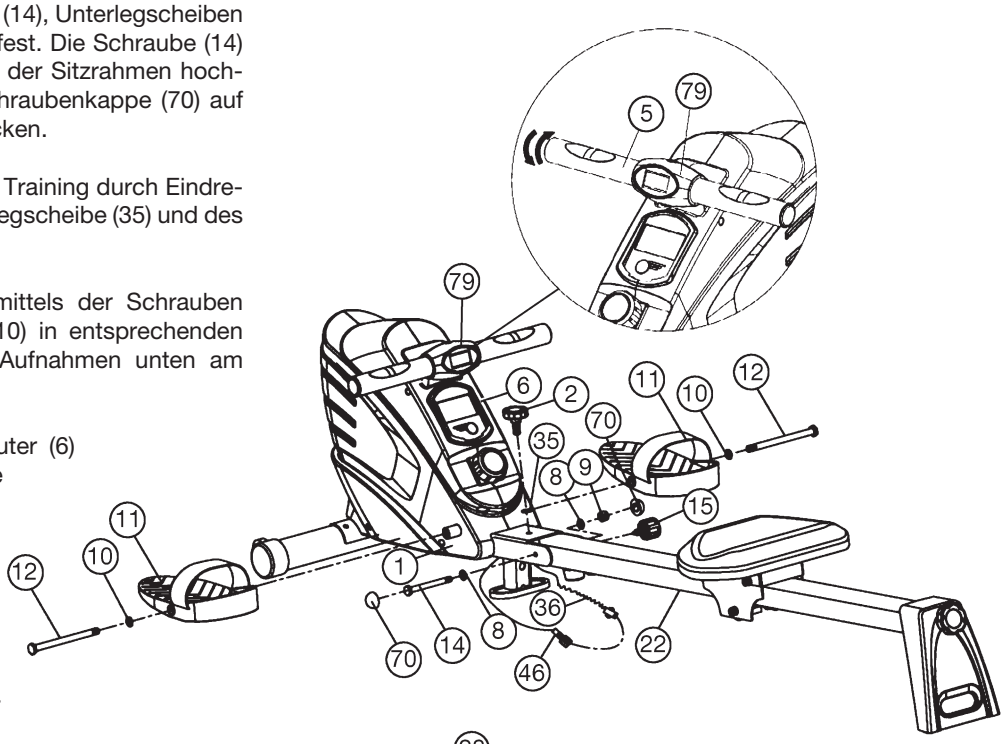
1. Führen Sie den Sitzrahmen (22) zur entsprechenden Aufnahme am Grundrahmen (1) und verbinden Sie das Sensorkabel (36) mit dem Verbindungskabel (46).

2. Legen Sie den Sitzrahmen (22) in die Aufnahme am Grundrahmen (1) ein, sodass die Bohrungen des Sitzrahmens (22) und des Grundrahmens (1) fluchten und schrauben Sie den Sitzrahmen (22) mittels der Schraube M10x100 (14), Unterlegscheiben (8) und Mutter (9) am Grundrahmen (1) fest. Die Schraube (14) dabei nicht zu fest anziehen damit sich der Sitzrahmen hochklappen lässt. Anschließend je eine Schraubenkappe (70) auf die Schraube (14) und Mutter (9) aufstecken.

3. Sichern Sie den Sitzrahmen (22) für das Training durch Eindrehen der Sterngriffschraube (2) mit Unterlegscheibe (35) und des Schnellverschlusses (15).

4. Schrauben Sie die Fußschalen (11), mittels der Schrauben M12x155 (12) und Unterlegscheiben (10) in entsprechenden Positionen in die dafür vorgesehene Aufnahmen unten am Grundrahmen (1) fest.

5. Nehmen Sie den mitgelieferten Computer (6) aus der Verkleidung und setzen Sie die Batterien (Type AA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite des Computers (6) ein. (Batterien für den Computer liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.) Am unteren Rand des Computers befindet sich mittig eine Arretierung womit der Computer entriegelt und aus dem Gehäuse entnommen werden kann. Schrauben Sie die Pulsanzeige (79) auf und setzen Sie die Batterien (Type AAA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite der Pulsanzeige (79) ein. (Batterien für die Pulsanzeige liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.) Die Pulsanzeige schaltet sich automatisch ein, wenn Sie die Handpulssensoren mit beiden Händen anfassen. Die Zugstange kann in eine angenehme Griffposition verdreht werden.

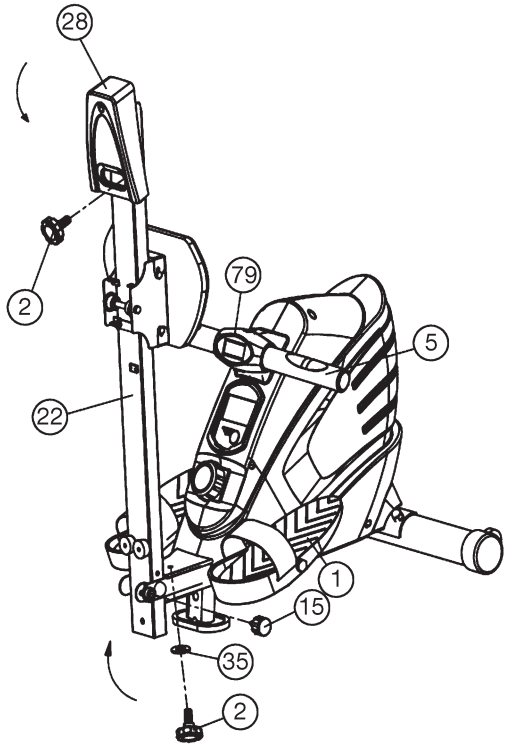


Schritt 5:
Funktion des Klappmechanismusses

1. Um das Gerät platzsparend zu lagern, drehen Sie die Sterngriffschraube (2) ganz heraus und drehen und ziehen Sie den Schnellverschluss los bzw. heraus um den Sitzrahmen vertikal hoch zu klappen. Sichern Sie diese Position durch Einrasten des Schnellverschlusses (15).

2. Desweitern kann der hintere Fuß (29) durch Herausdrehen des Sterngriffschraube (2) eingeklappt werden.

Achten Sie beim Ausklappen des Sitzrahmens darauf, dass die Kabelverbindung des Sensors nicht eingequetscht wird.

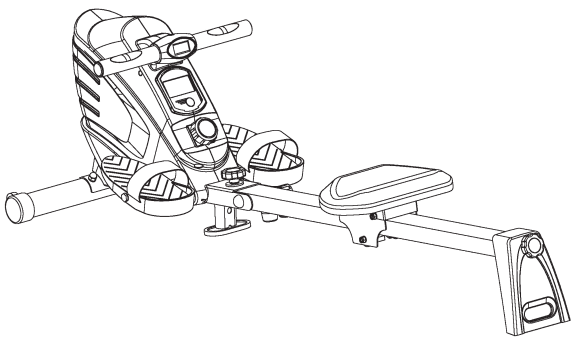


Schritt 6:
Kontrolle

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

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

Anmerkung:
Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.
Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Abriebstaub von beweglichen Teilen herab fällt oder evtl. Schmierung herabtropft. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden im Teppich oder auf Fußböden entstehen, empfehlen wir Ihnen, das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z. B. Tuch, Matte, Papier o.ä.) zu stellen.



Computeranleitung

Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt.
Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die Ruderschläge, der ungefähre Kalorienverbrauch, Schläge / Minute und die Ruderschläge TOTAL angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.
Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen.
Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen Zeit, Kalorien und Ruderschläge werden gespeichert und bei einer Wideraufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden.
Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab. Alle bis dahin erreichten Werte werden gespeichert und bei einer Wideraufnahme des Trainings wieder angezeigt. Es kann dann ausgehend von diesen Werten weitertrainiert werden.

Anzeigen:

1. „ZEIT"-Anzeige:
Es wir die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt.
Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt.

2. „Ruderschläge"-Anzeige:
Es werden die aktuellen Ruderschläge angezeigt.
Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt.

3. „Schläge/Minute" -Anzeige:
Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Ruderschläge pro Minute angezeigt.
Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion nicht.
(Höchstgrenze der Anzeige 199 Schläge pro Minute)

4. „Kalorien"-Anzeige:
Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien in ca. (Kcal) angezeigt.
Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt.

5. „Schläge Total" Anzeige:
Es wird die Summe der zurückgelegten Ruderschläge aller Trainingseinheiten angezeigt. Die Daten dieser Anzeige werden nur bei Auswechseln der Batterien gelöscht.

6. „SCAN"-Funktion:
Wird diese Funktion ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 5 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nacheinander angezeigt.

1. Taste:
Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden. Die jeweils ausgewählte Funktion wird durch ein Symbol im jeweiligen Sichtfenster angezeigt.

Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen mit Ausnahme der Werte in der „Schäge-Total"-Anzeige.

Puls-Display (Pulse):
Zeigt die Herzfrequenz an, wenn die Hände an den Pulssensoren aufliegen. Die Pulsanzeige verfügt innen über Batterien (Batterie 2x Micro "AAA"). Das Gehäuse kann durch Aufschrauben geöffnet werden um die Batterien zu ersetzen.

Bedienungs- und Übungsanleitung

Übung 1

a) Beginnen Sie diese Übung mit gestreckten Beinen, Knie zusammen, Körper aufrecht.

b) Beugen Sie sich nach vorn, ohne die Knie zu beugen, greifen Sie die Zugstange und ziehen Sie diese zurück, bis der Körper wieder aufrecht ist.

Beachten Sie: Die Zugstange sollte mit den Armen (nicht mit dem Körper) zurückgezogen werden, bis die Hände geschlossen zum Körper sind.

c) Bringen Sie die Zugstange wieder in Startposition.

d) Ruhen Sie einen Augenblick und beginnen dann die Übung erneut ruhig und stetig.

Übung 2

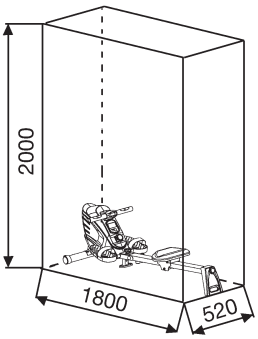
a) Beginnen Sie diese Übung aufrecht sitzend, den Sitz so weit wie möglich nach vorn, Knie gebeugt.

b) Mit den Beinen zurückdrücken, Knie zusammen und zur gleichen Zeit die Zugstange zu sich ziehen.

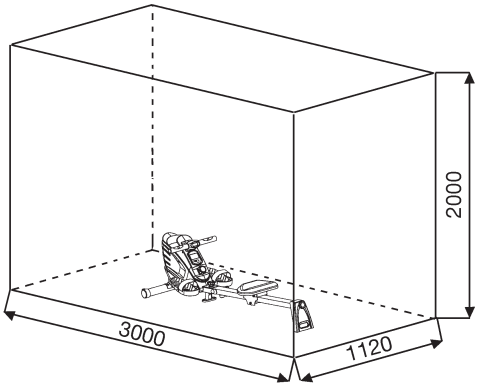
c) Das Ziehen fortsetzen, bis die Beine gestreckt sind und Ihre Hände geschlossen zum Körper sind.

d) Lockern Sie Arme und Beine, lassen den Sitz nach vorn gleiten, bis Sie die Ausgangsposition wieder erreichen und beginnen Sie die Übung von vorn.

Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



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



Reinigung, Wartung und Lagerung des Heimtrainers:

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

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

3. Wartung
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die an das Gewinde der Sterngriffschraube und des Schnellverschlusses geben.

Störungsbeseitigung:

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

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Keine Batterien eingesetzt oder Batterien leer	Überprüfen Sie die Batterien im Batteriefach auf ordnungsgemäßen Sitz oder wechseln Sie diese aus.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung des Computers und des Sensors am Verbindungskabel auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet ist am Sitzschlitten befestigt und sollte im Abstand von kleiner als < 5mm am Sensor vorbeikommen.

Garantiebestimmungen

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

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

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

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Trainingsanleitung

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

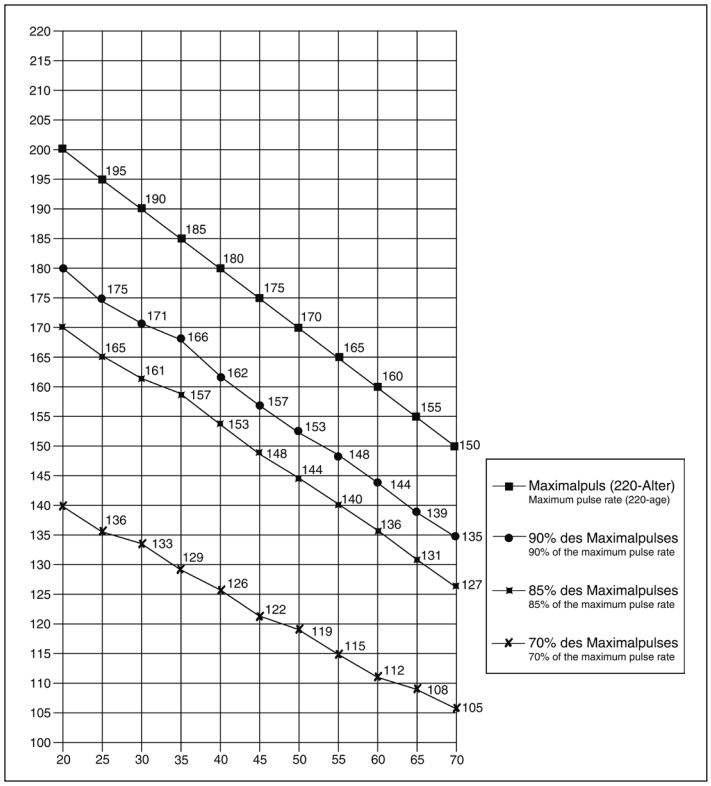
1. Intensität:
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

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

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.
In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.
Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.net

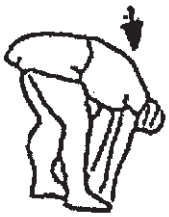
4. Motivation
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei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



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

Aufwärmübungen (Warm Up)

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch um den Körper auf die Trainingsphase entsprechend vorzubereiten. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.	Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.	Setzen sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.	Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern.
Hören Sie nach der Trainingsphase nicht abrupt auf, sondern radeln Sie gemütlich noch etwas ohne Widerstand aus um wieder in die normale Puls-Zone zu gelangen. (Cool down) Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.

GB

Contents

1. Summary of Parts Page 3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information Page 11
3. Parts List Page 12 - 13
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams Page 14 - 15
5. Operating and exercising instructions Page 16
6. Computer instructions Page 16
7. Cleaning, Storage, Checks, Troubleshooting, Warm up exercises (Warm Up) Page 17
8. Training Instructions Page 18

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
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

English

Important Recommendations and Safety Instructions

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

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

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

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

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

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

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

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

18. This machine is a speed in-dependant machine.

19. The machine is equipped with 10-speed resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 10 increases the braking resistance and thereby the training exertion.

20. This machine has been tested and certified in compliance with EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-7:1998 H/C. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30EU .

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

Parts List – Spare Parts List
Lago Order No. 1860

Technical data: Issue: 01.07.2018

- stimulating most of users muscles
- Magnetic brake system
- 10- way adjustable resistance
- comfortable seat with ball-bearing rollers
- foldable for save space
- Hand pulse measurement on the handle with separate display
- Computer showing time, beats, beats per minute, beats total,apprx. Calories and Scan
- Max. body weight 120 kg

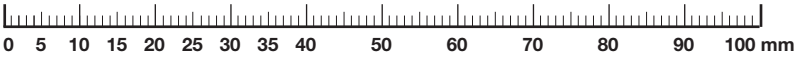
Space requirement approx L 180, W 52, H 49 cm
Space requirement foldable approx L 70, W 52 x H 125 cm
items weight = 23 Kg

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:

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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



Illu No.	Designation	Dimensions	Quantity mm	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-1860-01-SW
2	Hand grip screw	M10x25	2	22+29	36-1260-06-BT
3	End cap		2	5	36-1260-21-BT
4	Foam grip		2	5	36-1860-05-BT
5	Handlebar		1	23	33-1860-02-SW
6	Computer		1	46+60	36-1260-03-BT
7	Tension control		1	1	36-1260-04-BT
8	Flat washer	10//20	4	14+25	39-9989-CR
9	Nylon nut	M10	2	14+25	39-9981
10	Flat washer	13//26	2	12	39-9986-CR
11	Pedal		2	12	36-1260-10-BT
12	Bolt	M12x155	2	1+11	39-10331-CR
13	Seat		1	18	36-1260-11-BT
14	Hexagon bolt	M10x100	1	1+22	39-10453-CR
15	Quick release		1	1	36-1260-09-BT
16	Nylon nut	M8	3	19	39-9918-CR
17	Flat washer	8//16	5	19	39-9862-CR
18	Slide rest		1	13+22	33-9901-02-SW
19	Hexagon bolt	M8x110	3	18	39-9968-CR
20	Sleeve 1		1	19	36-1260-13-BT
21	Wheel		2	19+40	36-1260-14-BT
22	Seat rail		1	1+29	33-1260-02-SW
23	Tension belt		1	5+48	36-1260-05-BT
24	Cushion		4	22	36-9903-26-BT
25	Hexagon bolt	M10x95	1	22	39-10456-CR
26	Screw	M6x15	4	13+18	39-10120-VC
27	Screw	4,2x8	4	28+29	39-10188
28	Protect cover		1	28	36-1759-04-BT
29	Rear foot		1	22	33-1260-03-SW
30	Carriage bolt	M8x75	2	1+33	39-10019-CR
31	Arc washer		2	30	39-9966-CR
32	Cap nut	M8	2	30	39-9900-CR
33	Front bottom tube		1	1	33-1260-04-SW
34	End cap with transportation roller		2	33	36-9220-06-BT
35	Flat washer	10//20	1	2	39-9989-CR
36	Sensor		1	22+46	36-1260-12-BT
37	Screw	3x10	2	47	39-10076-SW

Illu No.	Designation	Dimensions	Quantity mm	Attached to il-lustration No.	ET-Nummer
38	Rubber pad		1	29	36-1260-22-BT
39	Magnet		1	18	36-1260-24-BT
40	Belt	270J	1	77	36-1560-04-BT
41	Bearing	608z	8	42	36-1260-16-BT
42	PU wheel		4	19+41	36-1260-17-BT
43	Sleeve2		2	19+42	36-1260-18-BT
44	Steel angle		1	22	36-1759-05-BT
45	Screw	M6x20	2	44	39-9960
46	Connection wire		1	6+36	36-1260-13-BT
47	Steel protector		2	18	33-9901-05-SW
48	Rotary plate		1	52+69	36-1260-25-BT
49	Bearing	6000	4	58+70	39-9998
50	Screw	M6x50	2	52	39-10000
51	U-washer		2	50	39-9713-56-BT
52	Flywheel		1	63	36-1560-05-BT
53	Hex nut		2	50	39-9861-VZ
54	Screw	4,2x18	4	1+60	36-9111-38-BT
55	Hexagon bolt	M6x15	2	74	39-10120-VC
56	Spring washer	for M6	2	55	39-9868
57	Flat washer	6//12	2	55	39-10007-CR
58	Pulley		1	74	36-1260-28-BT
59	Screw	4,2x18	8	34	36-9111-38-BT
60L	Chain cover left		1	1+60R	36-1860-11-BT
60R	Chain cover right		1	1+60L	36-1860-12-BT
61	Axle nut	M10x1	2	63	39-9820-SW
62	Nut	M10x1	5	52+63	39-9820
63	Axle		1	48	36-1560-06-BT
64	Spring		1	48	36-1260-39-BT
65	Axle sleeve		1	63	36-1260-31-BT
66	Crank Cover		2	63	36-1560-07-BT
67	Washer	12//24	2	63	39-9986-CR
68	Screw	3,5x18	3	69	39-9909
69	End cap		1	48	36-1260-32-BT
70	Screw cap	17	2	9+14	36-9988108-BT
71	Rubber pad		1	1	36-1260-33-BT
72	Grip storage		1	60	36-1860-06-BT
73	Washers	10//20	2	74	39-9989-CR
74	Sleeve 3		1	58	36-1260-35-BT
75	Hexagon bolt	M8x10	2	65	39-10274
76	Bearing	6003	2	63	36-1260-36-BT
77	Belt wheel		1	63	36-1560-08-BT
78	Screw	3,5x20	4	79	36-1860-07-BT
79a	Pulse display		1	5+79b	36-1860-03-BT
79b	Pulse display housing		1	5+79a	36-1860-04-BT
80	Pulse sensor		2	5+79a	36-1860-08-BT
81	Screw	3,5x15	4	72	36-1860-09-BT
78	Tool Set		1		36-1260-37-BT
79	Manual		1		36-1860-13-BT

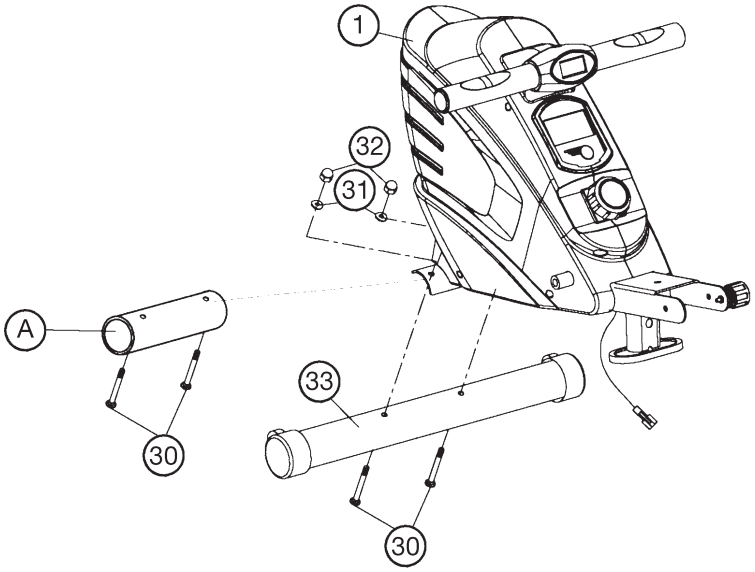
Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the packing list in these instructions for assembly and use. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled.In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment. Assembly time: 30 min.

Step 1:
Attach the front foot (33) at main frame (1).

1. Remove the protection roll (A) from the base frame (1).

2. Place the front foot (33) into the holder in front of the main frame (1) and screw it tightly by using 2 carriage bolts M8x75 (30), washers (31) and cap nut (32).



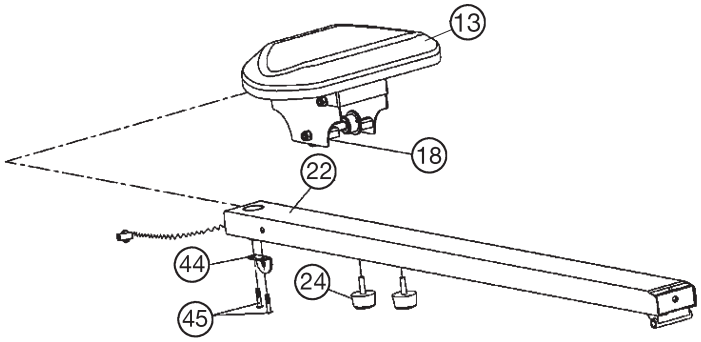
Step 2:
Attach the slide rest (18) with seat (13) at seat rail (22).

1. Remove the cushion pads (24) and screws (45) from seat rail (22).

2. Push the slide rest (18) with preassembled seat (13) through the seat rail (22) as showed in Figure Step 2, so that 4 pulleys can roll onto the top side and 2 pulleys can slide onto the bottom side of seat rail (22).

3. Fix the cushion pads (24) at appropriate position on bottom side of seat rail (22).

4. Put the steel angle (44) at appropriate position of bottom side of seat rail (22) and tighten with screws (45) firmly to secure the vertically position of seat rail (22) during fold up position.

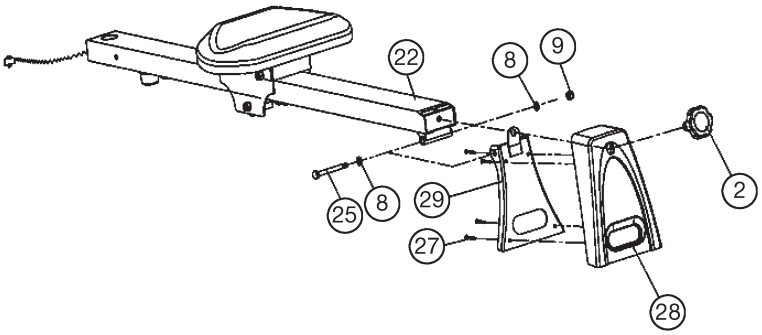


Step 3:
Attach the rear foot (29) at seat frame (22).

1. Put the rear foot (29) into the holder at seat frame (22) and screw it tightly by using screw M8x95 (25), washers (15) and self locking nut (9). Don't tighten too much that it can move for fold up.

2. Place the rear foot cover (28) onto the rear foot (29) and secure by screws (27).

3. Screw in the hand grip screw (2) to secure the rear foot (29) at seat frame (22).



Step 4:
Attach the seat rail (22) and pedals (11) at main frame (1).

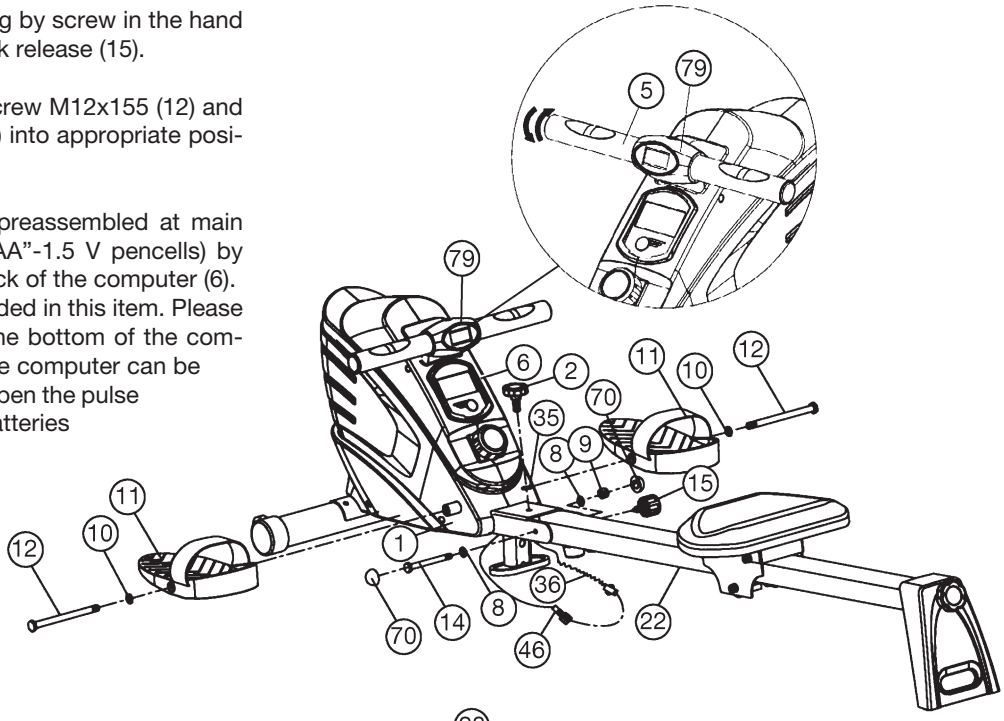
1. Place the seat rail (22) against the main frame (1) and connect the sensor cable (36) with connection cable (46).

2. Place the seat rail (22) into the holder of main frame (1), so that the holes pattern and screw the seat rail (22) at main frame (1) by using screw M10x100 (14), washer (8) and nut (9).
(Don't tighten too much, the seat rail (22) should be fold up easily.)

3. Secure the seat frame (22) during training by screw in the hand grip screw (2) with washer (35) and quick release (15).

4. Put a washer (10) and a pedal (11) on screw M12x155 (12) and tighten the pedals (11) at main frame (1) into appropriate position.

5. Take the computer (6) that has been preassembled at main cover and insert the batteries (Type "AA"-1.5 V pencells) by watching for the right polarity on the back of the computer (6). (Batteries for the computer are not included in this item. Please buy them at your located market.) At the bottom of the computer is in the middle an arrest which the computer can be unlocked and removed from the case. Open the pulse display (79) by screws and insert the batteries (Type "AAA"-1.5 V pen cells) by watching for the right polarity on the back of the pulse display (79). (Batteries for the pulse display are not included in this item. Please buy them at your located market.)
The heart rate indicator turns on automatically when you touch the hand pulse sensors with both hands. The pull rod with hand pulse can be twisted into a comfortable grip position.



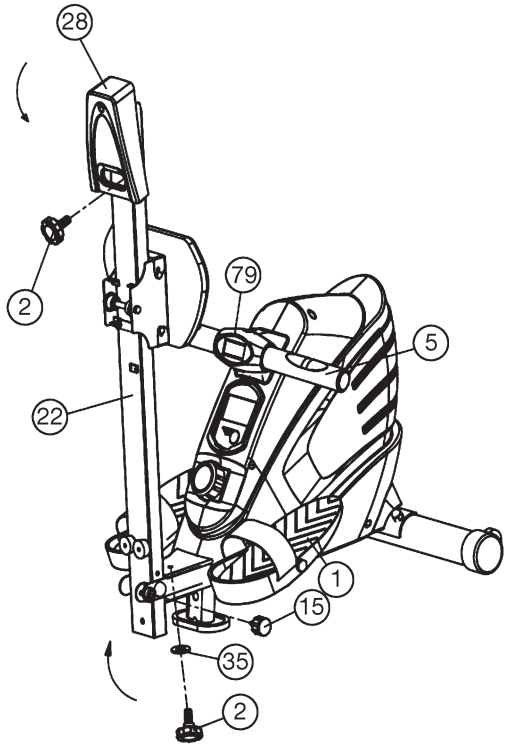
English

Step 5:

1. To storage the item, screw out the hand grip screw (2) totally and turn/pull the quick release (15) to unlock the seat rail (22). Fold up the seat rail (22) into vertically position and secure this position with turn/pull the quick release (15) at bottom side of main frame (1).

2. The rear foot (29) can fold up too, by removing the hand grip screw (2).

When fold down the seatframe, ensure that the cable connectio of the sensor is not pinched.

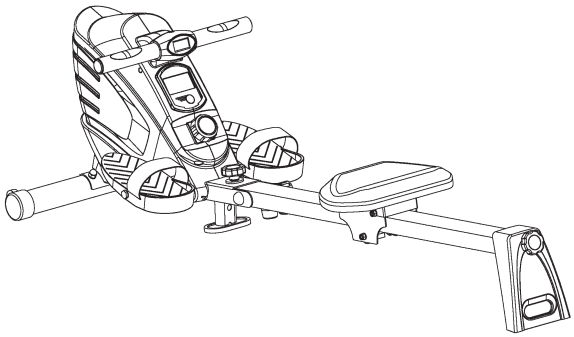


Step 6:
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.

2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance setting and make your in dividual adjustments.

Note:
Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.
In some instances, despite strict quality control, it occurs that small pieces of painting or other small particles will loosen from moving parts or oil might drip from lubricated parts. Therefore, please protect your floor or carpet by putting a mat or cloth underneath the product.



Computer instructions

The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in a corresponding window.
From the beginning of the training session, the required time, beats / minute, rower beats, the approximate calory consumption and the beats Total are displayed. All values are counted from zero upwards.
The computer is switched on by briefly pressing the key or simply by beginning training. The computer begins to register and display all values.
To stop the computer, just stop training. The computer stops all measurements and retains the last attained values. The last attained values in the functions TIME, ROWER BEATS, CALORIES are stored and training can continue with these values when training is resumed.
The computer switches of automatically approx. 4 minutes after training is stopped. All values attained until that time are stored and are displayed again when training is resumed. It is then possible to continue training from these values.

Displays:

1. „Zeit“ display:
The currently required time is displayed in minutes and seconds.
The values last attained by this function are stored.

2. „Ruderschläge“ display:
The current rowing beats are displayed. The values last attained by this function are stored

3. ”Schläge/Minute” (beats per minute) display:
The current speed in beats per minute is displayed. The values most recently reached can not be saved in this function, as described above.
(Max. display limit is 199 beats per minute)

4. „Kalorien“ display:
The current status of the consumed calories (Kcal) is displayed.
The values last attained by this function are stored.

5. „Schläge-Total“ display:
The current rowing beats of all trainings sessions are displayed.
The values last attained by this function are stored

6. „SCAN“ function:
If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.

1. Key:
Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another. The currently selected function is indicated by an icon in the respective window.
If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted with the exception of the values in the “Schläge-Total” display.

Pulse-Display:
Shows actually heart rate data. The pulse display has 2 batteries inside (Battery type 2x Micro “AAA“).
The housing can be opened by screws, to replace the batteries.

Operating and exercising instructions

Exercise 1

a) Begin this exercise with your legs straight, knees together and the upper part of your body upright.

b) Bend forward without bending your knees, grip the handle bar and pull back until the upper part of your body is upright again.

Important: The oar levers should be pulled back with the arms (and not with the body) until your hands have reached your body.

c) Bring the handle bar back to the starting position again.

d) Rest for a moment and then carry out the exercise again, repeating it quietly and continuously.

Exercise 2

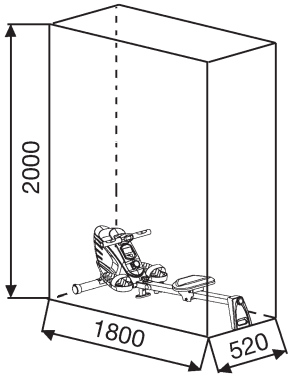
a) Begin this exercise sitting upright with the seat as far forward as possible and your knees bent.

b) Push back with the legs keeping your knees together and at the same time pulling the handle bar towards you.

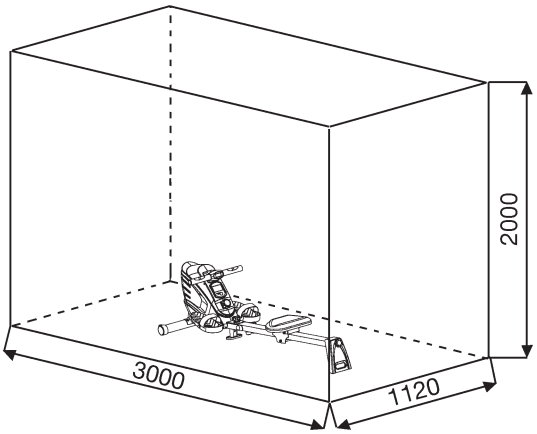
c) Continue pulling until your legs are straight and your hands have reached your body.

d) Relax your arms and legs and let the seat slide forward until you have reached the start position (a) again and then repeat the exercise again.

Training area in mm
(for home trainer and user)



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



English

Cleaning, Checks and Storage of the home bike:

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

2. Storage
Remove the batteries from the computer while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Fold up the seat frame until it is locked. Choose a dry storage in-house and spray some oil to the thread of the handlebar bolt and on the thread of the quick release for fold up function. Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks
We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should spray some oil at the thread of the handlebar bolts and to the thread of quick release for fold up function.

Troubleshooting

If you cannot solve the problem with the following information, please contact the authorized service center.

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No Batteries insert or batteries empty	Check the position of batte-ries at battery compartment or replace batteries.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection	Check the plug connections at computer and under the fold up constrcution.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Check the distance between magnet and sensor. The magnet which is positioned at seat slide should have only less than < 5mm distance against the sensor position.

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:

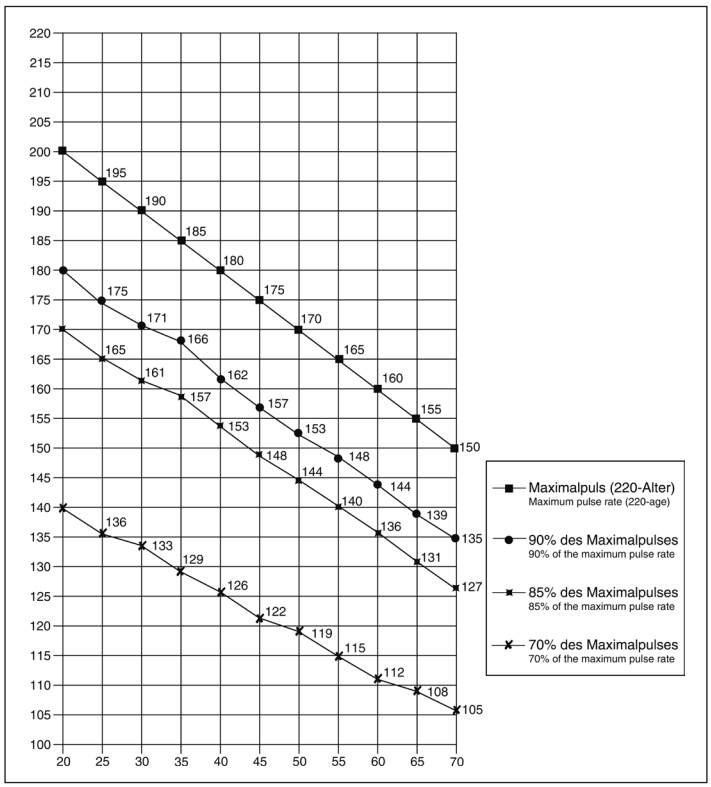
1. Intensity:
The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% 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 encreased 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 encreasing 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:
a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
b. 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 be 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.net

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.

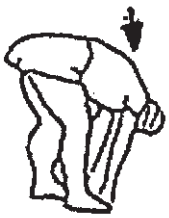


Calculation formula:	Maximum pulse rate	=	220 - age (220 minus your age)
	90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.9
	85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.85
	70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.7

Warm up exercises (Warm Up)

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

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



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

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

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

After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose.
Don't finish the exercise phase abruptly, but will cycle leisurely something without resistance from to return to the normal pulse-zone. (Cool down) We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities.

F

Sommaire

1.	Aperçu des pièces	Page 3
2.	Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 19
3.	Nomenclature	Page 20 - 21
4.	Notice de montage avec écorchés	Page 22 - 23
5.	Notice d'utilisation et d'entraînement	Page 24
6.	Manuel d'utilisation du calculateur électronique	Page 24
7.	nettoyage, stockage, Entretien, Corrections Exercices d'échauffement (Warm Up)	Page 25 - 26
8.	Recommandations pour l'entraînement	Page 26

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
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Français

Recommandations importantes et consignes de sécurité

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

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

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

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

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

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

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

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

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

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

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 60 Min./ chaque jour.

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

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

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

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

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

16. Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.
Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

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

18. Cet appareil est un appareil non d`pendant de la vitesse.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 10 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 10, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-7:1998 H/C. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2014/30EU.

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

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange Lago N° de commande 1860

Caractéristiques techniques : Version du : 01.07.2018

- Changement à 10 degrés de la résistance grâce au Système de freinage magnétique
- Place en épargnant ensemble à bascule
- Châssis en acier robuste.
- Siège confortable équipé de roulettes sur roulement à billes
- Mesure du pouls manuel sur la poignée avec affichage séparé
- Affichage digital du temps, de la fréquence de coups de rame, de coups de rame per minute, de la dépense énergétique approximative, du scan corporel.
- Adapté pour des poids jusqu'environ 120 kg
- Poids d'appareils: 23Kg

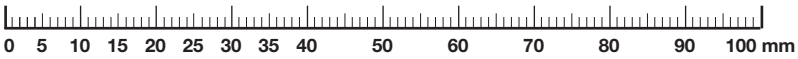
Cotes de réglage approx. (L x l x h) : 180 x 52 x 49 cm
Placez les mesures pliées (L x l x h) : 70 x 52 x 125 cm

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 :

Service- Internet et les pièces de rechange base de données www.christopeit-service.de

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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



Sch. n°	Désignation	Dimensions mm	Quantité Quantité	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Châssis		1		33-1860-01-SW
2	Vis á poignée	M10x25	2	22+29	36-1260-06-BT
3	Prise ronde		2	5	36-1260-21-BT
4	Revêtement des poignées		2	5	36-1860-05-BT
5	Barre de traction		1	23	33-1860-02-SW
6	Ordinateur		1	46+60	36-1260-03-BT
7	Réglementation résistance		1	1	36-1260-04-BT
8	Rondelle	10//20	4	14+25	39-9989-CR
9	Ecrou autoblanc	M10	2	14+25	39-9981
10	Rondelle	13//26	2	12	39-9986-CR
11	Pédalier		2	12	36-1260-10-BT
12	Vis à tète hex.	M12x155	2	1+11	39-10331-CR
13	Selle		1	18	36-1260-11-BT
14	Vis à tète hex.	M10x100	1	1+22	39-10453-CR
15	Poignée vis rapide		1	1	36-1260-09-BT
16	Ecrou autoblanc	M8	3	19	39-9918-CR
17	Rondelle	8//16	5	19	39-9862-CR
18	Transport du siège		1	13+22	33-9901-02-SW
19	Vis à tète hex.	M8x110	3	18	39-9968-CR
20	Butée d'espacement 1		1	19	36-1260-13-BT
21	Roulette 1		2	19+40	36-1260-14-BT
22	Châssis de siège		1	1+29	33-1260-02-SW
23	Bande de résistance		1	5+48	36-1260-05-BT
24	Butoir en caoutchouc		4	22	36-9903-26-BT
25	Vis à tète hex.	M10x95	1	22	39-10456-CR
26	Vis	M6x15	4	13+18	39-10120-VC
27	Vis	4,2x8	4	28+29	39-10188
28	Revêtement de pied arriere		1	28	36-1759-04-BT
29	Pied arrière		1	22	33-1260-03-SW
30	Vis tète ronde	M8x75	2	1+33	39-10019-CR
31	Rondelle		2	30	39-9966-CR
32	Ecrou capuchon	M8	2	30	39-9900-CR
33	Tube d'appui avant		1	1	33-1260-04-SW
34	Capuchon avec rôle		2	33	36-9220-06-BT
35	Rondelle	10//20	1	2	39-9989-CR
36	Capteur		1	22+46	36-1260-12-BT
37	Vis	3x10	2	47	39-10076-SW

Sch. n°	Désignation	Dimensions mm	Quantité Quantité	Monté sur schéma n°	Numéro ET
38	Revêtement den Pied arrière		1	29	36-1260-22-BT
39	Aimant		1	18	36-1260-24-BT
40	Câble plat	270J	1	77	36-1560-04-BT
41	Roulement de billes	608z	8	42	36-1260-16-BT
42	Roulette 2		4	19+41	36-1260-17-BT
43	Butée d'espacement 2		2	19+42	36-1260-18-BT
44	L'équerre d'acier		1	22	36-1759-05-BT
45	Vis	M6x20	2	44	39-9960
46	Câble de connexion		1	6+36	36-1260-13-BT
47	Protecteurs métalliques		2	18	33-9901-05-SW
48	Unité d'enroulement		1	52+69	36-1260-25-BT
49	Roulement de billes	6000	4	58+70	39-9998
50	Vis	M6x50	2	52	39-10000
51	U-Rondelle		2	50	39-9713-56-BT
52	Volant		1	63	36-1560-05-BT
53	Ecrou		2	50	39-9861-VZ
54	Vis	4,2x18	4	1+60	36-9111-38-BT
55	Vis à tète hex.	M6x15	2	74	39-10120-VC
56	Rondelle à ressort	pour M6	2	55	39-9868
57	Rondelle	6//12	2	55	39-10007-CR
58	Tirez rouleau		1	74	36-1260-28-BT
59	Vis	4,2x18	8	34	36-9111-38-BT
60L	Revêtement gauche		1	1+60R	36-1860-11-BT
60R	Revêtement droite		1	1+60L	36-1860-12-BT
61	Ecrou d'axe	M10x1	2	63	39-9820-SW
62	Ecrou	M10x1	5	52+63	39-9820
63	Axe		1	52	36-1560-06-BT
64	Serrage de l'étrier magnétique		1	48	36-1260-39-BT
65	Tube d'espacement		1	63	36-1260-31-BT
66	Insert en caoutchouc		2	63	36-1560-07-BT
67	Rondelle	12//24	2	63	39-9986-CR
68	Vis	3,5x18	3	69	39-9909
69	Couvrir		1	48	36-1260-32-BT
70	Capuchon de vis	17	2	9+14	36-9988108-BT
71	Revêtement piet centre		1	1	36-1260-33-BT
72	Stockage barre de traction		1	60	36-1860-06-BT
73	Rondelle	10//20	2	74	39-9989-CR
74	Butée d'espacement 3		1	58	36-1260-35-BT
75	Vis	M8x10	2	65	39-10274
76	Roulement de billes	6003	2	63	36-1260-36-BT
77	Roue à courroie		1	63	36-1560-08-BT
78	Vis	3,5x20	4	79	36-1860-07-BT
79a	Affichage du pouls		1	5+79b	36-1860-03-BT
79b	Boîtier d'affichage d'impulsion		1	5+79a	36-1860-04-BT
80	Câble de pouls		2	5+79a	36-1860-08-BT
81	Vis	3,5x15	4	72	36-1860-09-BT
82	Kit d`outillage		1		36-1260-37-BT
83	Notice de montage et d'utilisation		1		36-1860-13-BT

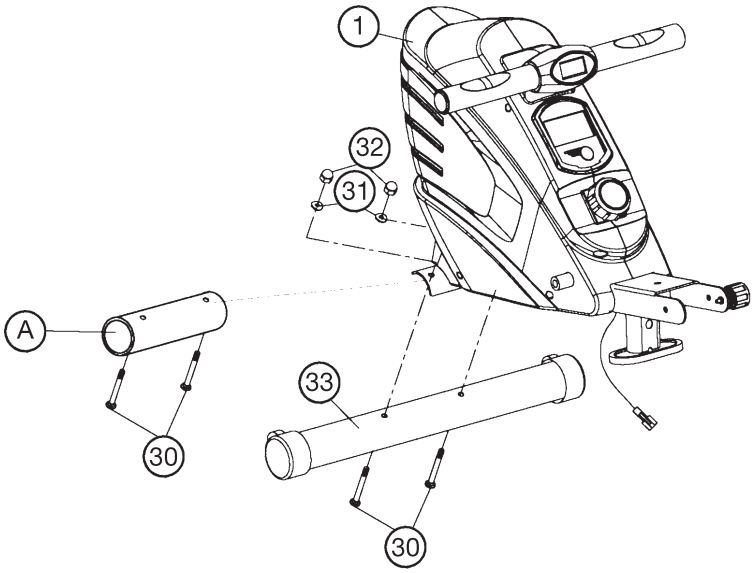
Instructions de montage

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant sur la montage etape de cette Notice de montage et d'utilisation. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrées.
Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif.
Temps de Montage: 30 min.

Étape n° 1:
Montage du tube d'appui avant (33) sur le châssis (1).

1. Retirez le verrou de transport (A) du châssis (1).

2. Insérez le tube d'appui avant (33) dans l'ouverture situé à l'avant du châssis (1) et vissez-le à l'aide de deux vis M8x75 (30), de deux rondelles (31) et de deux écrous (32).



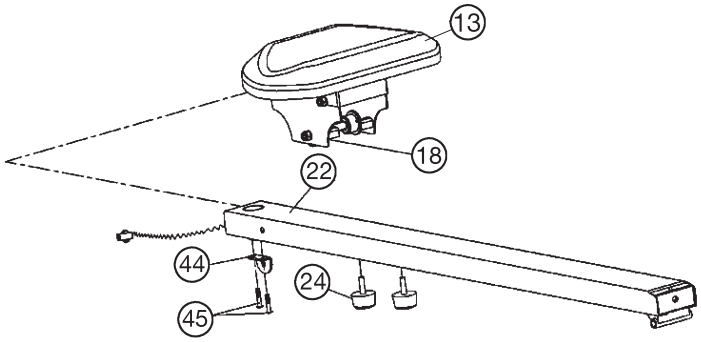
Étape n° 2:
Montage du transport du siège (18) sur châssis de siège (22).

1. Enlever les butées en caoutchouc (24) et des vis (45) du châssis de siège (22)

2. Glissez la transport de siège (18) sur le châssis de siège (22) dans la direction représentée de sorte que quatre roulettes (de la transport de selle (18)) se retrouvent au-dessus du cadre (22) etmontage de deux en-dessous sur le cadre (22).

3. Prenez les butoirs en caoutchouc (24) et vissez-les à châssis de siège (22).

4. Monter l'équerre d'acier (44) comme indiqué sur le châssis de siège (22) par le vis (45) de telle sorte que lors du pliage de la structure du siège par (22) cette position la fixation à déclenchement rapide peut être fixé.

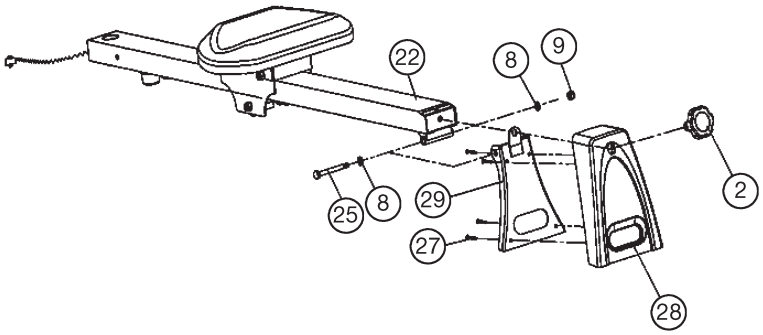


Étape n° 3:
Montage du pied arrière (29) sur le châssis de siège (22)

1. Insérez le pied arrière (29) dans l'ouverture située au bout du châssis de siège (22) et vissez le à l'aide de vis M10x95 (25), de rondelles (8) et écrou auto blanc (9) au châssis de la siège (22).

2. Insérer le revêtement de pied arrière (28) sur les pieds arrière (29) pour correspondre et le fixer avec les vis (27).

3. Tournez le bouton à poignée (2) dans le trou supérieur sur le pied arrière (29) dans le châssis de siège (22) afin de garantir une position de formation du pied arrière (29).



Étape n° 4:
Montage du cadre de siège (22) et des pédaliers (11) sur le châssis (1).

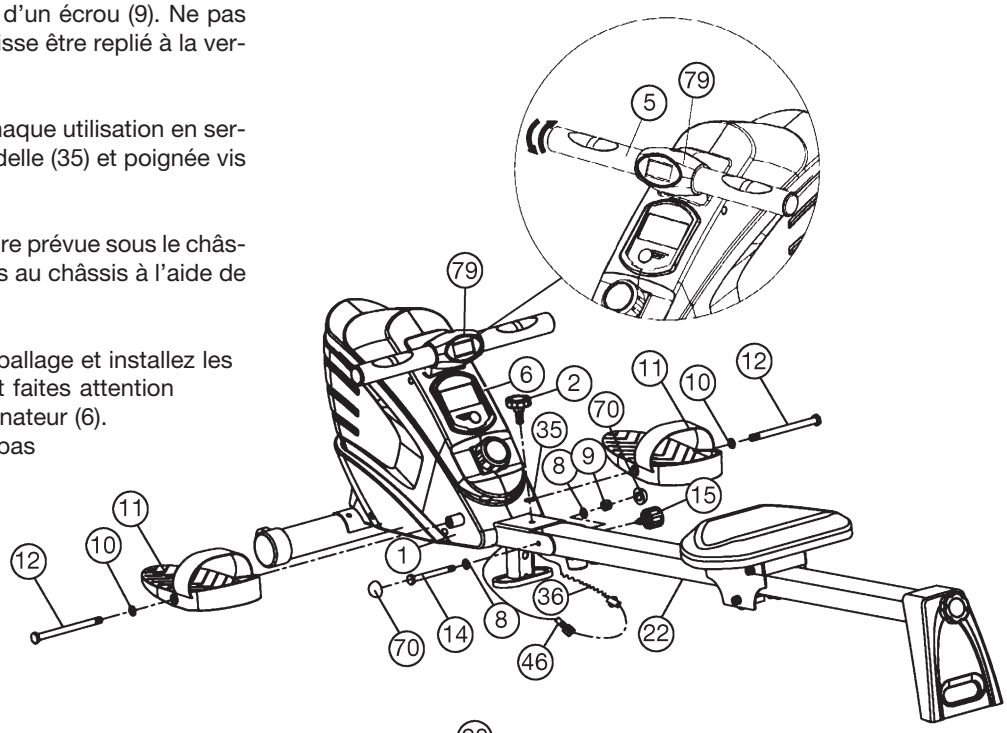
1. Insérez le châssis de siège (22) sur le châssis (1) et raccordez le câble du palpeur (36) au câble de connexion (46).

2. Assemblez le châssis de siège (22) et le châssis (1) dans l'ouverture prévue de sorte que les trous du châssis de siège (22) et ceux situés au niveau du châssis (1) correspondent. Vissez le châssis de siège (22) sur le châssis (1) à l'aide d'une vis M10x100 (14), deux rondelles (8) et d'un écrou (9). Ne pas serrer trop fort (14) afin que le cadre puisse être replié à la verticale.

3. Secure le châssis de siège (22) avant chaque utilisation en serrant la vis moletée avec étoile (2) et rondelle (35) et poignée vis rapide (15).

4. Installez les pédaliers (11) dans l'ouverture prévue sous le châssis (1) dans la bonne position. Vissez-les au châssis à l'aide de vis M12x155 (12) et rondelle (10).

5. Sortez l'ordinateur (6) fourni de son emballage et installez les piles (Type "AA" piles rondes - 1,5V) et faites attention à la polarité correcte à l'arrière de l'ordinateur (6). (Des batteries pour l'ordinateur ne sont pas jointes dans le volume des livraisons. S'il vous plaît, appliquez celui-ci dans le commerce.) Au bas de l'ordinateur est au milieu d'une arrestation dont l'ordinateur peut être déverrouillé et retiré du dossier. Dévissez l'affichage d'impulsion (79) et installez les piles (Type "AAA" piles rondes - 1,5V) et faites attention à la polarité correcte à l'arrière de l'affichage d'impulsion (79). (Des batteries pour l'ordinateur ne sont pas jointes dans le volume des livraisons. S'il vous plaît, appliquez celui-ci dans le commerce.)
L'indicateur de fréquence cardiaque s'allume automatiquement lorsque vous touchez les capteurs du pouls manuel avec les deux mains. La tige de traction peut être torsadée dans une position de prise confortable.

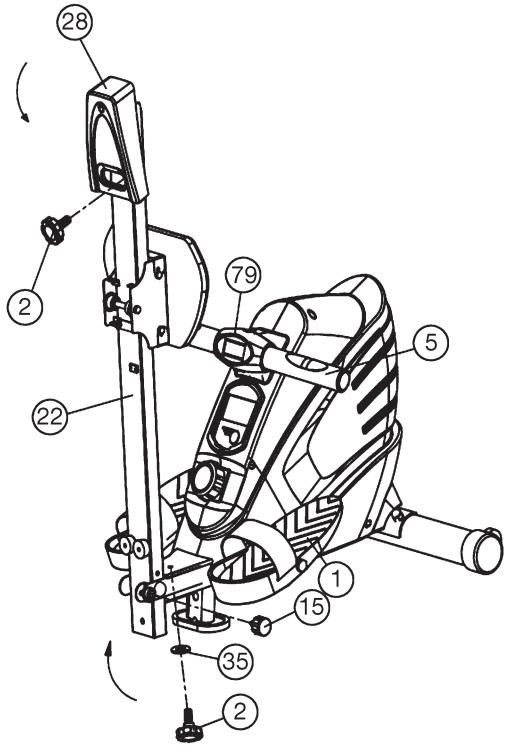


Étape n° 5:
Fonction de réduire gain de place

1. Pour configurer l'appareil pour économiser de l'espace pour stocker, tourner la vis emprise étoiles (2) sortir et tourner le vis poignée rapide (15), retournez le châssis de siège (22) à la verticale et sécuriser ce poste par l'insertion latérale de la vis de poignée rapide (15) à l'endroit approprié sur le châssis (1) dans le châssis de siège (22).

2. Tourner la vis de la poignée (2) à la sortie du pied arrière (29) de pliage et l'arrière-pied (29).

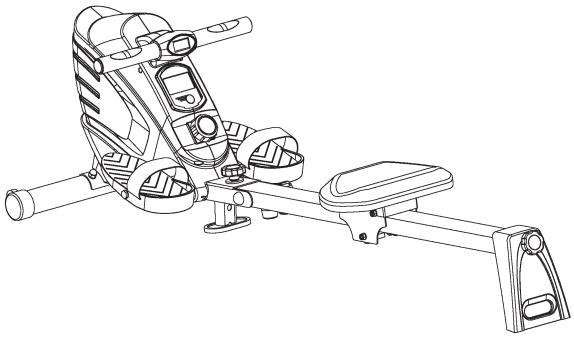
En ouvrant le calendrier à ce sujet, que la connexion du câble du capteur ne soit pas coincé.



Étape n° 6:
Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.

2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.



Remarques:
Veuillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.
Malgré un contrôle de qualité très rigoureux, il arrive, dans de rares cas, que de la poussière venant
des frottements des pièces mobiles tombe. Pour éviter de tacher ou salir votre tapis ou sol, nous vous conseillons d'installer le tapis par ex. sur un tissu ou un tapis réservé à cet effet. Cette mesure protègera votre sol ou tapis.

Mode d'emploi de l'ordinateur

L'ordinateur livré vous offre le plus grand confort d'entraînement. Chaque valeur importante pour l'entraînement est affichée dans une fenêtre correspondante.
Le temps nécessaire, Coup des rames, la consommation de calories approximative, Coup des rames / Minute et Coup de ramer Total sont affichés dès le commencement de l'entraînement. Toutes les valeurs sont sauvegardées à partir du nombre zéro.
L'ordinateur se met en marche dès que l'on appuye brièvement sur la touche ou que l'on commence tout simplement l'entraînement.
L'ordinateur commence à saisir l'ensemble des valeurs et à les afficher.
Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement. L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions temps, Coup des rames calories et Coup des rames Total sont sauvegardées et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement.
L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement.. L'ensemble des valeurs obtenues jusqu'à présent sont sauvegardées et sont réaffichées lors de la reprise de l'entraînement. On peut poursuivre l'entraînement à partir de ces valeurs.

Affichages :

1. Affichage „ZEIT" (affichage du temps) :
Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et ensecondes. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

2. Affichage „Ruderschläge" (affichage des Coup des rames) :
Permet d'afficher la actuelle Coup des rames.
Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

3. Affichage « Schläge/Minute » (Coup de rames/Minute) :
La vitesse actuelle en Nombre de coup de rames par minute. Pour cette fonction, il n'y a pas d'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.
(Limite maximale de l'affichage 199 Nombre de coup de rames par minute)

4. Affichage „KALORIEN" (affichage des calories) :
Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées (Kcal).
Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

5. Affichage „Schläge Total" (affichage du nombre total de Coup des rames):
Permet d'afficher le niveau actuel des parcourus pour l'ensemble des unités d'entraînement ainsi que celui de l'unité actuelle d'entraînement. Il n'est pas possible de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

6. Fonction „SCAN":
Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 5 secondes-environ.

1. Touche:
Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche. Un symbole s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la function sélectionnée.
Pour effacer toutes les valeurs obtenues jusqu'à présent de tous les affi - chages, à l'exception des valeurs affi chées dans „Schläge Total", appuyer plus longuement sur cette touche (pendant environ 3 secondes).

Ecran Pulse (Pulsation):
Indique la fréquence cardiaque lorsque les mains sont posées sur les capteurs de pulsations (Affichage Pulsation) Affiche pulsation possède deux batteries à l'intérieur (Batteries 2x Micro »AAA»).
Le boîtier peut être vissé pour remplacer les batteries.

Notice d'utilisation et d'entraînement

1er exercice

a) Commencer l'exercice les jambes tendues, avec les genoux qui se touchent et le buste bien droit.

b) Penchez-vous en avant sans plier les jarrets, saisissez les manches et tirez en arrière jusqu'à ce que le buste soit droit.

Important: les manches doivent être tirés au moyen des bras (pas en s'aidant du buste) et jusqu'à ce que les mains fermées touchent celui-ci.

c) Ramenez les poignets à leur point de départ.

d) Récupérez un instant et recommencez l'exercice sans mouvement saccadé.

2e exercice

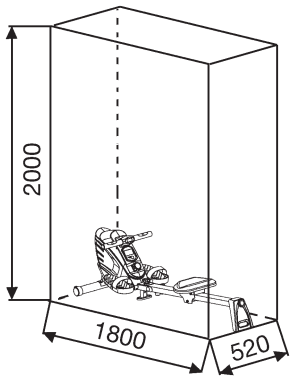
a) Commencez-le en position assise, le buste bien droit, le siège avancé au maximum, les jarrets pliés.

b) Poussez avec les jambes, sans écarter les genoux, tout en tirant les manches vers vous.

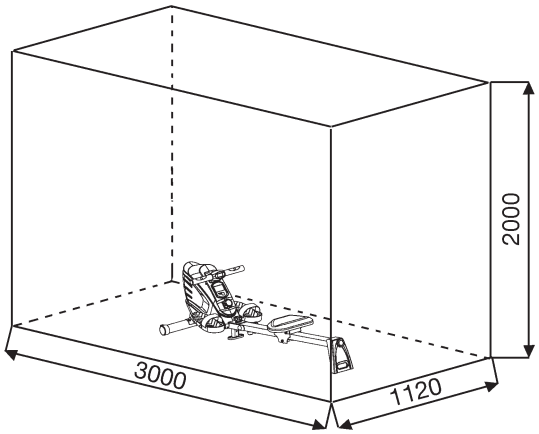
c) Continuez de tirer jusqu'à ce que les jambes soient tendues, vos mains fermées touchant alors le buste.

d) Détendez les bras et les jambes, laissez le siège glisser en avant jusqu'à ce que vous soyez revenu à la position (a) et recommencez l'exercice.

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



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



Français

Nettoyage, Entretien et stockage de l‘exercice:

1. nettoyage
Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage.
Attention: Ne jamais utiliser de benzène, de diluant ou autre agents de nettoyage agressifs pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés.
L‘appareil est uniquement pour un usage domestique privé et pour un usage intérieur appropriés. Gardez l‘appareil propre et l‘humidité de l’appareil.

2. stockage
Retirez les piles de l‘ordinateur tout en entendant l‘unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Plier debout jusqu‘à ce qu‘il se enclenche dans la cadre du siège. Choisissez un stockage à sec dans la maison et mettre un peu d‘huile de pulvérisation au fil du boulon de poignée étoile et sur les filets de la libération rapide. Couvrir le dispositif pour le protéger d‘être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien
Nous recommandons toutes les 50 heures pour examiner les Connexions à vis pour l‘étanchéité, qui ont été préparés dans l‘ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous erriez au peu d‘huile de au fil de la vis de poignée étoile et sur les filets de la libération rapide.

Corrections:

Si vous ne pouvez pas résoudre en utilisant les informations énumérées à l‘dysfonctionnement, s‘il vous plaît contactez votre revendeur ou fabricant.

Problème	Cause	Possible Solution
L‘ordinateur ne s‘allume pas en appuyant sur un bouton.	Pas de piles ou de batteries insérées vide.	Vérifiez les piles dans le compartiment de la batterie pour un bon ajustement ou de les remplacer.
L‘ordinateur ne compte pas et ne s‘allume pas par le début de la formation d‘un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l‘ordinateur et le connecteur dans le cadre de siège pour un bon ajustement.
L‘ordinateur ne compte pas et ne s‘allume pas par le début de la formation d‘un.	Manquant impulsion du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Vérifier la distance entre le capteur et l‘aimant. Un aimant dans la siège est en regard du capteur et doit avoir une distance de moins de <5mm.

Recommandations pour l'entraînement

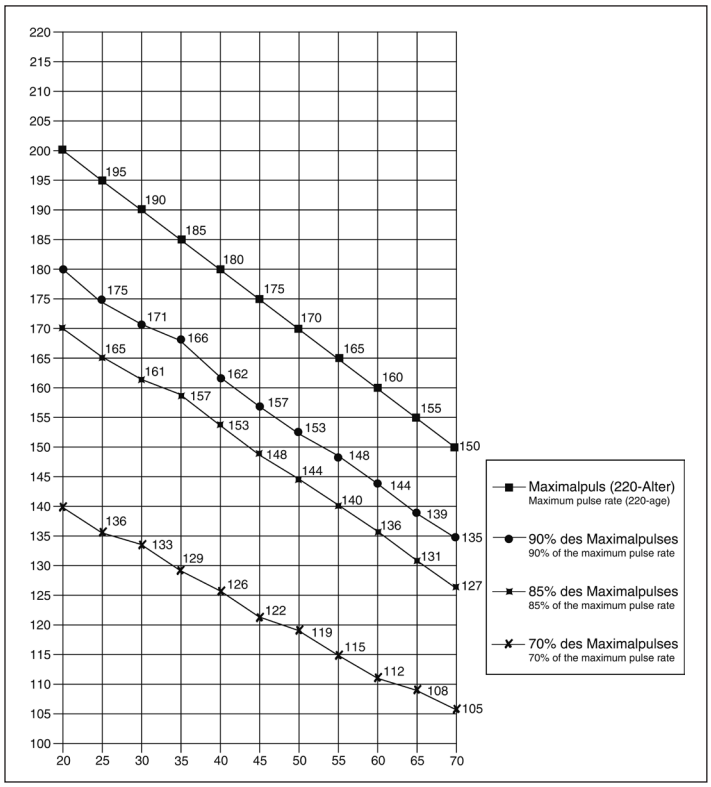
Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

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:
a. 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).
b 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.net

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.

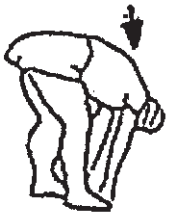


Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

Exercices d'échauffement (Warm Up)

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

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



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

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

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

Après les exercices d'échauffement par des bras et des jambes tremblent lâche.
Écouter après la phase de formation n'est pas brusquement, mais le cycle de volonté quelque chose tranquillement sans résistance de la part de revenir à l'impulsion de la zone normale. (Refroidir) Nous recommandons les exercices d'échauffement à la fin de la formation se déroule et à la fin de votre séance d'entraînement avec le tremblement des extrémités.

NL

Inhoudsopgave

1. Overzicht van de losse delen pagina 3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies pagina 27
3. Stuklijst pagina 28 - 29
4. Montagehandleiding met explosietekeningen pagina 30 - 31
5. Bedienings- en trainingshandleiding pagina 32
6. Handleiding bij de computer pagina 32
7. Reiniging, Opslag, Onderhoud, Fixes pagina 33 - 34
   Warming-up oefeningen (Warm Up)
8. Trainingshandleiding pagina 34

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-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de TÜV-GS (Technische Keuringsdienst) gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

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

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

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

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

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

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

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

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

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

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 60 min. /dagelijks.

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

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

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

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

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

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

17. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamelpunten afgeven.

18. Bij dit toestel betreft het een van niet de snelheid afhankelijk toestel.

19. Het toestel is met een 10-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Darbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 10 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-7:1998 H/C gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald. Dit toestel werd gecertificeerd en is in overeenstemming met het EG-richtlijn 2014/30EU.

21. De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het product beschouwd. Deze documentatie moet worden met gegeven bij het verkopen of doorgeven van het product.

Nederlands

Stuklijst - reserveonderdelenlijst
Lago best.nr. 1860

Technische specificatie: Stand: 01. 07..2018

- Efficiëntste bovenlichaam-, schouder-, rug-, arm-, beenspierentraining
- Ideaal voor romp oefeningen
- Magnetisch remsysteem
- 10 standen verstelbare trekweerstand
- komfortzadel opgevangen met kogelgelagerde rollen
- Ruimtevaart-besparing samen houder
- Handpolsmeting op de handgreep met apart display
- Bedieningsvriendelijke computer met digitale aanduiding van: tijd, roeislagen, roeisslagen/minuut, roesslagen/total, ca. calorieënverbruik en Scan.
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 120 kg Apparat gewicht: 23Kg

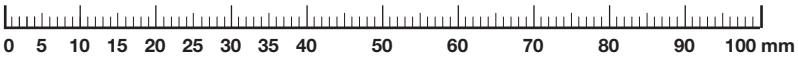
Stelmaten ongeveer L 180, B 52, H 49 cm
Massa van positie geslaagd L 70, B 52, H 125 cm

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:

Internet service- en onderdelen data base:
www.christopeit-service.de

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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

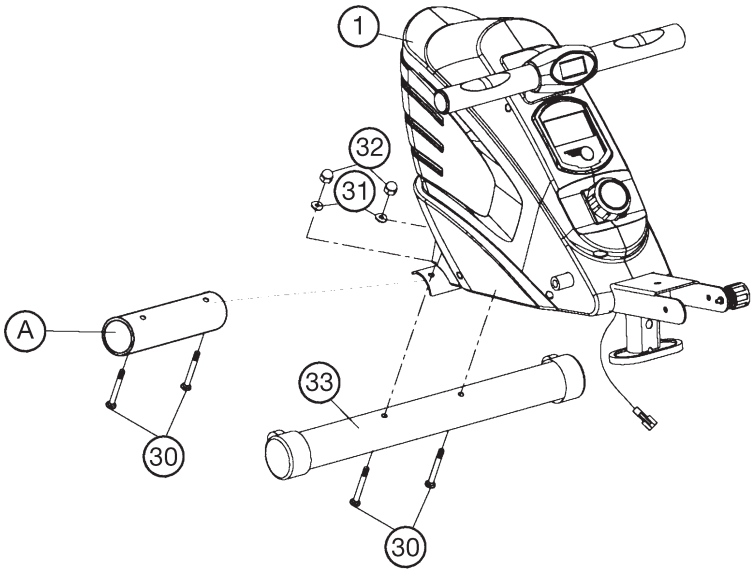


Afb-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Menge Stück	Montiert an Abb-Nr.	ET-Nummer
1	Basisframe		1		33-1860-01-SW
2	Sterförmige schroef	M10x25	2	22+29	36-1260-06-BT
3	Einddop		2	5	36-1260-21-BT
4	Greepovertrek		2	5	36-1860-05-BT
5	Trekstang		1	23	33-1860-02-SW
6	Computer		1	46+60	36-1260-03-BT
7	Weerstandsinstelling		1	1	36-1260-04-BT
8	Onderlegplaatje	10//20	4	14+25	39-9989-CR
9	Zelfborgene Moer	M10	2	14+25	39-9981
10	Onderlegplaatje	13//26	2	12	39-9986-CR
11	Voetschaal		2	12	36-1260-10-BT
12	Zeskantschroef	M12x155	2	1+11	39-10331-CR
13	Zadel		1	18	36-1260-11-BT
14	Zeskantschroef	M10x100	1	1+22	39-10453-CR
15	Snelsluit		1	1	36-1260-09-BT
16	Zelfborgene Moer	M8	3	19	39-9918-CR
17	Onderlegplaatje	8//16	5	19	39-9862-CR
18	Zitframe		1	13+22	33-9901-02-SW
19	Zeskantschroef	M8x110	3	18	39-9968-CR
20	Afstandsstuk 1		1	19	36-1260-13-BT
21	Zadle rol lager		2	19+40	36-1260-14-BT
22	Zitframe		1	1+29	33-1260-02-SW
23	Rekband		1	5+48	36-1260-05-BT
24	Eindstop		4	22	36-9903-26-BT
25	Zeskantschroef	M10x95	1	22	39-10456-CR
26	Schroef	M6x15	4	13+18	39-10120-VC
27	Schroef	4,2x8	4	28+29	39-10188
28	Voetafdekking		1	28	36-1759-04-BT
29	Voet achter		1	22	33-1260-03-SW
30	Slotschroef	M8x75	2	1+33	39-10019-CR
31	Onderlegplaatje gebogen		2	30	39-9966-CR
32	Dop moer	M8	2	30	39-9900-CR
33	Voorste voetbuis		1	1	33-1260-04-SW
34	Voetkappen met transportrol		2	33	36-9220-06-BT
35	Onderlegplaatje	10//20	1	2	39-9989-CR
36	Sensor		1	22+46	36-1260-12-BT
37	Schroef	3x10	2	47	39-10076-SW

Afb-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Menge Stück	Montiert an Abb-Nr.	ET-Nummer
38	Voetdap achter		1	29	36-1260-22-BT
39	Magneet		1	18	36-1260-24-BT
40	Flakke riem	270J	1	77	36-1560-04-BT
41	Kogellaager	608z	8	42	36-1260-16-BT
42	Zadle rol bowense		4	19+41	36-1260-17-BT
43	Afstandsstuk 2		2	19+42	36-1260-18-BT
44	Staalhoek		1	22	36-1759-05-BT
45	Schroef	M6x20	2	44	39-9960
46	Verbindingskabel		1	6+36	36-1260-13-BT
47	Staalbescherming		2	18	33-9901-05-SW
48	Winding-eenheid		1	52+69	36-1260-25-BT
49	Kogellaager	6000	4	58+70	39-9998
50	Schroef	M6x50	2	52	39-10000
51	U-Onderlegplatje		2	50	39-9713-56-BT
52	Fliegwiel		1	63	36-1560-05-BT
53	Moer		2	50	39-9861-VZ
54	Schroef	4,2x18	4	1+60	36-9111-38-BT
55	Zeskantschroef	M6x15	2	74	39-10120-VC
56	Veerring	voor M6	2	55	39-9868
57	Onderlegplaatje	6//12	2	55	39-10007-CR
58	Trekbandrol		1	74	36-1260-28-BT
59	Schroef	4,2x18	8	34	36-9111-38-BT
60L	Bekleding links		1	1+60R	36-1860-11-BT
60R	Bekleding rechts		1	1+60L	36-1860-12-BT
61	Asmoer	M10x1	2	63	39-9820-SW
62	Moer	M10x1	5	52+63	39-9820
63	As		1	52	36-1560-06-BT
64	Veer		1	48	36-1260-39-BT
65	Afstandsbus		1	63	36-1260-31-BT
66	Rubberenring		2	63	36-1560-07-BT
67	Onderlegplaatje	12//24	2	63	39-9986-CR
68	Schroef	3,5x18	3	69	39-9909
69	Dekken		1	48	36-1260-32-BT
70	Schroef dop	17	2	9+14	36-9988108-BT
71	Voetbescherming centrum		1	1	36-1260-33-BT
72	Trekstang opslag		1	60	36-1860-06-BT
73	Onderlegplaatje	10//20	2	74	39-9989-CR
74	Afstandsstuk 3		1	58	36-1260-35-BT
75	Schroef	M8x10	2	65	39-10274
76	Kogellaager	6003	2	63	36-1260-36-BT
77	Aandrijfschijf		1	63	36-1560-08-BT
78	Schroef	3,5x20	4	79	36-1860-07-BT
79a	Polsslagweergave		1	5+79b	36-1860-03-BT
79b	Polsslagweergave behuizing		1	5+79a	36-1860-04-BT
80	Polssensor met kabel		2	5+79a	36-1860-08-BT
81	Schroef	3,5x15	4	72	36-1860-09-BT
82	Werktuig Set		1		36-1260-37-BT
83	Montage- en Bedieningshandleiding		1		36-1860-13-BT

Montagehandleiding

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en controleer aan de hand van de montage staps uit de montage en bedieningshandleiding of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren.
Montage tijd: 30 min.

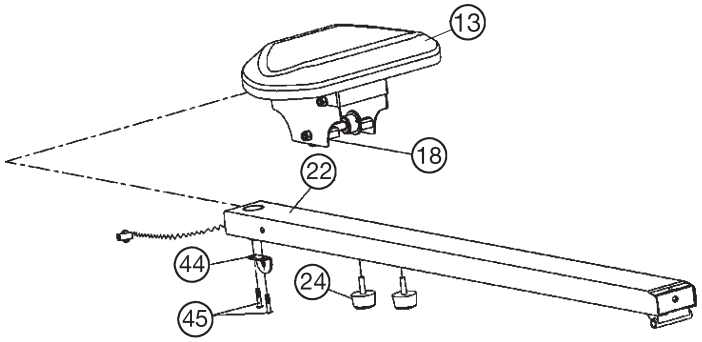


Stap 1 :
Montage van de voorste voet (33) op het basisframe (1).

1. Verwijder de transportvergrendeling (A) van het basisframe (1).

2. Monteer de voorste voet (33) op het basisframe (1). Gebruik daarvoor twee slotschroefen M8x75 (30), onderlegplatje (31) en moeren (9).

Stap 2 :
Montage van het zadelglijder (18) met zadel (13) op het zadelframe (2).



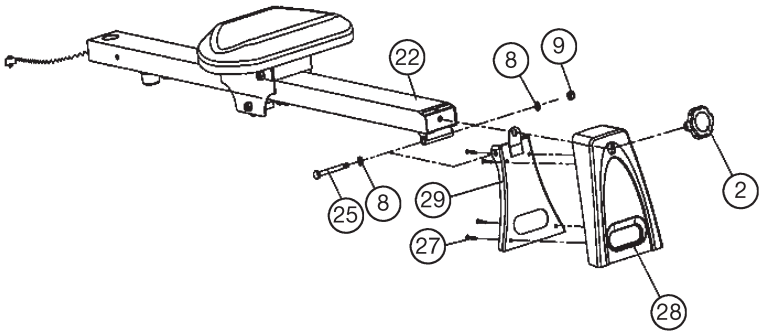
1. Schroef uit de eindstops (24) en de schroeven (45) van den zadelframe (22).

2. Schuiv de zadelframe (22) door de zadelglijder (18) in de goede richting zodat 4 rollen zijn aan de bowensezijd and 2 rollen zijn lagerzijd van de zadelframe (22).

3. Schroef den eindstops (24) aan de lagerzijd van de zadelframe (22) vast.

4. Schroef in de eindstops (24) en monter de staalhoek aan de zadelframe (22) m.b.v. de schroef (45).

Stap 3 :
Montage van de achterste voet (29) op het zadelframe (22).



1. Schuiv de achterste voet (29) aan de achterzijd van het zadelframe (22) en schroef met schroef M10x95 (25), onderlegplatje (8) en moer (9) vast.

2. Plaatz de voetafdekking (29) aan den achterste voet (28) and schroef vast mit schroef (27).

3. Schroef met de hand greep schroef (2) de achterste voet (28) aan de zadelframe (22) vast.

Stap 4 :
Montage van de zadelframe (22) en voetschaal (11) op het basisframe (1).

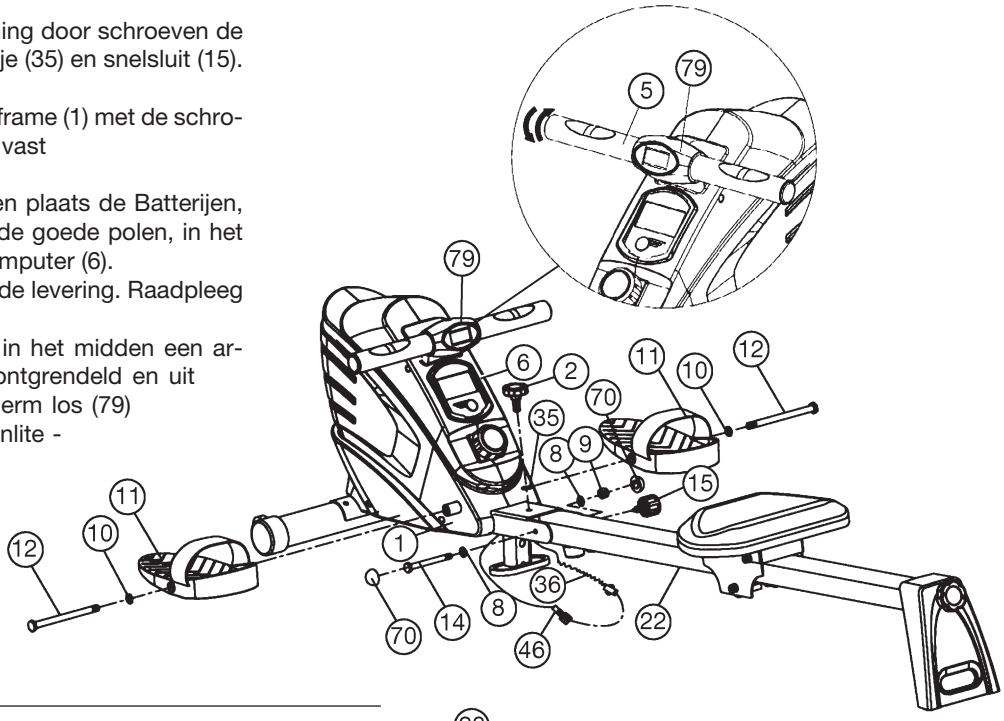
1. Plaatz de zadelframe (22) aan de basisframe (1) en verbind de stekkers van den sensorkabel (36) and verbindingskabel (46).

2. Monteer de zadelframe (22) op het basisframe (1). Gebruik daarvoor een schroef M10x100 (14), twee onderlegplatjes (8) en een moer (9). Niet draai de moer (9) zodat het klapmechanisme is geblokkeerd.

3. Zet de zadel frame (22) voor de uitoefening door schroeven de hand greep schroef (2) en onderlegplaatje (35) en snelsluit (15).

4. Schroef het voetschaal (11) op het basisframe (1) met de schroef M12x155 (12) en onderlegplaatje (10) vast

5. Neem de voraf monteert computer (6) en plaats de Batterijen, (Type „AA“ penlite - 1,5V) let darbij op de goede polen, in het batterijvak aan de achterzijde van de computer (6).
(Batterijen voor de computer ligt niet bij de levering. Raadpleeg ze voor de handel.)
Aan de onderkant van de computer is in het midden een arrestatie die de computer kan worden ontgrendeld en uit de case gehaald. Draai het hartslagscherm los (79) en plaats de Batterijen, (Type „AAA“ penlite - 1,5V) let darbij op de goede polen, in het batterijvak aan de achterzijde van de polshartscherm (79).
(Batterijen voor de hartslagscherm ligt niet bij de levering. Raadpleeg ze voor de handel.)
De hartslagscherm wordt automatisch ingeschakeld wanneer u de handpolsensoren met beide handen aanraakt. De trekstang kan in een comfortabele greeppositie worden gedraaid.

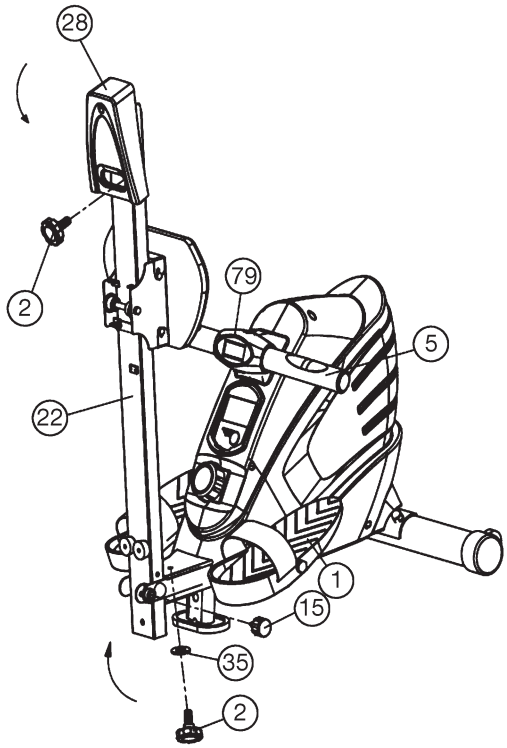


Stap 5 :
Funktie inklapbaar plaatsbesparend

1. Om ruimtevaart-besparing op de slaan, het hand greep schroef (2) uit draaien en draai uit en trek de snelsluit (15). Het zadelframe verticaal spiegelen en uiterst veilige deze positie door laterale inbrengen en met de snelsluit (15) de positie aan de zadel frame (22).

2. Ddraai uit the hand greep schroef (2) van de achterste voet (28) om de achterste voet (29) terug te trekken.

Bij het openen van de termijn op, dat de kabel aansluiting van de sensor is niet geknepen

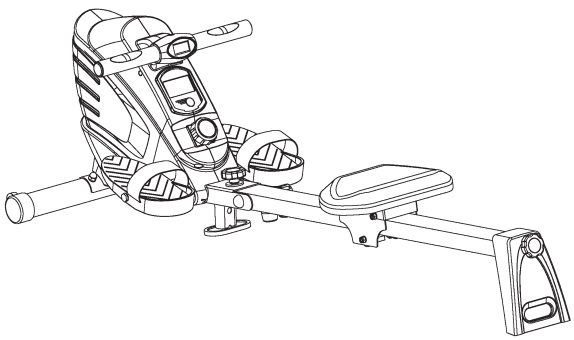


Stap 6 :
Controle

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëin digd.

2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen ver trouwd raken met het apparaat en de individuele in stellingen vastzetten.

Opmerking :
De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.
Ondanks zorgvuldig kwaliteitscontrole, het is mogelijk dat in zeldzame gevallen van bewegende delen abriebstaub valt neergelegd of olie uit de eenheid herabtropft. te voorkomen dat schade aan het tapijt of vloeren, Wij adviseren de beveiligingsinrichting voorhet begin van de opleiding op een document (z. B. tekenlinnen, mat, papier enz.). Dit is een voorzorgsmaatregel om luid uw tapijt of vloer ongedeerd.



Nederlands

Computerhandleiding

De bijgeleverde computer zorgt voor een uitstekend trainingscomfort. Elke trainingsrelevante waarde wordt in een apart venster weergegeven. Vanaf het begin van de training worden de benodigde tijd, slagen /minuut, roeislagen, slagen total en ca. calorieënverbruik weergegeven. Vanaf nul worden alle waarden verhoogd en vastgehouden.
De computer wordt door het indrukken van de toets of gewoon aan het begin van de training ingeschakeld. De computer registreert dan alle waarden en geeft deze weer.
Om de computer te stoppen kunt u gewoon de training beëindigen. De computer stopt met alle metingen en houdt de laatst bereikte waarden vast. De laatst bereikte waarden voor Zeit, roeislagen en Kalorien worden opgeslagen in het geheugen en wanneer de training wordt hervat kann vanaf deze waarden verder worden getraind.
Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld. Alle tot dan toe bereikte waarden worden opgeslagen en wanneer de training wordt hervat worden ze opnieuw weergegeven. Uitgaande van deze waarden kan dan verder worden getraind.

Weergave:

1. „Zeit"-weergave:
De actuele benodigde tijd wordt in minuten en seconden weergegeven.
De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen.

2. „Ruderschläge"-weergave:
De actuele stand van de roeislagen wordt weergegeven.
De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen.

3. "Schläge/Minute" (slagen/minuut):
Hiermee wordt de actuele snelheid in roeislagen/minuut. Voor deze functie geldt niet, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen.
(Max. aanduiding 199 Slagen/minuut)

4. „KALORIEN"-weergave:
De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën (Kcal) wordt weergegeven.
De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen.

5. „Schläge Total"-weergave:
De actuele stand van de afgelegde roeislagen van alle trainingsunits tot dan toe incl. de actuele trainingsunit wordt weergegeven.
De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen.

6. „SCAN"-functie:
Wanneer deze functie wordt geselecteerd, worden in een voortdurende wisseling in ca. 5 seconden de actuele waarden van alle functies na elkaar aangegeven.

1. Toets:
Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies worden gewisseld. d.w.z. dat de betreffende functie kan worden geselecteerd.
De gewenste functie wordt door een symbool in het venster weergegeven.
Door de toets langer in te drukken (ca. 3 seconden) worden alle weergegeven waarden gewist met uitzondering van de waarde in de Schläge-Total"-weergave.

Beeldscherm Polsslag (Pulse):
Toont de hartfrequentie, wanneer u uw handen op de pulssensoren plaatst. (Pulsindicatie) Het hartslagscherm heeft twee batterijen aan de binnenkant (batteriejen 2x Micro "AAA").
De behuizing kan worden vastgeschroefd om de batterijen te vervangen.

Bedienings- en trainingshandleiding

Oefening 1

a) Begin de oefening met gestrekte benen, knieën tegen elkaar en een rechte rug.

b) Buig naar voren, zonder de knieën te buigen, pak de hendels van de roeitrainer vast en trek deze aan tot het lichaam weer recht is.

Opletten: de hendels moeten met de armen worden aangetrokken (niet met het lichaam), tot de handen tegen het lichaam aan komen.

c) Breng de hendels van de roeitrainer weer in de uitgangspositie.

d) Neem een ogenblikje rust en begin dan opnieuw met de oefening in een rustig en beheerst tempo.

Oefening 2

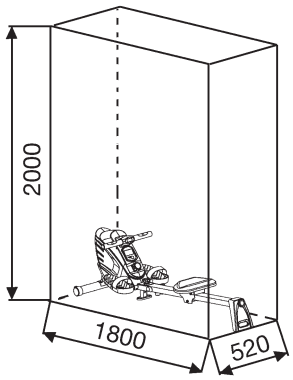
a) Ga voor deze oefening rechtop zitten, de zitting zover mogelijk naar voren, de knieën gebogen.

b) Met de benen afzetten, de knieën tegen elkaar houden en tegelijkertijd de beugel naar u toe trekken.

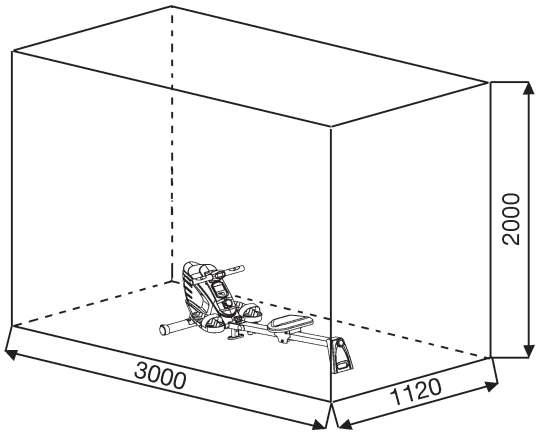
c) Trek net zolang door tot de benen helemaal gestrekt zijn en uw handen tegen het lichaam aan komen.

d) Ontspan de armen en de benen, laat de zitting naar voren glijden tot deze zijn uitgangspositie (a) weer heeft bereikt en begin van voren af aan met de oefening.

Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Nederlands

Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer:

1. Reiniging
Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen.
Let op: Gebruik nooit benzeen, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen voor oppervlaktereiniging als deze Schade veroorzaakt.
Het apparaat is alleen voor prive gebruik en voor gebruik geschikte binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit het apparaat.

2. Opslag
Haal de batterijen uit de computer met de intentie het apparaat voor dan 4 weken te gebruiken. Vouw het zadel frame hoge. Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan de draad van het stergrep schroef en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef.
Bedek de apparaat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

3. Onderhoud
Wij adviseren om de 50 bedriljfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 100 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray om de draad van de sterförmige schroev, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef.

Fixes:

Als u niet kunt oplossen met behulp van de genoemde storing informatie, kunt u contact opnemen met uw dealer of Fabrikant.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen batterijen of accu‘s geplaatst leeg	Controleer de batterijen in de batterijhouder voor een goede pasvorm of vervangen.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker van den Sensor voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de zadelopname tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.

Trainingshandleiding

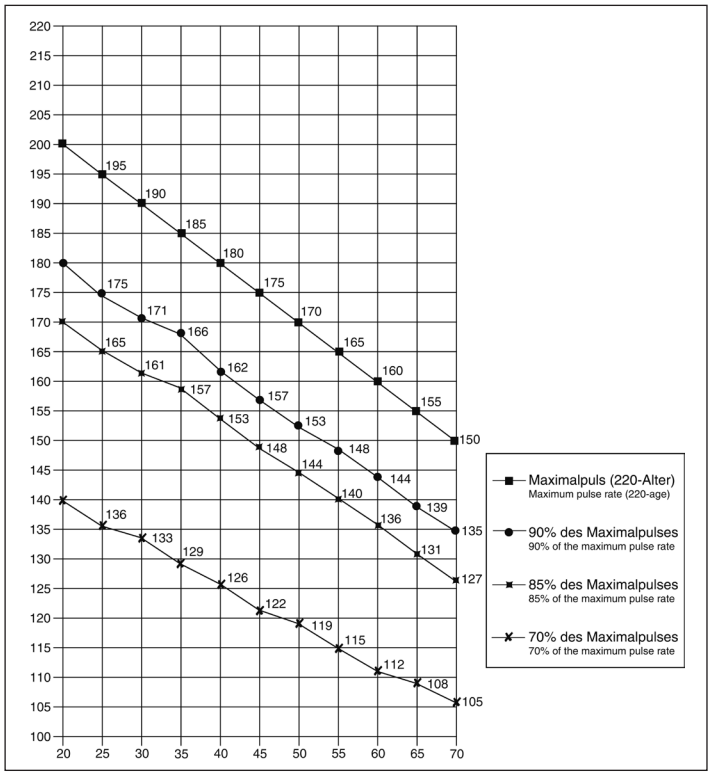
De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

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 geijkt 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.net

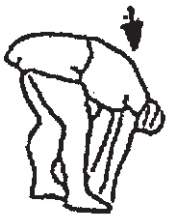
4. Motivatie
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat 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

Warming-up oefeningen (Warm Up)

Begin uw warming-up door te lopen op de plek voor minimaal 3 minuten en voer de volgende gymnastische oefeningen om het lichaam voor de opleidingsfase dienovereenkomstig te bereiden. De oefeningen overdrijf het niet en alleen zo ver draaien tot een lichte weerstand gevoeld. Deze positie zal iets vast te houden.



Bereik met je linkerhand achter je hoofd naar rechts en trek met de rechterhand iets naar links elleboog. Na 20sec. Switch arm	Buig naar voren zo ver mogelijk naar voren en laat je benen bijna gestrekt. Toon het met je vingers in de richting van de teen. 2 x 20sec.	Ga zitten met een been gestrekt op de grond en buig naar voren en proberen om de voet te bereiken met je handen. 2 x 20sec	Knielen in een breed lunge naar voren en ondersteunen jezelf met je handen op de grond. Druk op de bekken naar beneden. Veranderen na 20 sec been.

Na de warming-up oefeningen door sommige armen en benen los te schudden.
Luister na de training fase is niet abrupt, maar wil cyclus ontspannen iets zonder verzet van om terug te keren naar de normale hartslag-zone. (Afkoelen)
Wij raden de warm-up oefeningen op het einde van de training worden uitgevoerd en om uw workout te beëindigen met het schudden van de ledematen.

RU

Обзор содержания

1. Важные рекомендации и указания по безопасности стр. 35
2. Обзор отдельных деталей стр. 3
3. Руководство по монтажу стр. 36 - 37
4. Инструкция по эксплуатации и тренировке стр. 38 - 39
5. Руководство по использованию компьютера стр. 40
6. Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера стр. 40
7. Упражнения для разминки перед тренировкой стр. 41 - 42
8. ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ стр. 42

Уважаемые покупательницы и покупатели!
Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.
Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.
Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Кристопайт Шпорт ГмбХ

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны TЬV-GS и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера и указаны в спецификации. Перед проведением собственно монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки на основании спецификации, приведенной в руководстве по монтажу и эксплуатации.

2. Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

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

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

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

6. Для очистки тренажера не использовать агрессивных очистных средств, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

7. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды. Учитывать, что этот тренажер не предназначен для терапевтических целей.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части.

9. Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

10. Если в руководстве не указано иного, тренажер разрешается использовать для тренировок всегда только одного человека.

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

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

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

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

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

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

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

18. Данное устройство является независимая от скорости вращения устройства

19. Данный прибор является зависимым от скорости, т.е. с увеличением числа оборотов мощность увеличивается и наоборот. Прибор снабжен фиксируемой в 10-ми положениях регулировкой сопротивления, которая позволяет снизить либо повысить тормозное сопротивление и, тем самым, тренировочную нагрузку. При этом вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 1 ведет к снижению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки. Вращение ручки регулировки сопротивления в направлении ступени 10 ведет к повышению тормозного сопротивления и, тем самым, тренировочной нагрузки.

20. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 120 кг. Компьютер прошел испытания и сертификацию согласно норме EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-7:1998 H/C и EMC Directive 2014/30EU.

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

Русский

Спецификация - Список запасных частей Lago № заказа 1860

Технические характеристики По состоянию на 01.07.2018

- Эффективные тренировки мышц спины, плеч, рук, ног и верхней части тела
- Магнитная система сопротивления
- 10 уровней сопротивления
- Мягкое удобное сиденье с роликами скольжения
- Складная конструкция для экономии места
- Измерение ручного импульса на ручке с отдельным дисплеем
- Компьютер с индикацией следующих параметров:: время, количество гребков, количество гребков / минуту, скорость и расход калорий
- Стабильная конструкция рамы

Максимальный вес пользователя: 120 кг

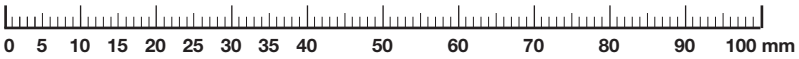
Габаритные размеры: прибл. Д 180 x Ш 52 x В 49 см
Размеры в сложенном состоянии: прибл. Д 70 x Ш 52 x В 125 см
Вес 23 кг

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

Интернет-сервис и запасные части портала:
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Этот конвейер к только для частной области спорта дома кажется и не для промышленного или коммерческого использования подходящий. Использование спорта дома класс H/C

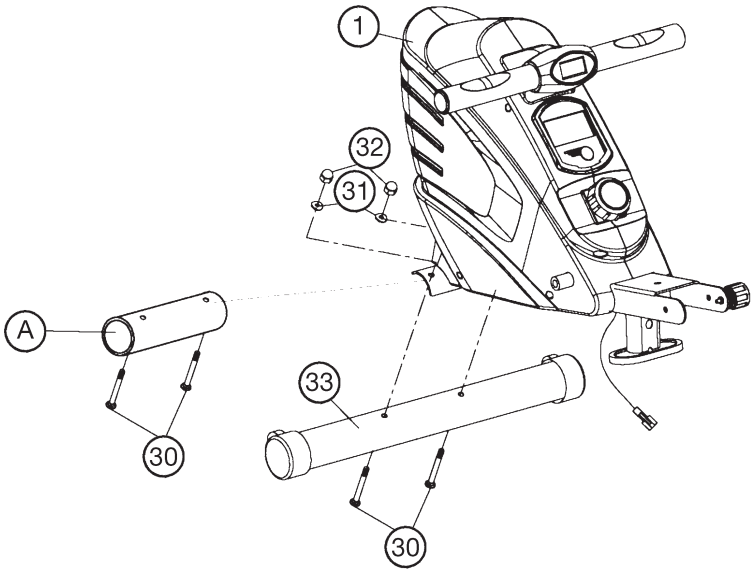


№	Наименование	Размеры в мм	Кол-во	Монтируется	ET-№
1	Основная рама		1		33-1860-01-SW
2	Грибовидный болт	M10x25	2	22+29	36-1260-06-BT
3	Заглушка наконечника		2	5	36-1260-21-BT
4	Оболочка рукоятки		2	5	36-1860-05-BT
5	Тяга		1	23	33-1860-02-SW
6	Компьютер		1	46+60	36-1260-03-BT
7	Регулировка сопротивления		1	1	36-1260-04-BT
8	Подкладная шайба	10//20	4	14+25	39-9989-CR
9	Самострахующаяся гайка	M10	2	14+25	39-9981
10	Подкладная шайба	13//26	2	12	39-9986-CR
11	Фиксатор стопы		2	12	36-1260-10-BT
12	Болт с шестигранной головкой	M12x155	2	1+11	39-10331-CR
13	Сиденье		1	18	36-1260-11-BT
14	Болт с шестигранной головкой	M10x100	1	1+22	39-10453-CR
15	Быстродействующий затвор		1	1	36-1260-09-BT
16	Самострахующаяся гайка	M8	3	19	39-9918-CR
17	Подкладная шайба	8//16	5	19	39-9862-CR
18	Салазки сидения		1	13+22	33-9901-02-SW
19	Болт с шестигранной головкой	M8x110	3	18	39-9968-CR
20	Промежуточное тело 1		1	19	36-1260-13-BT
21	Ролик сидения снизу		2	19+40	36-1260-14-BT
22	Рама сидения		1	1+29	33-1260-02-SW
23	Лента тяги		1	5+48	36-1260-05-BT
24	Стопор		4	22	36-9903-26-BT
25	Болт с шестигранной головкой	M10x95	1	22	39-10456-CR
26	Болт	M6x15	4	13+18	39-10120-VC
27	Болт	4,2x8	4	28+29	39-10188
28	Обшивка ножки		1	28	36-1759-04-BT
29	Задняя ножка		1	22	33-1260-03-SW
30	Замковый болт	M8x75	2	1+33	39-10019-CR
31	Гнутая подкладная шайба		2	30	39-9966-CR
32	Колпачковая гайка	M8	2	30	39-9900-CR
33	Передняя ножка		1	1	33-1260-04-SW
34	Колпачки ножек с транспортными роликами		2	33	36-9220-06-BT
35	Подкладная шайба	10//20	1	2	39-9989-CR
36	Датчик		1	22+46	36-1260-12-BT
37	Болт	3x10	2	47	39-10076-SW

№	Наименование	Размеры в мм	Кол-во	Монтируется	ET-№
38	Обшивка задней ножки		1	29	36-1260-22-BT
39	Магнит		1	18	36-1260-24-BT
40	Клиновой ремень	270J	1	77	36-1560-04-BT
41	Шарикоподшипник	608z	8	42	36-1260-16-BT
42	Ролик сиденья верхний		4	19+41	36-1260-17-BT
43	Промежуточное тело 2		2	19+42	36-1260-18-BT
44	Стальной уголок		1	22	36-1759-05-BT
45	Болт	M6x20	2	44	39-9960
46	Соединительный кабель		1	6+36	36-1260-13-BT
47	Металлический защитный кожух		2	18	33-9901-05-SW
48	Уголок		1	52+69	36-1260-25-BT
49	Шарикоподшипник	6000	4	58+70	39-9998
50	Болт	M6x50	2	52	39-10000
51	U-Подкладная шайба		2	50	39-9713-56-BT
52	Маховик		1	63	36-1560-05-BT
53	Гайка		2	50	39-9861-VZ
54	Болт	4,2x18	4	1+60	36-9111-38-BT
55	Болт с шестигранной головкой	M6x15	2	74	39-10120-VC
56	Пружинная шайба	для M6	2	55	39-9868
57	Подкладная шайба	6//12	2	55	39-10007-CR
58	Ролик ленты тяги		1	74	36-1260-28-BT
59	Болт	4,2x18	8	34	36-9111-38-BT
60L	Обшивка слева		1	1+60R	36-1860-11-BT
60R	Обшивка справа		1	1+60L	36-1860-12-BT
61	Осевая гайка	M10x1	2	63	39-9820-SW
62	Гайка	M10x1	5	52+63	39-9820
63	Ось		1	52	36-1560-06-BT
64	Пружина		1	48	36-1260-39-BT
65	Промежуточная втулка		1	63	36-1260-31-BT
66	Резиновая продкладка		2	63	36-1560-07-BT
67	Подкладная шайба	12//24	2	63	39-9986-CR
68	Болт	3,5x18	3	69	39-9909
69	Крышка		1	48	36-1260-32-BT
70	Колпачок на болт	17	2	9+14	36-9988108-BT
71	Обшивка ножки середина		1	1	36-1260-33-BT
72	Хранения ручки		1	60	36-1860-06-BT
73	Подкладная шайба	10//20	2	74	39-9989-CR
74	Промежуточное тело 3		1	58	36-1260-35-BT
75	Болт	M8x10	2	65	39-10274
76	Шарикоподшипник	6003	2	63	36-1260-36-BT
77	Шкив		1	63	36-1560-08-BT
78	Болт	3,5x20	4	79	36-1860-07-BT
79a	Дисплей импульсов		1	5+79b	36-1860-03-BT
79b	Корпус импульсного дисплея		1	5+79a	36-1860-04-BT
80	Датчик пульса с кабелем		2	5+79a	36-1860-08-BT
81	Болт	3,5x15	4	72	36-1860-09-BT
82	Набор инструментов		1		36-1260-37-BT
83	Инструкция по мотнажу и эксплуатации		1		36-1860-13-BT

Руководство по монтажу

Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы на основную раму или смонтированы в блоки . Это поможет Вам при сборке тренажера. Время установки 30 мин.

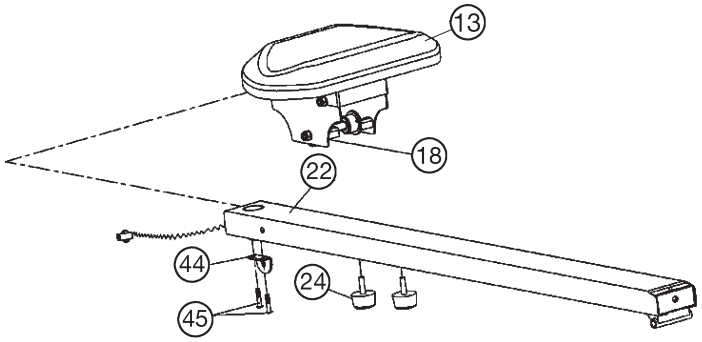


Шаг 1:
Монтаж передней ножки (33) на основную раму (1).

1. Снимите транспортный замок (A) с базовой рамой (1).

2. Приложите переднюю ножку (33) к передним отверстиям на основной раме (1) и прикрутите с помощью двух замковых болтов M8x75 (30), подкладных шайб (31) и колпачковых гаек (32).

Шаг 2:
Монтаж салазок сиденья (18) на сиденье (13) на раму сидения (22).



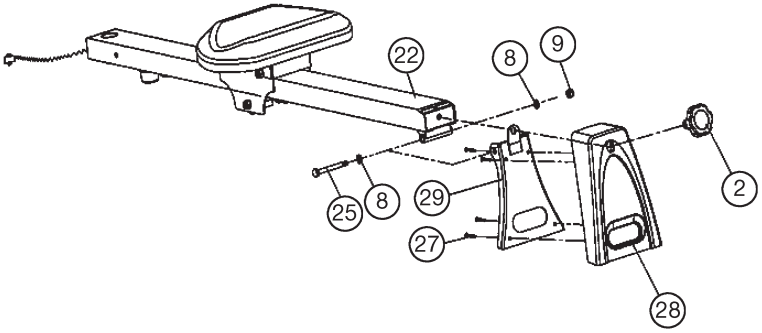
1. Выверните резиновые стопоры (24)и болтов (45),из рамы сиденья (22).

2. Проденьте раму сиденья (22) с предварительно смонтированным сиденьем в правильном направлении через салазки сиденья (18) так, чтобы 4 ролика (крепление сиденья) находились сверху на верхней стороне и 2 ролика снизу на нижней стороне раму сиденья (22).

3 После этого крепко прикрутите резиновые стопоры (24) на предусмотренное место под рамой сиденья (22).

4 Смонируйте стальные уголки (44) как показано на рисунке на раму сиденья (22) с помощью болтов (45), чтобы при складывании рамы сиденья (22) эта позиция фиксировалась при помощи быстродействующего затвора.

Шаг 3:
Монтаж задней ножки (29) на раму сиденья (22).



1. Приложите заднюю ножку (29) к соответствующему отверстию на раме сиденья (22) и прикрутите ее с помощью болта M10x95 (25), подкладной шайбы (8) и самострахующейся гайки (9) настолько крепко, чтобы задняя ножка (29) складывалась.

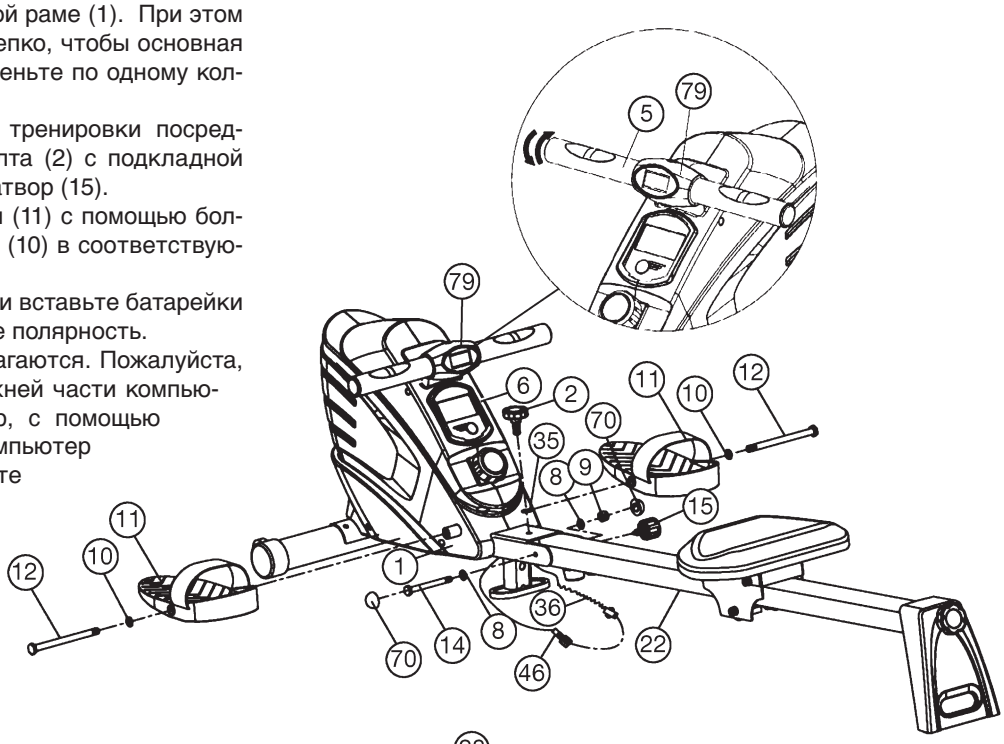
2. Приложите обшивку ножки (28) на заднюю ножку (29) и крепко прикрутите ее с помощью болтов (27) на заднюю ножку (29).

3. Вкрутите грибовидный болт (2) в верхнее отверстие на задней ножке (29) для фиксации задней ножки (29) в ходе тренировки.

Шаг 4:
Монтаж рамы сиденья (22) и фиксаторов стопы (11) на основную раму (1).

1. Подведите раму сиденья (22) к соответствующим отверстиям на основной раме (1) и соедините кабель датчика (36) с соединительным кабелем (46).
2. Приложите раму сиденья (22) к отверстиям в основной раме (1) таким образом, чтобы отверстия в раме сиденья (22) и в основной раме (1) совпадали, и крепко прикрутите раму сиденья (22) с помощью болтов M10x100 (14), подкладных шайб (8) и гаек (9) к основной раме (1). При этом затягивайте болты (14) настолько крепко, чтобы основная рама складывалась. После этого наденьте по одному колпачку (70) на болт (14) и гайку (9).
3 Фиксируйте раму сиденья (22) для тренировки посредством вкручивания грибовидного болта (2) с подкладной шайбой (35) и Быстродействующий затвор (15).
4. Крепко прикрутите фиксаторы стопы (11) с помощью болтов M12x155 (12) и подкладных шайб (10) в соответствующие позиции на основной раме (1).
5. Достаньте компьютер (6) из обшивки и вставьте батарейки (Тип AA - 1,5V), принимая во внимание полярность. (Батарейки для компьютера не прилагаются. Пожалуйста, купите батарейки в магазине). В нижней части компьютера посередине находится арретир, с помощью которого можно разблокировать компьютер и вынуть его из обшивки. Отвинтите дисплей импульсов (79) и вставьте батарейки (Тип AAA - 1,5V), принимая во внимание полярность. (Батарейки для дисплей импульсов не прилагаются. Пожалуйста, купите батарейки в магазине).

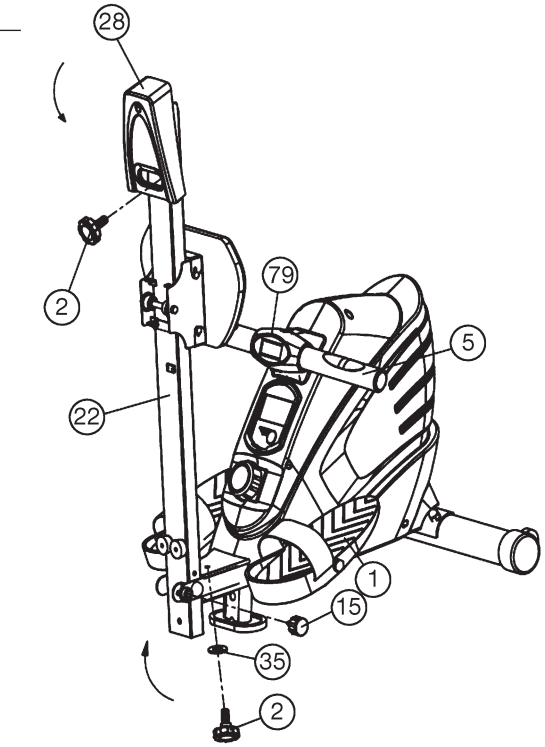
Индикатор сердечного ритма включается автоматически, когда вы прикасаетесь к датчикам ручного импульса обеими руками. Тяговый стержень можно скрутить в удобное положение захвата.



Шаг 5:
Функции складного механизма

1. Чтобы тренажер сложить тренажер, выкрутите грибовидный болт (2), поверните и вытащите быстродействующий затвор, чтобы вертикально сложить раму сиденья. Зафиксируйте эту позицию посредством защелкивания быстродействующего затвора (15).
2. Заднюю ножку (29) можно сложить посредством выкручивания быстодействующего затвора (2).

При открытии временных рамок на нем, что соединительный кабель датчика не зажат

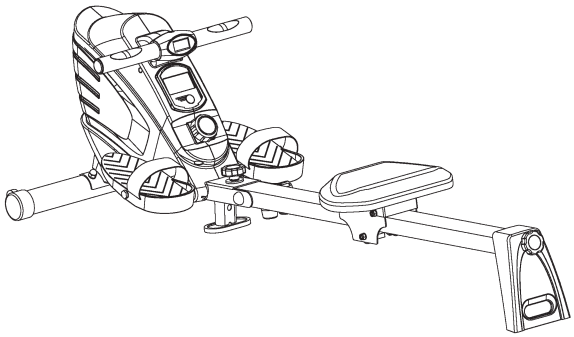


Шаг 6:
Контроль

1. Проверить все соединения на правильность сборки и провести проверку функциональности. При этом монтаж считается законченым.

2. Если все в порядке, провести пробную тренировку при маленькой нагрузке, и индивидуально настроить тренажер.

Замечание:
Пожалуйста, сохраняйте набор инструментов для последующих возможных ремонтов и инструкцию по монтажу для возможных заказов запасных частей.
Несмотря на тщательный контроль качества, то возможно, что в редкие случаи истирания пыли от движущихся частей падения или возможно, смазка капает. Для того, чтобы избежать этого вам Повреждения возникают ковер или пол, мы рекомендуем Вы получаете устройство перед началом обучения на базе (например. В. Полотно, мат, бумага и т.д.) обеспечивают.



Русский

Описание компьютера для

Входящий в комплект оборудования компьютер обеспечит Вам максимальный комфорт во время тренировки. Любой важный для тренировочного процесса показатель отражается на дисплее.
С началом тренировки на дисплее высвечиваются следующие показатели: необходимое время, количество гребков, примерный расход калорий, КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ/ минутах и общее количество гребков. Отсчет всех значений начинается с 0 по возрастающей. Компьютер включается простым нажатием клавиши или просто с началом тренировки. Компьютер начинает отсчет всех показаний и отображение их на дисплее. Чтобы остановить компьютер, необходимо просто завершить тренировку. Компьютер прекращает все измерения и фиксирует конечные результаты. Самые последние результаты функций время, калории , и при возобновлении тренировки Вы можете начать ее с этих показателей.
Компьютер автоматически отключается примерно через 4 минуты после окончания тренировки. Все достигнутые до этого показатели заносятся в память и могут использоваться при возобновлении тренировки. Можно продолжать дальнейшую тренировку исходя из этих показателей или установить все функции на ноль с помощью кнопки „L“.

Индикация:

1. Функция „ZEIT/ВРЕМЯ“:
Показывает фактически затраченное время в минутах и секундах. Производится запись в память последних результатов в этой функции.

2. Функция „RUDERSCHLAEGE/КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ“:
Показывается количество гребков, которые считываются салазками скольжения. Производится запись в память последних результатов в этой функции.

3. Функция „SCHLAEGE/MINUTE (КОЛИЧЕСТВО ГРЕБКОВ/ минутах):
Показывается количество сделанных гребков в минутзу.

4. Функция „KALORIEN/КАЛОРИИ “:
Указывается фактическое количество израсходованных калорий (Kcal). Производится запись в память последних результатов в этой функции.

5. Функция „SCHLAEGE/TOTAL Общее количество гребков“
Индикация суммы количества гребков в ходе всех тренировок. Данные аннулируются только при смене батареек.

Клавиша:
Коротким однократным нажатием клавиши можно переходить от одной функции к другой, то есть выбирать соответствующую функцию. Каждое значение высвечивается в соответствующем окошке.

Посредством длительного нажатия на эту клавишу (3 секунды) производится анулляция всех достигнутых данных, исключая данные индикации „Общее количество гребков“.

Pulse / Левый дисплей:
Индикация частоты биения сердца (при контакте рук с сенсорами измерителя пульса) Импульсный дисплей содержит батареи (2x Micro «AAA»). Корпус можно открыть, отвинтив, чтобы заменить аккумулятор

Инструкция по эксплуатации и тренировке

Упражнение 1

a) Примите исходное положение: вытянуть ноги, сомкнуть колени, туловище выпрямить.

b) Нагнитесь вперед, не сгибая колени, возьмитесь за поручни и потяните назад до полного выпрямления туловища.
Примите во внимание: рукоятки (рычаги) гребного тренажера необходимо тянуть руками (не туловищем) до положения, при котором руки касаются туловища.

c) Приведите рукоятки (рычаги) в исходное положение.

d) После небольшой паузы продолжайте выполнение упражнения.

Упражнение 2

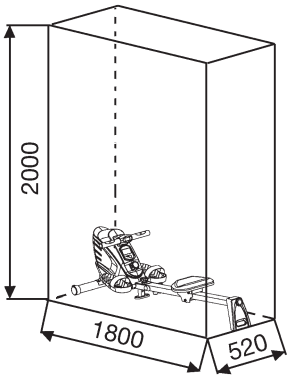
a) Примите исходное положение: выпрямить спину, сидение придвинуть вперед до упора, колеги согнуть.

b) Оттолкнуться ногами, колени сомкнуты, и одновременно потянуть за рукоятки на себя.

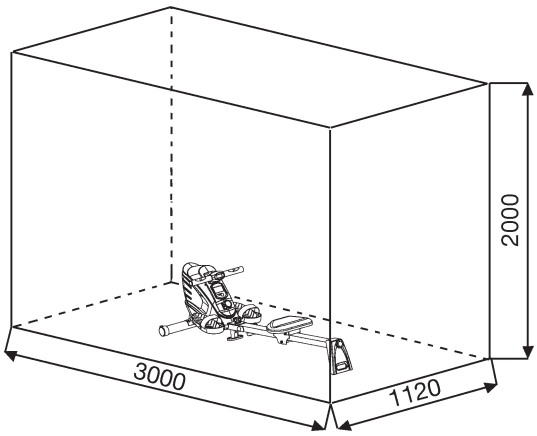
c) Рукоятки (рычаги) гребного тренажера необходимо тянуть до выпрямления ног и до положения, при котором руки касаются туловища.

d) Расслабьте руки и ноги и вернитесь в исходное положение. Продолжайте выполнять упражнение.

Область обучения в мм
(Для устройства и пользователя)



Бесплатный поверхность в мм
(Площадь Обучение и зоны безопасности (вращающиеся 60см))



Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера

1. Чистка

Для чистки используйте чистую влажную салфетку. Внимание: Никогда не используйте для чистки бензин, разбавитель или другие агрессивные чистящие средства, которые могут повредить поверхность. Тренажер предназначен только для домашнего использования в помещении. Предохраняйте тренажер от сырости и пыли.

2. Хранение тренажера

При не использовании тренажера больше 4 недель, необходимо отключить его от сети. Переверните рамку сиденья.
Поставьте тренажер в сухое помещение и распылите немного масла а также на резьбу винта руля и затвора. Накройте тренажер, чтобы защитить его от солнечных лучей и пыли и этим предовратить изменение окраски

3. Техническое обслуживание

Мы рекомендуем после каждых 50 часов пользования про-верять болтовые соединения и после каждых 100 часов пользования смазывать, резьбу винта руля и затвора маслом из распылителя

Исправление неполадок:

Если проблема не может быть решена с помощью нижестоящих указаний, пожалуйста, обратитесь в центр, где вы купили тренажер.

Проблема	Возможная причина	Решение
Компьютер не включается лосредством нажатия на любую клавишу.	Батареи не вставлены или батареи пустой.	Проверьте батарейки в батарейный отсек установлены правильно или замените их.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения.	Проверьте подключение к компьютеру и рамы сиденья.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Без датчика пульса, возникающего из-за неправильного положения датчика.	Проверить расстояние от датчика до магнита. Магнит крепится к перевозке сиденья и был на расстоянии меньше чем <5 мм пройти мимо датчика.

Русский

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

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

1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки . Вы можете предпринять следующее:
А) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
В) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

3. Планирование тренировок

Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

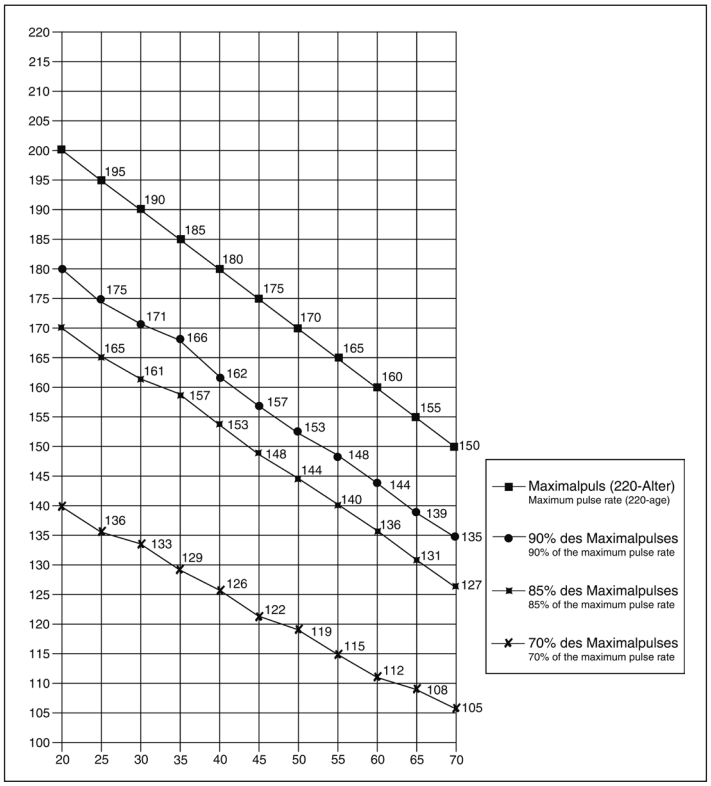
Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

Вы находите следующие сведения о теме Упражнения на подогреве, упражнениях на растяжение мышц или общие упражнения гимнастики в нашей области загрузки под www.christopeit-sport.net

4. Мотивация

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



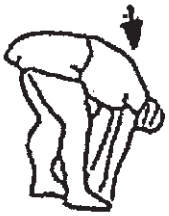
ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Макс. частота пульса = 220 - возраст
(220 - Ваш возраст)

90% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.9
85% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.85
70% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.7

Упражнения для разминки перед тренировкой

Начните разминку с ходьбы на месте в течение 3 минут. После этого выполните следующие упражнения, которые помогут вам оптимально подготовиться к тренировке. Во время выполнения упражнений вы не должны испытывать боль. Выполняйте упражнение до появления тянущего чувства в мышце.



Встаньте ровно и заведите одну руку за голову. Вторую руку положите сверху, возьмитесь за локоть и потяните до ощущения растяжения трицепса. Останьтесь в этом положении на 20 секунд, повторите другой рукой.	Наклонитесь вперед не сгибая ног и попытайтесь достать пальцами рук до пола. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.	Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.	В положении широкого выпада обопритесь руками в пол и потяните мышцы ног. Через 20 секунд поменяйте ногу.

После разминки потрясите ногами и руками, чтобы расслабить мышцы. Не прекращайте тренировку внезапно. Сначала уменьшите темп тренировки, чтобы пульс опустился до обычного показателя (Cool down). Мы рекомендуем в конце тренировки снова выполнить комплекс упражнений для разминки.

CZ

Obsah

1. Důležitá doporučení a bezpečnostní opatření strana 43
2. Přehled jednotlivých dílů strana 3
3. Seznam dílů strana 44 – 45
4. Návod k montáži s vyobrazením složení strana 46 – 47
5. Návod k a výukový manuál strana 48
6. Počítačové pokyny strana 48
7. Čistění, skladování, kontroly, řešení potíží,zahřívací cvičení (zahřátí) strana 49
8. Označení tréninku strana 50

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

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

Váš Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny

Naše výrobky jsou zásadně kontrolovány stanicí technické kontroly TÜV-GS a odpovídají tak aktuálním nejvyšším bezpečnostním standardům. Tato skutečnost Vás však nezbavuje povinnosti striktně dodržovat následující zásady:

1. Stroj sestavte přesně podle popisu v pokynech k instalaci a používejte pouze přiložené konkrétní díly stroje. Před montáží ověřte úplnost dodávky oproti oznámení o dodávce a úplnost krabice oproti montážním krokům v pokynech k instalaci a provozu.

2. Zkontrolujte před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech pevné dotažení všech šroubů, matic a jiných spojů, aby byl vždy zaručen bezpečný provozní stav Vašeho tréninkového přístroje.

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

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

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

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

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

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

9. Při nastavování stavitelných částí dbejte na správnou pozici, resp. na označenou maximální pozici nastavení a na řádné zajištění nově nastavených pozic.

10. Pokud není v pokynech popsáno jinak, stroj smí být používán pouze k trénování jedné osoby současně. Doba cvičení by neměla přesáhnout 60 minut/den.

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

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

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

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

15. Dbejte na to, abyste se ani Vy, ani jiné osoby nikdy jakýmikoliv částmi těla nezdržovali v oblasti dosud se pohybujících části přístroje.

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

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

18. Tento přístroj je stroj s rychlostí závislou na stroji.

19. Zařízení je vybaveno s nastavením rezistoru 10-fázi. Ty umožňují snížení nebo zvýšení brzdného odporu a tím i trénink námaha. V tomto případě otáčení olova Úprava knoflík pro nastavení odporu ve směru stupně 1 do polohy A Snížení brzdného odporu a tím i tréninkovou zátěž. Otáčením knoflík pro nastavení odpor vůčiLevel 10 ke zvýšení brzdného odporu, a tím i Tréninkovou zátěž.

20. Tento stroj byl zkoušen a certifikován v souladu s EN ISO 20957-1:2013 a EN 957-7:1998 H/C. Maximální povolená zátěž (=tělesná hmotnost) je určena jako 120 kg. Počítač tohoto stroje odpovídá základním požadavkům směrnice o elektromagnetické kompatibilitě 2014/30/EU.

21. Součástí výrobku jsou také montážní a provozní pokyny zvážit. Při prodeji nebo předávání produktu musí být tato dokumentace zahrnuta.

Русский

Seznam dílů – seznam náhradních dílů
Lago objednací číslo1860

Technické údaje: Stav k 01.07.2018

Efektivní trénink horní části těla, ramena, záda, paže a nohy
- ideální pro cvičení trupu
- Magnetický brzdný systém
- 10 cestný nastavitelný odpor
- pohodlné sedadlo s posuvnými válci
- skládací pro úsporu místa
- Ruční měření pulzů na rukojeti s odděleným displejem
- počítač ukazující čas, rázy, rázy za minutu a přibližné kalorie
- max. tělesná hmotnost 120 kg

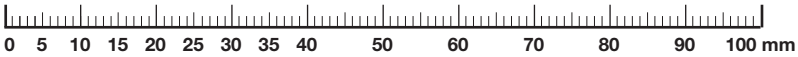
Požadavky na prostor přibl. D 180, Š 52, V 49 cm
Požadavky na prostor při složení přibl.
D 70, Š 52, V 125 cm cm
Hmotnost stroje = 23 kg

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

Internetový servis a databáze náhradních dílů:
www.christopeit-service.de

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

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



Č. ilustrace	Určení	Rozměry v mm	Množství	Připojeno k Ilustraci č.	Číslo ET
1	Hlavni ram		1		33-1860-01-SW
2	Hvezdickovy sroub	M10x25	2	22+29	36-1260-06-BT
3	Koncová krytka		2	5	36-1260-21-BT
4	Penová rujojet`		2	5	36-1860-05-BT
5	Řidítka		1	23	33-1860-02-SW
6	Pocitac		1	46+60	36-1260-03-BT
7	Regulace odporu		1	1	36-1260-04-BT
8	Podlozka	10//20	4	14+25	39-9989-CR
9	Nylonová matice	M10	2	14+25	39-9981
10	Podlozka	13//26	2	12	39-9986-CR
11	Pedál		2	12	36-1260-10-BT
12	Sroub	M12x155	2	1+11	39-10331-CR
13	Sedadlo		1	18	36-1260-11-BT
14	Sroub	M10x100	1	1+22	39-10453-CR
15	Rychloupínací		1	1	36-1260-09-BT
16	Nylonová matice	M8	3	19	39-9918-CR
17	Podlozka	8//16	5	19	39-9862-CR
18	Posuvník sedadla		1	13+22	33-9901-02-SW
19	Sroub	M8x110	3	18	39-9968-CR
20	Prúchodka		1	19	36-1260-13-BT
21	Kolo		2	19+40	36-1260-14-BT
22	Rám sedadla		1	1+29	33-1260-02-SW
23	Provaz		1	5+48	36-1260-05-BT
24	Polstárová podlozka		4	22	36-9903-26-BT
25	Sroub	M10x95	1	22	39-10456-CR
26	Sroub	M6x15	4	13+18	39-10120-VC
27	Sroub	4,2x8	4	28+29	39-10188
28	Nohou víko		1	28	36-1759-04-BT
29	Zadní stabilizátor		1	22	33-1260-03-SW
30	Sroub	M8x75	2	1+33	39-10019-CR
31	Zakrivená podlozka		2	30	39-9966-CR
32	Uzavrená matice	M8	2	30	39-9900-CR
33	Nohou vpřed		1	1	33-1260-04-SW
34	Nohou poklop s přepravní válečkové jednotky		2	33	36-9220-06-BT
35	Podlozka	10//20	1	2	39-9989-CR
36	Snimac		1	22+46	36-1260-12-BT
37	Scroub	3x10	2	47	39-10076-SW

Č. ilu-strace	Určení	Rozměry v mm	Množství	Připojeno k Ilustraci č.	Číslo ET
38	Ochrana nohou zadní		1	29	36-1260-22-BT
39	Magnet		1	18	36-1260-24-BT
40	Ploché řemeny	270J	1	77	36-1560-04-BT
41	Lozisko	608z	8	42	36-1260-16-BT
42	Kolo		4	19+41	36-1260-17-BT
43	Distanční kus		2	19+42	36-1260-18-BT
44	Uhel ocel		1	22	36-1759-05-BT
45	Sroub	M6x20	2	44	39-9960
46	Pripojovaci kabel		1	6+36	36-1260-13-BT
47	Ochrana kovů luk		2	18	33-9901-05-SW
48	Navíjecí jednotka		1	52+69	36-1260-25-BT
49	Lozisko	6000	4	58+70	39-9998
50	Sroub	M6x50	2	52	39-10000
51	Podlozka		2	50	39-9713-56-BT
52	Setrvacnik		1	63	36-1560-05-BT
53	Nylonová matice		2	50	39-9861-VZ
54	Sroub	4,2x18	4	1+60	36-9111-38-BT
55	Sroub	M6x15	2	74	39-10120-VC
56	Pruzinová podlozka	pro M6	2	55	39-9868
57	Podlozka	6//12	2	55	39-10007-CR
58	Role šňůrky		1	74	36-1260-28-BT
59	Sroub	4,2x18	8	34	36-9111-38-BT
60L	Kryt levý		1	1+60R	36-1860-11-BT
60R	Kryt pravý		1	1+60L	36-1860-12-BT
61	Osová matice	M10x1	2	63	39-9820-SW
62	Nylonová matice	M10x1	5	52+63	39-9820
63	Osa		1	52	36-1560-06-BT
64	Pružina		1	48	36-1260-39-BT
65	Odstup zdířka		1	63	36-1260-31-BT
66	Guma jednotka		2	63	36-1560-07-BT
67	Podlozka	12//24	2	63	39-9986-CR
68	Sroub	3,5x18	3	69	39-9909
69	Víko		1	48	36-1260-32-BT
70	šroubovací uzávěr	17	2	9+14	36-9988108-BT
71	Ochrana nohou střed		1	1	36-1260-33-BT
72	Skladování rukojeť		1	60	36-1260-34-BT
73	Podlozka	10//20	2	74	39-9989-CR
74	Průchodka		1	58	36-1260-35-BT
75	Sroub	M8x10	2	65	39-10274
76	Lozisko	6003	2	63	36-1260-36-BT
77	Remen kolové		1	63	36-1560-08-BT
78	Sroub	3,5x20	4	79	36-1860-07-BT
79a	Zobrazení tepová frekvence		1	5+79b	36-1860-03-BT
79b	Zobrazení tepová frekvence bydlení		1	5+79a	36-1860-04-BT
80	Snímač impulzů s kabel		2	5+79a	36-1860-08-BT
81	Sroub	3,5x15	4	72	36-1860-09-BT
82	Sada nástrojú		1		36-1260-37-BT
83	Pokyny k instalaci a cviceni		1		36-1860-13-BT

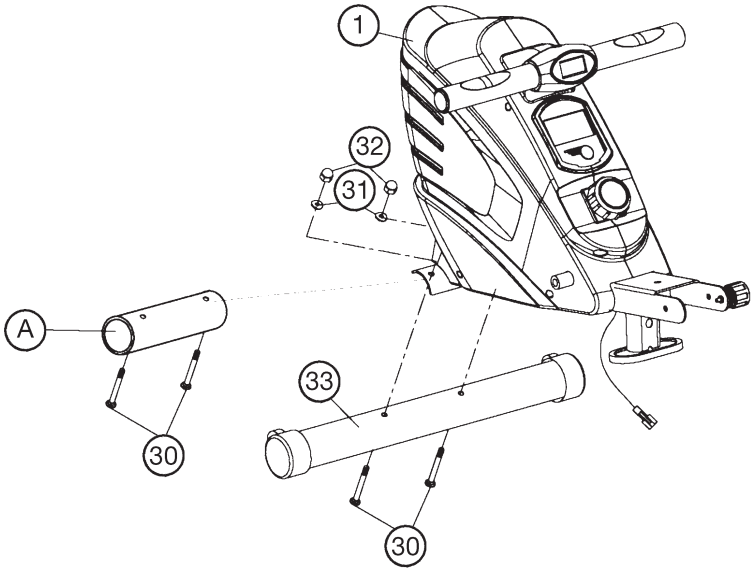
Pokyny k montáži

Odstraňte všechny jednotlivé části balení, položte je na podlahu a na základě montážních kroků zhruba zkontrolujte úplnost. Vezměte prosím na vědomí, že některé díly byly přímo připojeny k hlavnímu rámu a předem namontovány. Navíc je zde několik dalších jednotlivých dílů, které byly připojeny k odděleným jednotkám. To vám usnadní a urychlí montáž zařízení. Doba montáže: 30 min.

Krok 1:
Montáž přední trubky nohy (33) na základním rámu (1).

1. Odstraňte přepravní zámek (A) ze základního rámu (1).

2. Umístěte přední nohu (33) do držáku na přední části hlavního rámu (1) a pevně ji přišroubujte pomocí 2 přepravních šroubů M8x75 (30), podložek (31), pružinových podložek (6) a uzavřených matic (32).



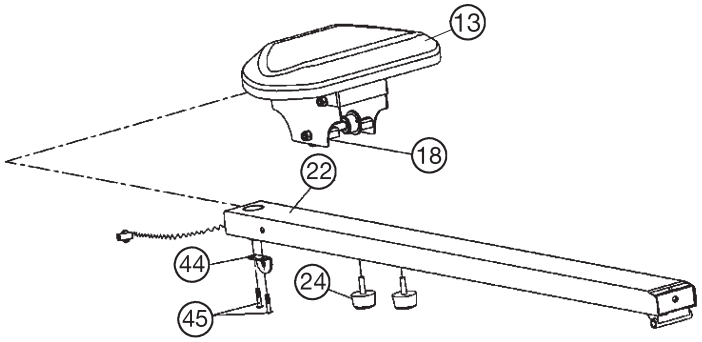
Krok 2:
Montáž vozíku pro sedačku (18) se sedlem (13) na rámu sedadla (22).

1. Otočte gumové dorazy (24) a šrouby (45) z rámu sedadla (22) ven.

2. Pass rám sedadla (22) ve správném směru posuvný sedlo (18), tak, že válečky (4 držáku sedadla) na horní ploše 2 a spodní válečky na spodní straně rám sedadla (22) se nacházejí.

3. Poté šroub v určeném místě pod Rám sedadla (22), přičemž kaučuk na doraz (24) opět

4. Montáž úhel ocel (44), jak je znázorněno na rámu sedadla (22) pomocí šroubů (45) tak, že při zvedání rám sedadla (22), tato poloha podle QUICK mohou být zajištěny.

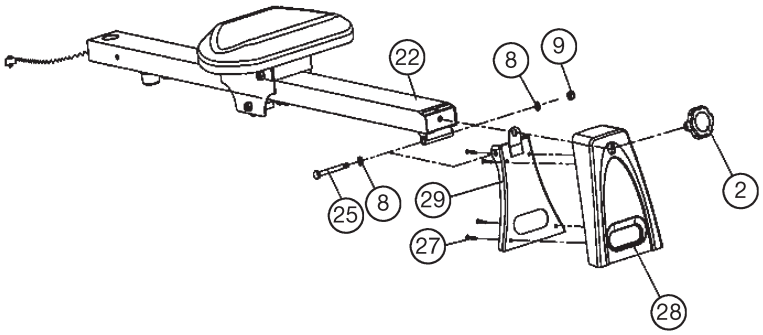


Krok 3:
Montáž zadní nohy (29) na rámu sedadla (22).

1. Vložte zadní nohy (29) na odpovídající zásuvky rám sedadla (22) a šrouby tomu přes M10x95 šroub (25), podložky (8) a samosvorné Matice (9) jen tak pevně, že zadní nohy (29) dosud lze sbalit.

2. Umístěte spodní kryt (28) na zadní nohy (29) uložení a přišroubujte je pomocí šroubů (27) zadní noha (29) pevně.

3. Otočte hvězdy uchopení šroub (2) horním otvorem Zadní noha (29) do rámu sedadla do polohy, ve vzdělávání zadní noha (29) pro zajištění.



Krok 4:
Připevněte rám sedadla (22) a pedály (11) k hlavnímu rámu (1).

1. Umístěte rám sedadla (22) oproti hlavnímu rámu (1) a připojte kabel snímače (36) pomocí připojovacího kabelu (46).

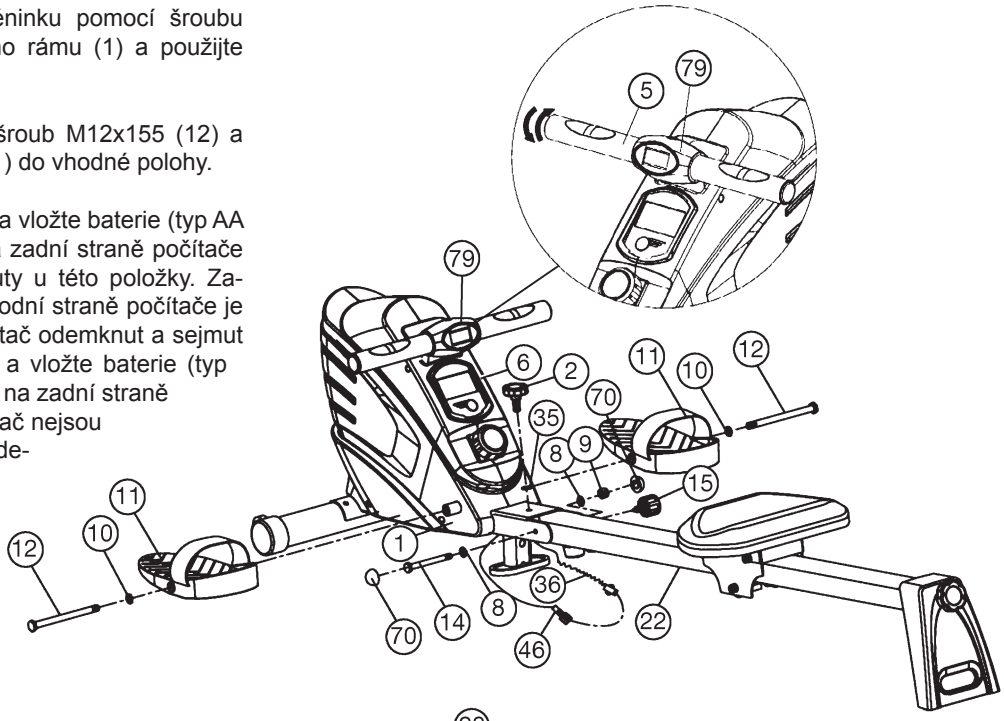
2. Umístěte rám sedadla (22) do držáku hlavního rámu (1) tak, aby si otvory odpovídaly, a volně přišroubujte rám sedadla (22) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu M10x100 (14), podložky (8) a matice (9). (Rám sedadla (22) by se měl snadno skládat.)

3. Zajistěte rám sedadla (22) během tréninku pomocí šroubu v hvězdičkovém šroubu (2) do hlavního rámu (1) a použijte podložku (35).

4. Vložte podložku (10) a pedál (11) na šroub M12x155 (12) a utáhněte pedály (11) na hlavním rámu (1) do vhodné polohy.

5. Vezměte dodávaný počítač (6) z panelu a vložte baterie (typ AA - 1,5V) pozorování správnou polaritu na zadní straně počítače (6). (Baterie pro počítač nejsou zahrnuty u této položky. Zakupte je prosím na místním trhu.) Na spodní straně počítače je ve středu aretace, kterou může být počítač odemknut a sejmut z krytu. Odšroubujte displej Pulse (79) a vložte baterie (typ AAA - 1,5V), dodržujte správnou polaritu na zadní straně pulsního displeje (79). (Baterie pro počítač nejsou součástí dodávky.) Obraťte se na prodejce.)

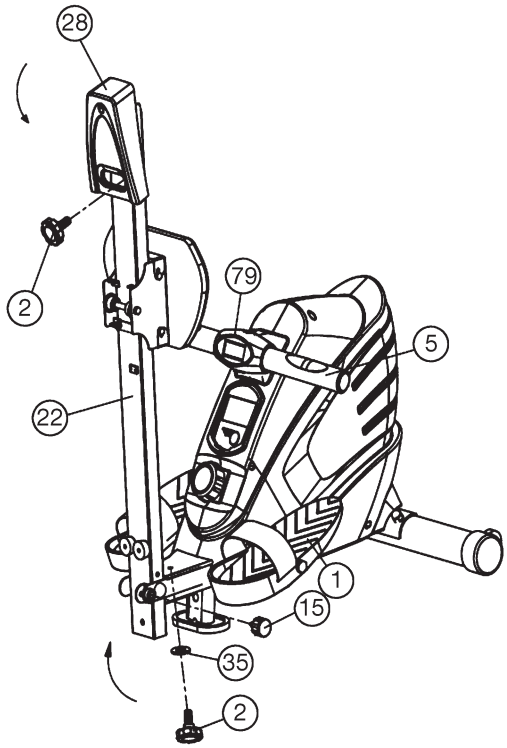
Indikátor tepové frekvence se automaticky zapne, když se oběma rukama dotknete snímačů ručního pulsu. Táhlo může být zkrouceno do pohodlné polohy rukojeti.



Krok 5:
Jak skládat.

1. Pro uložení přístroje na záchranu prostor, otočte hvězda uchopení šroub (2) úplně ven a kroucení a vytáhněte Rychlé uvolnění nebo jít ven kolmo k rámu sedadla složíte. Zabezpečit tuto pozici štěkat uzávěr Rychločinné (15).

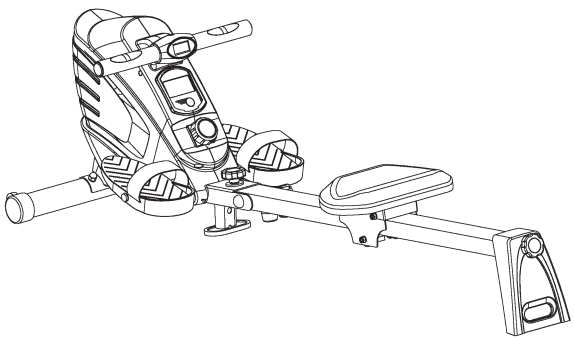
2. Kromě toho, zadní nohy (29), pomocí vyšroubování Se zhroutil hvězdy uchopení šrouby (2).
   Při spouštění rámu sedadla, že čím Propojovací kabel snímače je nedošlo ke skřípnutí.



Krok 7:
Kontrola

1. Přezkoušejte všechny šroubové spoje a konektorové spoje na správnou montáž a funkci. Tím je montáž ukončena.
2. Pokud je vše v pořádku, nastavte si malý odpor a seznamte se s přístrojem, potom proveď‘te individuální nastavení.

Připomínka:
Uschovejte si, prosím, pečlivě sadu s nářadím a návod k montáži, protože je můžete případně později potřebovat v případě opravy nebo objednání náhradních dílů.
I přes pečlivou kontrolu kvality, může stát, že ostrov požadované případy oděru prachu pohyblivé díly
klesl, případně mazání kapky. Chcete-li zabránit tomu, aby k poškození koberec vyrobené nebo na podlahy, doporučujeme použít přístroj před zahájením tréninku (na podložce z. B. Tuch, mat, Papír, atd.), Aby se.



Použití počítače

Dodávaný počítač umožňuje nejpohodlnější trénink. Každá hodnota relevantní pro trénink je zobrazena v odpovídajícím okně.
Od začátku tréninku se zobrazují požadovaný čas, vzdálenost, rázy veslaře, přibližná spotřeba kalorií a celkové rázy. Všechny hodnoty jsou počítány od nuly nahoru.
Počítač se zapíná krátkým stiskem klávesy „F“ nebo jednoduše zahájením tréninku. Počítač začne zaznamenávat a zobrazovat všechny hodnoty. K zastavení počítače pouze zastavte trénink. Počítač zastaví všechna měření a uchová poslední dosažené hodnoty. Poslední dosažené hodnoty ve funkcích ČAS, RÁZY VESLAŘE, KALORIE jsou uloženy a trénink může pokračovat s těmito hodnotami, když se v něm znovu pokračuje.
Počítač se automaticky vypne přibl. 4 minuty po ukončení tréninku. Všechny do té doby dosažené hodnoty jsou uloženy a znovu zobrazeny při pokračování v tréninku. Je poté možné pokračovat v tréninku od těchto hodnot.

Displeje:

1. Displej „Zeit“ (čas):
Aktuálně dosažený čas je zobrazen v minutách a sekundách. Poslední dosažené hodnoty pomocí této funkce jsou uloženy.

2. Displej „Ruderschläge“ (tahy):
Jsou zobrazeny aktuální veslařské rázy. Poslední dosažené hodnoty pomocí této funkce jsou uloženy.

3. Displej „Schläge/Minute“ (rázy za minute):
Je zobrazena aktuální rychlost v rázech za minutu. Nejpozději dosažené hodnoty nemohou být v této funkci uloženy, jak je popsáno výše. (Max. limit displeje je 199 rázů za minutu.)

4. Displej „Kalorien“ (kalorií):
Je zobrazen aktuální stav spotřebovaných kalorií. Poslední dosažené hodnoty pomocí této funkce jsou uloženy.

5. Displej „Schläge-Total“ (rázy celkový):
Jsou zobrazeny aktuální veslovací rázy všech tréninků. Poslední dosažené hodnoty pomocí této funkce jsou uloženy.

6. Funkce „SCAN“:
Pokud je zvolena tato funkce, jsou zobrazovány aktuální hodnoty všech funkcí po sobě v konstantní sekvenci přibl. každých 5 sekund.

Klávesy:
1. Režim / klávesa „F“:
Stisknutí této klávesy jednou krátce umožňuje měnit z jedné funkce na jinou. Aktuálně zvolená funkce je znázorněna ikonou v příslušném okně.

Pokud se klávesa podrží déle (přibl. 3 sekundy), všechny naposledy dosažené hodnoty jsou vymazány s výjimkou hodnot na displeji „Schläge-Total“.

„Tepová frekvence“ - Zobrazení (Pulse):
Zobrazuje srdeční frekvenci, když jsou ruce na pulzních snímačích. Impulsní displej má baterie uvnitř (2x baterie typu „AAA“). Kryt může být zašroubován, aby se baterie vyměnila.

Provozní pokyny a pokyny ke cvičení

Cvičení 1

a) Zahajte toto cvičení s nohama rovně, koleny u sebe a horní částí těla vzpřímenou.

b) Předkloňte se bez pokrčení kolen, chytněte řidítka a táhněte zpět, dokud nebude horní část vašeho těla opět vzpřímená.

Důležité: Páky vesel by měly být stahovány zpět pažemi (a ne tělem), dokud ruce nedosáhnou vašeho těla.

c) Řidítka dejte opět zpět do počáteční polohy.

d) Chvilku odpočívejte a poté cvičení proveďte znovu, opakujte ho a plynule.

Cvičení 2

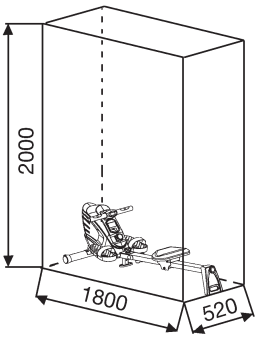
a) Začněte toto cvičení ve vzpřímeném sedu se sedadlem co nejvíce vpředu a pokrčenými koleny.

b) Zatlačte zpět nohama a kolena držte u sebe a zároveň táhněte řidítka směrem k sobě.

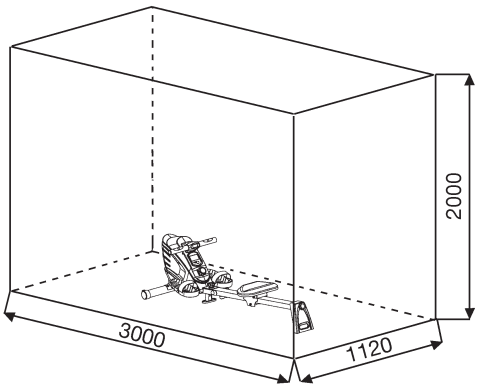
c) Pokračujte v tahu, dokud nebudou nohy napnuté a ruce nedosáhnou vašeho těla.

d) Paže a nohy uvolněte a nechejte sedadlo sklouznout vpřed, dokud znovu nedosáhnete počáteční polohy (a), a poté cvičení opět opakujte.

Oblast cvičení v mm
(pro domácího trenéra a uživatele)



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



Čistění, kontrola a skladování domácího kola:

1. Čistění
K čistění používejte pouze lehce namočený hadřík.
Pozor: Nikdy nepoužívejte benzen, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky na čištění povrchu, jelikož způsobují poškození.
Zařízení je pouze k soukromému domácímu použití je je vhodné pro použití v interiéru. Udržujte jednotku čistou a vlhkost mimo zařízení.

2. Skladování
Vyjměte baterie z počítače, pokud zamýšlíte přístroj nepoužívat déle než týdny. Složte rám sedadla, dokud se nezamkne. Zvolte suché skladování v interiéru a nastříkejte trochu oleje na vlákno šroubu řidítek a na vlákno rychlého uvolnění pro funkci skládání. Přikryjte kolo, abyste jej ochránili před ztrátou barvy v důsledku slunečního záření a zašpiněním kvůli prachu.

3. Kontroly
Každých 50 hodin doporučujeme zkontrolovat šroubová spojení kvůli utažení, která byla připravena při montáži. Každých 100 hodin provozu byste měli nastříkat trochu oleje na vlákno šroubů řidítek a na vlákno rychlého uvolnění pro funkci skládání.

Řešení potíží

Pokud nedokážete problém vyřešit pomocí následujících informací, obraťte se prosím na autorizované servisní středisko.

Problém	Možná příčina	Řešení
Počítač neukazuje žádnou hodnotu na displeji, pokud	Nevloženy žádné baterie nebo vybité baterie	Zkontrolujte polohu baterií v přihrádce na baterie nebo baterie vyměňte.
Počítač se nepočítá a otočí přes začátek tréninku není.	Chybí impulsní snímač v důsledku nesprávných nebo rozpuštěné konektoru	Zkontrolujte připojení zástrčky na počítači a pod složenou konstrukcí.
Počítač se nepočítá a otočí přes začátek tréninku není.	Chybějící snímač impulsů v důsledku nesprávné polohy snímače.	Zkontrolujte vzdálenost mezi magnetem a snímačem. Magnet, který je umístěn na posuvníku sedadla by měl být pouze v menší než 5mm vzdálenosti od polohy snímače.

Návod k tréninku

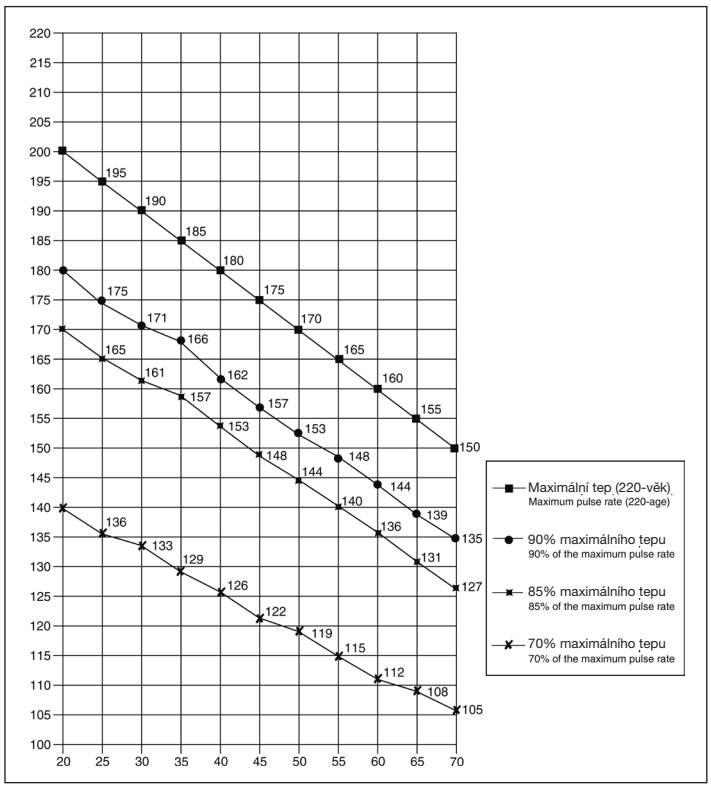
Abyste dosáhli znatelného tělesného a zdravotního zlepšení, musíte při určování potřebného tréninku dbát následujících faktorů:

1. Intenzita
Stupeň tělesného zatížení při tréninku musí překračovat bod normálního zatížení, aniž byste dosáhli stavu, kdy nemůžete dýchat nebo kdy jste zcela vyčerpaní. Vhodnou směrnou hodnotu pro efektivní trénink může představovat puls. Ten by se měl během tréninku nacházet v oblasti mezi 70% a 85% maximálního pulsu (stanovení a výpočet viz tabulka a vzorce). Během prvních týdnů by se měl puls při tréninku nacházet ve spodní oblasti 70% maximálního pulsu. V průběhu následujících týdnů a měsíců by měla frekvence pulsu pomalu stoupat k horní hranici 85% maximálního pulsu. Čím větší bude kondice trénující osoby, tím více je nutné tréninkové požadavky stupňovat, aby bylo dosaženo oblasti mezi 70% a 85% maximálního pulsu. Toho lze dosáhnout prodloužením doby tréninku nebo zvýšením stupně obtížnosti.
Pokud se puls na displeji počítače nezobrazuje nebo pokud chcete pro jistotu kontrolovat Vaši frekvenci pulsu, která by se mohla v důsledku případných chyb v užívání apod. nesprávně zobrazovat, můžete sáhnout po následujících pomůckách:
a) kontrolní měření pulsu běžným způsobem (měření tepu např. na zápěstí a počítání tepů za minutu).
b) kontrolní měření pulsu pomocí odpovídajících vhodných a kalibrovaných měřicích přístrojů (k dostání v obchodech se zdravotní technikou).

2. Četnost
Většina expertů doporučuje kombinaci zdravé výživy, kterou je nutné přizpůsobit s ohledem na cíl tréninku, a tělesného posilování třikrát až pětkrát týdně.
Normální dospělý člověk musí trénovat dvakrát týdně, aby si udržel svou současnou kondici. Aby ji bylo možné vylepšit nebo aby bylo možné snížit tělesnou hmotnost, jsou nutné minimálně tři tréninkové jednotky za týden. Ideální je samozřejmě pět tréninkových jednotek za týden.

3. Uspořádání tréninku
Každá tréninková jednotka by se měla skládat ze tří tréninkových fází: „zahřátí“ – „trénink“ – „zchladnutí“.
Během „zahřátí“ by se měla pomalu stupňovat tělesná teplota a přísun kyslíku. Toho lze pomocí gymnastických cvičení dosáhnout za pět až deset minut. Následně by měl začít samotný „trénink“. Tréninkové zatížení by mělo být nejprve několik minut nízké a pak by se mělo po dobu 15 – 30 minut stupňovat tak, aby se puls nacházel v oblasti mezi 70% a 85% maximálního pulsu.
Za účelem podpory oběhu po „tréninkové fázi“ a pro vyloučení namožení nebo natržení svalů je nutné po „tréninku“ provést ještě „ochlazovací fázi“. Během této fáze bychom měli pět až deset minut provádět protahovací nebo lehká gymnastická cvičení.

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



Rovnice pro výpočet: maximální puls	=	220 - věk (220 minus your age)
90% maximálního pulsu	=	(220 - věk) x 0.9
85% maximálního pulsu	=	(220 - věk) x 0.85
70% maximálního pulsu	=	(220 - věk) x 0.7

Zahřívací cvičení (zahřátí)

Zahajte zahřátí chůzí na místě po dobu alespoň 3 minut a poté provádějte následující gymnastická cvičení kvůli řádné přípravě na fázi tréninku. Cvičení nepřetahujte a provádějte je pouze, dokud nepocítíte jemný tah. V této poloze chvíli zůstaňte.

Sáhněte si levou rukou za hlavou na pravé rameno a táhněte pravou rukou jemně za levý loket. Po 20 sekundách paže vyměňte.	Co nejvíce se předkloňte a nechejte nohy téměř natažené. Prsty na rukou směřujte směrem k prstům na nohou. 2 x 20 sekund.	Sedněte si s jednou nohou nataženou na podlaze a předkloňte se a rukama si sáhněte na chodidlo. 2 x 20 sekund.	Klekněte si do širokého výpadu vpřed a opřete se rukama o podlahu. Pánev tiskněte dolů. Po 20 sekundách vyměňte nohu.

Po zahřívacích cvičeních paže a nohy uvolněte volným třesením.
Fázi cvičení nekončete náhle, ale jeďte chvíli volně bez odporu, abyste se vrátili do zóny normálního tepu. (Vychladnutí) Doporučujeme provádění zahřívacích cvičení na konci tréninku a ukončení cvičení třesením končetinami.

Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de

© 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

08/19 (Wecom) - Druckfehler vorbehalten