

FRA 1000

AB/RYGGTRENER

Monterings- og bruksanvisning
AB 1000 Bestillingsnr.: 2055



side 2-9

Monterings- og treningsinstruksjoner
AB 1000 Bestillingsnr.: 2055



Side 10-16

Melding om montering og bruk
AB 1000 nr. kommando: 2055



Side 17-23

Montering og driftshåndtering
AB 1000 bestillingsnummer: 2055



Side 24-30

Instruksjoner for montering og utganger
AB 1000 y yyyyyy: 2055



CTP. 31-37



INNHALDSFORTEGNELSE

1. Innhold 2. Viktige anbefalinger og sikkerhetsanvisninger	2
3. Monteringsoversikt: 4. Monteringsanvisning	2
5. Rengjøring, vedlikehold og oppbevaring	3
6. Garanti bestemmelser 7. Treningsinstruksjoner / oppvarmingsøvelser (oppvarming)	4-5
8. Øvelser 9. Folding opp for å spare plass: 10. Deleliste - reservedelsliste	6
11. eksplodert tegning	6
	7
	8
	8
	9
	39

Kjære kunde,

Vi gratulerer deg med kjøpet av denne treningsenheten for hjemmesport og håper du liker å bruke den.

Vær oppmerksom på og følg informasjonen og instruksjonene i denne monterings- og bruksanvisningen. Har du spørsmål kan du selvfølgelig kontakte oss når som helst.

Vennlig hilsen,

Din Toppsport Gilles GmbH

Fare:
Før bruk
Les
bruksanvisningen!



VIKTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHETSINSTRUKSJONER

Våre produkter er grunnleggende TÜV-testet og samsvarer dermed med gjeldende, høyeste sikkerhetsstandard. Dette faktum fritar deg imidlertid ikke fra strengt å følge følgende prinsipper.

1. Monter apparatet nøyaktig i henhold til monteringsanvisningen og bruk kun de apparatspesifikke enkeltdelene som følger med for montering av apparatet. Før selve monteringen, kontroller at leveransen er komplett ved hjelp av følgeseddelen og at pappemballasjen er komplett ved hjelp av monteringsstrinnene i monterings- og bruksanvisningen.

2. Før du bruker enheten for første gang og med jevne mellomrom, sjekk at alle skruer, muttere og andre koblinger er stramme, slik at treningsenhetens driftstilstand er garantert.

3. Sett opp enheten på et tørt, jevnt sted og beskytt det mot fuktighet og fuktighet. Ujevne gulv skal kompenseres for ved egnede tiltak på gulvet og, hvis det finnes med denne enheten, ved å bruke justerbare deler av enheten som er beregnet for dette formålet. Kontakt med fukt og fukt skal utelukkes.

4. Dersom installasjonsstedet skal beskyttes spesielt mot trykkpunkter, smuss og lignende, legg en egnet sklisikker overflate (f.eks. gummimatte, treplate eller lignende) under apparatet.

5. Fjern alle gjenstander innenfor en radius på 2 meter fra enheten før du starter treningsøkten.

6. Ikke bruk aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre enheten, og bruk kun verktøyet som følger med eller ditt eget egnede verktøy for montering og eventuelle reparasjoner. Svetteavleiringer på enheten må fjernes umiddelbart etter endt treningsøkt.

7. OBS! Pulsovervåkingssystemer kan være unøyaktige. Overdreven trening kan føre til alvorlige skader eller død. En egnet lege bør derfor konsulteres før målrettet trening starter. Dette kan definere maksimal belastning (puls, watt, treningsvarighet osv.) du kan utsette deg selv for og gi presis informasjon om riktig holdning under trening, treningsmål og ernæring. Den må ikke trenes etter tunge måltider.

Det skal bemerkes at denne enheten ikke er egnet for terapeutiske formål.

8. Tren kun med enheten hvis den fungerer som den skal.

Bruk kun originale reservedeler til eventuelle reparasjoner. **FARE!** Hvis deler blir for varme når du bruker enheten, må du skifte dem ut umiddelbart og sikre enheten mot bruk så lenge den ikke er reparert.

9. Når du justerer justerbare deler, vær oppmerksom på riktig posisjon eller den merkede, maksimale justeringsposisjonen og riktig sikring av den nylig justerte posisjonen.

10. Med mindre annet er angitt i bruksanvisningen, kan enheten kun brukes av én person om gangen til trening.

11. Det skal brukes treningstøy og sko som egner seg for kondisjonstrening med apparatet. Klær må være slik at de ikke kan sette seg fast under trening på grunn av formen (f.eks. lengden). Treningsskoene bør velges for å matche treningsapparatet, gi alltid foten et fast hold og ha en sklisikker såle.

12. OBS! Hvis du opplever svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, må du avbryte treningen og konsultere en passende lege.

13. Generelt er ikke sportsutstyr et leketøy. De kan derfor kun brukes etter hensikten og av behørig informerte og opplærte personer.

14. Personer som barn, funksjonshemmede og funksjonshemmede bør kun bruke enheten i nærvær av en annen person som kan gi assistanse og veiledning. Passende tiltak må iverksettes for å forhindre at enheten brukes av barn uten tilsyn.

15. Det må sikres at mosjonisten og andre personer aldri går eller står med noen kroppsdeler i området av stillestående deler.

16. Av hensyn til miljøet, kast ikke emballasjematerialer, tomme batterier og deler av enheten sammen med husholdningsavfallet, men kast dem i de angitte oppsamlingsbeholderne eller lever dem inn på egnede innsamlingssteder.

17. Denne enheten er testet i henhold til EN 20957-1:2013, EN 957-2:2003. Maksimal tillatt belastning (=kroppsvekt) er satt til 100 kg.

18. Monterings- og bruksanvisningen er å betrakte som en del av produktet. Dersom produktet selges eller videreføres, skal denne dokumentasjonen vedlegges.

NO

Monteringsoversikt:

GB

monteringsoversikt:

f

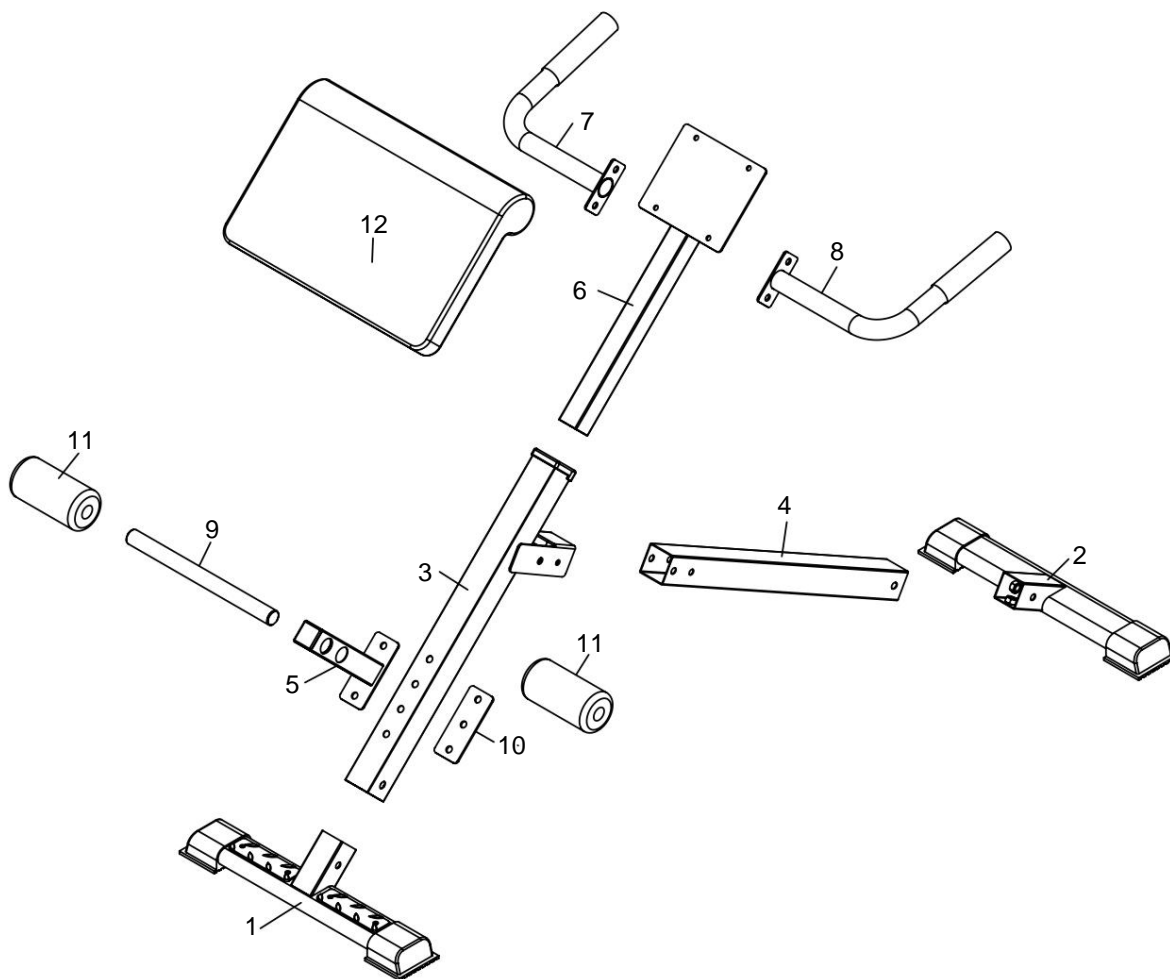
Aperçu de l'Assemblée:

NL

Oversturing av sammenstilling:

RU

yyyyy yyyyyyyyyy:



MONTERINGSINSTRUKSJONER

Før du begynner med installasjonen, sørg for å følge våre anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner! Ta alle enkeltdelene ut av emballasjen, legg dem på gulvet og kontroller grovt at de er komplette ved hjelp av monteringsbildene. Dette skal gjøre det enklere for deg å montere enheten og gjøre den raskere.

Monteringstid: ca 30 - 40 min.

TRINN 1:

Montering av bunnrørene (1+2) på støttene (3+4).

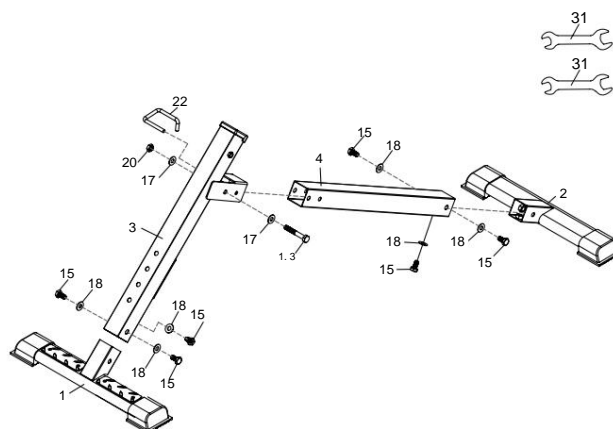
1. Sett den fremre foten (1) inn i det fremre støtterøret (3) slik at hullene er på linje. Plasser en skive 8//16 (18) på hver av skruene M8x20 (15) og bruk dem til å skru den fremre foten (1) til støtterøret (3).

2. Sett den bakre foten (2) inn i den bakre støtten (4) slik at hullene er på linje. Plasser en skive (18) på hver av skruene (15) og bruk dem til å skru den bakre foten (2) til det bakre støtterøret (4).

3. Sett inn den bakre støtten (4) på det fremre støtterøret (3) slik at hullene ligger oppå hverandre. Plasser en 10//20 skive (17) på M10x70 skruen (13) og sett inn skruene (13) gjennom det øverste justerte hullet. Sett en skive (17) på enden av skruen og trekk til denne forbindelsen med den selvslående mutteren M10 (20). **(Fare:**

Ikke stram koblingen for hardt slik at foldemekanismen fortsatt fungerer problemfritt.)

4. Sett deretter sikkerhetsklemmen (22) gjennom det justerte hullet for å sikre posisjonen. For å bruke foldefunksjonen, trekk ut sikkerhetsklemmen (22).

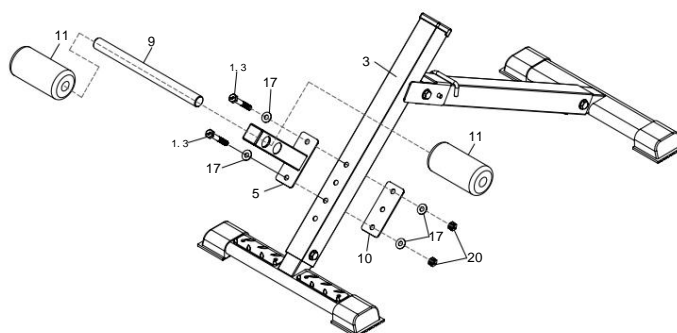


STEG 2:

Montering av benputefestet (5) på den fremre støtten (3).

1. Før benputeholderen (5) til det fremre støtterøret (3) slik at hullene justeres. Sett en skive 10//20 (17) på hver av skruene M10x70 (13) og skru benputeholderen (5) til det fremre støtterøret (3) med ekstra skiver (17), forsterkningsplaten (10) og de selvslående mutrene (20).

2. Skyv benputeholderen (9) inn i ønsket posisjon midt på benputeholderen (5). Fest en benpute (11) til hver ende av benputefestet (9).



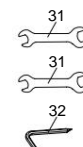
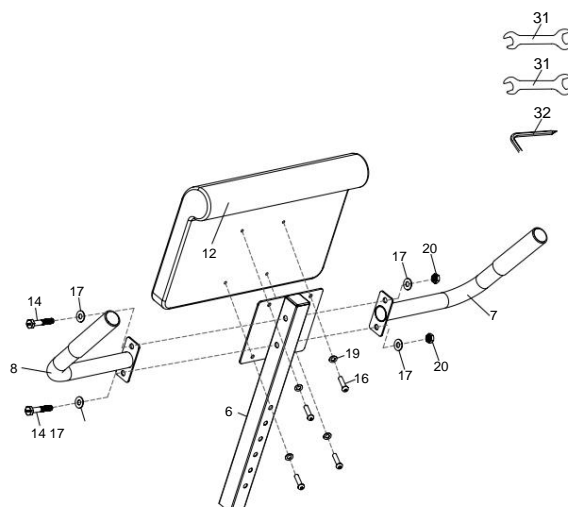
TRINN 3:

Montering av puten (12) og håndtakene (7+8).

1. Plasser puten (12) på putefestet (6) slik at hullene i putefestet (6) og gjengene i puten (12) stemmer overens.

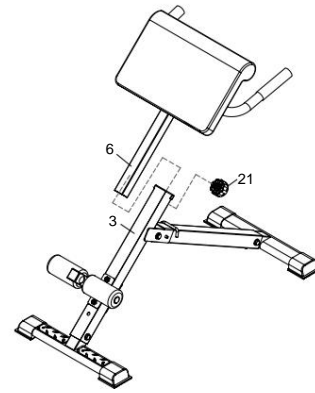
2. Sett en skive 6//12 (19) på hver av skruene M6x20 (16) og bruk dem til å skru puten (12) til putefestet (6).

3. Sett en skive 10//20 (17) på hver av skruene M10x60 (14) og skyv skruene (14) gjennom hullene på høyre håndtak (8). Før høyre håndtak (8) til trekkfestet (6) og sett inn skruene (14) gjennom hullene i trekkfestet (6). Plasser håndtaket til venstre (7) og en skive (17) på hver av de gjengede endene av skruene (14) og skru håndtakene fast med de selvslående mutrene M10 (20).



TRINN 4:**Monter putefestet (6) på den fremre støtten (3).**

1. Skyv puteholderen (6) inn i den fremre støtten og fest den i ønsket posisjon ved hjelp av hurtigfestet (21). **(Forsiktig!** For å skru inn hurtigfestet (21), må det gjengede hullet i frontstøtten (3) og ett av hullene i møbelfestet (6) ligge oppå hverandre. Det må også sørges for at trekkfestet (6) ikke overstiger den markerte, maksimale justeringsposisjonen trekkes ut av frontstøtten (3). Innstillingen kan senere endres etter ønske ved å løsne hurtigfestet (21) bare noen få omdreininger og Deretter trekker du i den, bringer møbelfestet til den nye posisjonen til hurtigfestet klikker på plass og strammer det igjen.) **Advarsel:** Kontroller at møbeltrekket har en fast posisjon før hver treningsøkt.

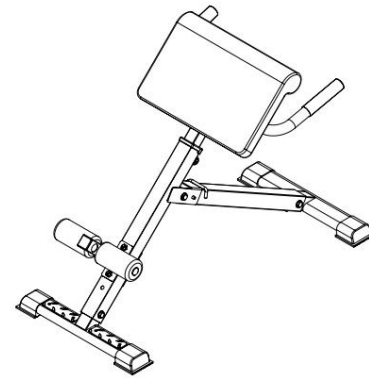
**TRINN 5:****styre**

1. Kontroller alle skru- og pluggforbindelser for riktig montering og funksjon. Dette fullfører monteringen.

2. Hvis alt er i orden, gjør deg kjent med enheten og gjør de individuelle innstillingene.

Merknad:

Oppbevar verktøysettet og instruksjonene på et trygt sted, da de kan brukes i tilfelle reparasjoner eller utskiftninger som kan være nødvendig senere. reservedelsbestilling er nødvendig.



RENGJØRING, VEDLIKEHOLD OG OPPBEVARING

1. Rengjøring

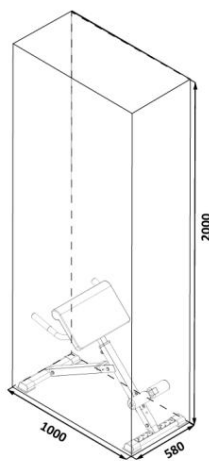
Bruk kun en lett fuktig klut til rengjøring. **OBS:** Bruk aldri bensin, tynner eller andre aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre overflaten, da dette vil forårsake skade. Enheten er kun egnet for privat hjemmebruk og for innendørs bruk. Hold enheten ren og fuktig unna enheten.

2. Oppbevaring

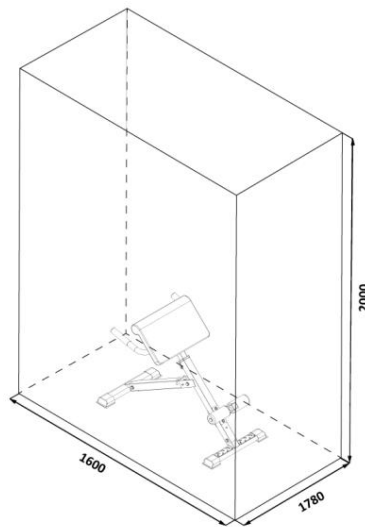
Velg et tørt oppbevaringssted i huset. Dekk til enheten for å beskytte den mot misfarging forårsaket av sollys og støv.

3. Vedlikehold

Vi anbefaler å kontrollere tettheten til skrueforbindelsene som er laget under montering hver 50. driftstime.



Treningsareal i mm
(for enhet og bruker)



klaring i mm
(treningsområde og
sikkerhetsområde
(omkrets 60 cm))

GARANTIPOLITIK

Garantien er 24 måneder, gjelder for nye varer ved førstegangskjøp og starter på faktura eller leveringsdato. Eventuelle mangler vil bli utbedret gratis i garantiperioden.

Oppdager du en mangel, er du forpliktet til å gjøre det umiddelbart å rapportere til produsenten. Det er etter produsentens skjønn å oppfylle garantien ved å sende reservedeler eller reparere den. Hvis reservedeler sendes, er det en tillatelse til å erstatte dem uten tap av garanti. Reparasjoner på installasjonsstedet er unntatt.

Treningsutstyr til hjemmet er ikke beregnet for kommersiell eller industriell bruk. Brudd på bruken vil resultere i redusert garanti eller tap av garanti.

Garantien gjelder kun material- eller fabrikkasjonsfeil. Garantien er ugyldig ved slitasjedeler eller skader forårsaket av upassende eller feilaktig behandling, bruk av makt og inngrep utført uten forutgående konsultasjon med vår serviceavdeling.

Hvis mulig, vennligst oppbevar originalemballasjen så lenge garantiperioden varer for å beskytte varene i tilfelle retur og ikke send frakt til serviceavdelingen!

Å kreve garantitjenester resulterer ikke i en forlengelse av garantiperioden.

Krav om erstatning for skade som kan være utenfor enheten oppstår (med mindre ansvar er obligatorisk ved lov) er utelukket.

Produsent:
Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

OPPLÆRINGSINSTRUKSJONER GENERELT

For å oppnå merkbare fysiske og helsemessige forbedringer, må følgende faktorer tas i betraktning ved fastsettelse av nødvendig treningsinnsats:

1. INTENSITET:

Nivået av fysisk anstrengelse under trening må overstige punktet for normal anstrengelse uten å nå punktet for pust og/eller utmattelse. En passende referanseverdi kan være pulsen. Kondisjonen øker for hver treningsøkt og derfor bør treningskravene justeres.

Dette er mulig ved å forlenge varigheten av treningen, øke vanskelighetsgraden eller endre type trening.

2. TRENINGSPULS

For å bestemme treningspuls kan du fortsette som følger.

Vær oppmerksom på at dette er veiledende verdier.

Hvis du har helseproblemer eller er usikker, kontakt lege eller treningstrener.

01: Maksimalpulsberegning

Maksimal pulsverdi kan bestemmes på mange forskjellige måter, siden maksimal puls avhenger av mange faktorer. Du kan bruke Faust-formelen for beregningen (maksipuls = 220 - alder). Denne formelen er veldig generell. Den brukes i mange hjemmesportsprodukter for å bestemme maksimal hjerterefrekvens. Vi anbefaler **Sally Edwards-formelen**. Denne formelen beregner maksipuls mer nøyaktig og tar hensyn til kjønn, alder og kroppsvekt.

Sally Edwards formel:

Menn:

Maksimal hjerterefrekvens = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kroppsvekt})$

Kvinner:

Maksimal hjerterefrekvens = $210 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kroppsvekt})$

02: Treningspulsberegning

Den optimale treningspuls bestemmes av målet med treningen. Det ble definert treningssoner for dette.

Helsesone : REKOM - regenerering og kompensasjon Passer for: nybegynnere / type trening: svært lett utholdenhetstrening / mål: restitusjon og fremme av helse. Bygge grunnstillingen.

Treningspuls = 50 til 60 % av maksipuls

Fettmetabolisme - **Sone:** GA1 - Grunnleggende - Utholdenhetstrening 1 Passer for nybegynnere og avanserte brukere / type trening: lett utholdenhetstrening / mål: aktivering av fettforbrenning (kaloriforbrenning). forbedring i utholdenhetstetelse.

Treningspuls = 60 til 70 % av maksipuls

Aerobic - **Sone:** GA1/2 - Grunnleggende - Cardio 1 til 2 Passer for nybegynnere og avanserte brukere / type trening: moderat utholdenhetstrening. / Mål: aktivering av fettmetabolisme (kaloriforbrenning), forbedring av aerob ytelse, økning av utholdenhetstetelse.

Treningspuls = 70 til 80 % av maksipuls

Anaerob - **Sone:** GA2 - Grunnleggende - Utholdenhetstrening 2 Passer for avanserte og konkurransetøvere / type trening: moderat utholdenhetstrening eller intervalltrening / mål: forbedring av laktattoleranse, maksimal ytelsesøkning.

Treningspuls = 80 til 90 % av maksipuls

Konkurranse - **Sone:** WSA - Performance / Competition Training Egnert for idrettsutøvere og høytytelsesidrettsutøvere / type trening: intensiv intervalltrening og konkurransetrening / mål: forbedring av maksimal hastighet og kraft. **Fare!** Trening på dette området kan føre til overbelastning av det kardiovaskulære systemet og helseskader.

Treningspuls = 90 til 100 % av maksipuls

Eksempel på beregning:

Mann, 30 år og veier 80 kg. Jeg er nybegynner og vil gjerne ned i vekt og øke utholdenheten.

01: Maksimal puls - beregning

Maksimal hjerterefrekvens = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kroppsvekt})$

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

Maksimal puls = ca 190 slag/min

02: Treningspulsberegning

På grunn av mine mål og treningsnivå passer fettforbrenningssonen meg best.

Treningspuls = 60 til 70 % av maksipuls

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

Treningspuls = 114 slag/min

Etter at du har bestemt treningspuls din for treningstilstanden eller målene dine, kan du begynne å trene. De fleste av produktene våre har pulssensorer eller er kompatible med pulselte. Dette lar deg overvåke pulsen mens du trener. Hvis pulsfrekvensen ikke vises på dataskjermen eller du vil være på den sikre siden og vil sjekke pulsfrekvensen din, som kan vises feil på grunn av mulige applikasjonfeil eller lignende, kan du bruke følgende verktøy:

en. Pulsmåling på konvensjonell måte (føle pulsslått, for eksempel på håndleddet og telle slagene innen et minutt).

b. Pulsmåling med egnede og kalibrerte pulsmålere (tilgjengelig fra medisinske forsyningsbutikker).

c. Pulsmåling med andre produkter som pulsklokker, smarttelefoner....

3. FREKVENS:

De fleste eksperter anbefaler kombinasjonen av et helsebevisst kosthold, som må tilpasses etter treningsmålet, og fysisk trening tre til fem ganger i uken. En normal voksen trenger å trene to ganger i uken for å opprettholde sin nåværende tilstand. For å forbedre tilstanden og endre kroppsvekten trenger han minst tre treningsøkter per uke. Selvfølgelig forblir en frekvens på fem treningsenheter per uke ideell.

4. DESIGN AV TRENING

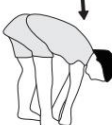
Hver treningsenhet skal bestå av tre treningsfaser: «**oppvarmingsfase**», «**treningsfase**» og «**nedkjølingsfase**». I "oppvarmingsfasen" bør kroppstemperaturen og oksygentilførselen økes sakte. Dette er mulig gjennom gymnastikkøvelser over en periode på fem til ti minutter. Etter det bør selve trenings-"treningsfasen" begynne. Treningsbelastningen bør utformes i henhold til treningspuls. For å støtte sirkulasjonen etter «treningsfasen» og for å forhindre ømme muskler eller belastninger, må «**avkjølingsfasen**» følges etter «treningsfasen». I denne perioden bør strekkøvelser og/eller lette gymnastikkøvelser utføres i fem til ti minutter.

Eksempel - tøyningsøvelser for oppvarmings- og nedkjølingsfasene

Start oppvarmingsfasen ved å gå på stedet i minst 3 minutter og gjør deretter følgende gymnastikkøvelser. Ikke overdriv øvelsene og gjør dem kun til du kjenner et lett trekk. Hold deretter denne posisjonen en stund. Vi anbefaler å gjenta oppvarmingsøvelsene på slutten av treningsøkten og avslutte treningsøkten med å riste ut ekstremitetene.



Ta tak i høyre skulder bak hodet med venstre hånd og trekk litt i kroken på venstre arm med høyre hånd. Etter 20 sek. bytte armer.



Bøy forover så langt som mulig og hold bena nesten rett. Pek fingrene mot tærne. 2 x 20 sek.



Sitt på gulvet med ett bein rett og len deg fremover, prøv å nå foten med hendene. 2 x 20 sek.



Knel fremover i et bredt utfall og plasser hendene på gulvet for støtte. Skyv bekkenet ned. Etter 20 sek

bytte bein

5. MOTIVASJON

Nøkkelen til et vellykket program er regelmessig trening. Du bør sette fast tid og sted for hver treningsdag og forberede deg mentalt på treningen.

Tren kun i godt humør og ha alltid målet ditt i bakhodet. Med kontinuerlig trening vil du dag for dag finne ut hvordan du utvikler deg og kommer nærmere ditt personlige treningsmål bit for bit.

ØVELSER

RYGG / Rumpe



MAGEMUSKLER



Merknad:

Juster polstringen til midjen ved å bruke hurtigfestet slik at du kan ta en komfortabel treningsstilling.

BETING FOR Å SPARE PLASS:

Juster puten til laveste posisjon ved hjelp av hurtigfestet (21). Fjern sikkerhetsbraketten (22) og Brett AB 1000 flatt.



BOMLISTE - DELELISTE FRA 1000

Varenr.: 2055
Status for tekniske data: 16.02.2022

**Dette produktet er kun beregnet for personlig hjemmesportsbruk og er ikke beregnet for industriell eller kommersiell bruk.
Hjemmeidrett bruksklasse H/C**

Etter å ha åpnet emballasjen, kontroller om alle delene er tilstede i henhold til følgende monteringsstrinn. I så fall kan du begynne å montere.

Allsidig og høydejusterbar mage-/ryggtrener med plassbesparende foldefunksjon.

- 6-veis justerbar med hurtigfeste • Solide og gummierte støttehåndtak • 2-veis justerbare fotputer
- Plassbesparende ved å slå den sammen • Polstring laget av robust, høykvalitets imitert skinn • Kroppsvekt: maks. 100 kg

Hvis en komponent er defekt eller mangler, eller hvis du trenger en reservedel i fremtiden, vennligst kontakt: Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Faks: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-post: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Mål montert ca [cm]: L 100 cm x B 58 x H 75 - 86
Mål sammenfoldet liggende ca [cm]: L 42 cm x B 58 x H 115
Treningsplassbehov [m²]: 2
Enhetsvekt [kg]: 11

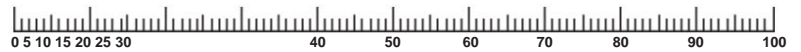


Fig.nr.	betegnelse	dimensjon	Antall montert på		ET-nummer
1	fot foran		1	3	33-2055-01-SW
2	fot bak		1	4	33-2055-02-SW
3	Fremre støtterør		1	1,4+6	33-2055-03-SW
4	bakstøtte		1	4	33-2055-04-SW
5	benputefeste		1	3	33-2055-05-SW
6	møbelfeste		1	3	33-2055-06-RT
7	håndtak til venstre		1	6	33-2055-07-SW
8	håndtak til høyre		1	6	33-2055-08-SW
9	benputefeste		1	5	33-2055-09-SW
10	forsterkningsplate		1	3	33-2055-10-SW
11	benputer		2	9	36-2055-02-BT
12	pute		1	6	36-2055-01-BT
1.3	Sekskantbolt	M10x70	3	3,4+5	39-10148-CR
14	Sekskantbolt	M10x60	2	6,7+8	39-10121
15	Sekskantbolt	M8x20	6	1,2,3+4	39-10095-SI
16	skru	M6x20	4	6+12	39-10120
17	vaskemaskin	10//20	10	13+14	39-9989-VC
18	vaskemaskin	8//16	6	15	39-9917-CR
19	vaskemaskin	6//12	4	16	39-10007-CR
20	Selvsikker mor	M10	5	13+14	39-9881-CR
21	Hurtigutløser	M16	1	3	36-2055-03-BT
22	sikkerhetslås		1	3+4	36-2055-04-BT
23	fotkapper		4	1+2	36-2055-05-BT
24	Anti-skli pute		2	1	36-2055-06-BT
25	grep gummi		2	7+8	36-2055-07-BT
26	rund stopper	35	2	7+8	36-2055-08-BT
27	rund stopper	25	2	9	39-10146
28	plastglider		1	3	36-2055-09-BT
29	firkantet plugg	38	2	5+6	36-9904-08-BT
30	firkantet plugg	55	1	4	36-2055-10-BT
31	skiftenøkkel	13-14-17	2		36-2055-11-BT
32	umbrakonøkkel	5	1		36-2051-11-BT
33	Monterings- og bruksanvisning		1		36-2055-12-BT

INNHold

1. Innhold	2.	10
Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner	3.	10
Monteringsoversikt	4.	3
Monteringsanvisning	5.	11-12
Rengjøring,		
kontroller og oppbevaring	6.	1. 3
Treningsinstruksjoner / Oppvarming		14
7. Øvelser	8.	15
Fold opp	9.	15
Deleliste – Reservedelsliste	10.	16
Eksplodert utsikt		39

Kjære kunde,

vi gratulerer deg med kjøpet av denne hjemmetreningsidrettsenheten og håper at vi vil ha stor glede av den. Vær oppmerksom på vedlagte merknader og instruksjoner og følg dem nøye ved montering og bruk.

Ikke nøl med å kontakte oss når som helst hvis du skulle ha spørsmål.

din,

Top Sport Gilles GmbH

Merk:
Før bruk
les
bruksanvisningen!



VIKTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHETSINSTRUKSJONER

Våre produkter er alle TÜV-testet og representerer derfor de høyeste gjeldende sikkerhetsstandardene. Dette faktum gjør det imidlertid ikke unødvendig å følge de følgende prinsippene strengt.

- Monter maskinen nøyaktig som beskrevet i installasjonsveiledningen og bruk kun de vedlagte, spesifikke delene av maskinen. Før montering må du kontrollere at leveransen er fullstendig i forhold til leveringsmeldingen og at kartongen er fullstendig i forhold til monteringsstrinnene i installasjons- og bruksanvisningen.
- Kontroller at alle skruer, muttere og andre koblinger sitter fast før du bruker maskinen for første gang og med jevne mellomrom for å sikre at treneren er i sikker stand.
- Sett opp maskinen på et tørt, jevnt sted og beskytt den mot fuktighet og vann. Ujevne deler av gulvet må kompenseres med egnede tiltak og av de medfølgende justerbare delene av maskinen hvis slike er montert. Sørg for at det ikke oppstår kontakt med fuktighet eller vann.
- Plasser en egnet base (f.eks. gummimatte, treplate etc.) under maskinen hvis området på maskinen må beskyttes spesielt mot fordypninger, smuss etc.
- Før du begynner treningen, fjern alle gjenstander innenfor en radius på 2 meter fra maskinen.
- Ikke bruk aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre maskinen, og bruk kun det medfølgende verktøyet eller egnet verktøy for å montere maskinen og for eventuelle nødvendige reparasjoner. Fjern svettedråper fra maskinen umiddelbart etter endt trening.
- ADVARSEL!** Systemer for hjertefrekvensovervåking kan være unøyaktige. Overdreven trening kan føre til alvorlig helseskade eller til døden. Rådfør deg med lege før du starter et planlagt treningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelsen (puls, watt, treningsvarighet osv.) som du kan utsette deg selv for og kan gi deg nøyaktig informasjon om riktig holdning under treningen, målene for treningen din og kostholdet ditt. Tren aldri etter å ha spist store måltider.
- Tren** kun på maskinen når den er i riktig stand. Bruk kun originale reservedeler til nødvendige reparasjoner. **ADVARSEL!** Skift ut snekkedelene umiddelbart og hold dette utstyret ute av bruk til det er reparert.
- Ved innstilling av de justerbare delene, observer riktig posisjon og de merkede, maksimale innstillingsposisjonene og sørg for at den nylig justerte posisjonen er riktig sikret.
- Med mindre annet er beskrevet i instruksjonene, skal maskinen kun brukes til trening av én person om gangen.
- Bruk treningstøy og sko som er egnet for kondisjonstrening med maskinen. Klærne dine må være slik at de ikke kan feste seg under trening på grunn av formen (f.eks. lengden). Treningsskoene dine skal passe til treneren, må støtte føttene godt og ha sklisikre såler.
- ADVARSEL!** Hvis du merker en følelse av svimmelhet, kvalme, brystsmarter eller andre unormale symptomer, må du slutte å trene og kontakte lege.
- Glem aldri at sportsmaskiner ikke er leker. De må derfor kun brukes i henhold til formålet og av passende informerte og instruerte personer.
- Personer som barn, funksjonshemmede og funksjonshemmede bør kun bruke maskinen i nærvær av en annen person som kan gi hjelp og råd. Ta egnede tiltak for å sikre at barn aldri bruker maskinen uten tilsyn.
- Sørg for at personen som utfører trening og andre personer aldri beveger eller holder noen deler av kroppen i nærheten av bevegelige deler.
- For å beskytte miljøet, ikke kast emballasjemateriale, brukte batterier eller deler av maskinen som husholdningsavfall. Legg disse i passende oppsamlingsbeholdere eller bring dem til et egnet innsamlingssted.
- Denne maskinen er testet i samsvar med EN 20957-1:2013, EN 957-2:2003. Maksimal tillatt belastning (=kroppsvekt) er angitt til 100 kg.
- Monterings- og bruksanvisningen er en del av produktet. Ved salg eller overføring til en annen person må dokumentasjonen følges med produktet.

MONTERINGSINSTRUKSJONER

Fjern alle separate deler fra emballasjen, legg dem på gulvet og kontroller godt at alle er der på bunnen av monteringsstrinnene. Vær oppmerksom på at en rekke deler er koblet direkte til hovedrammen og forhåndsmontert. Dette vil gjøre det enklere og raskere for deg å montere utstyret. Monterings tid: 30 - 40 minutter.

TRINN 1:

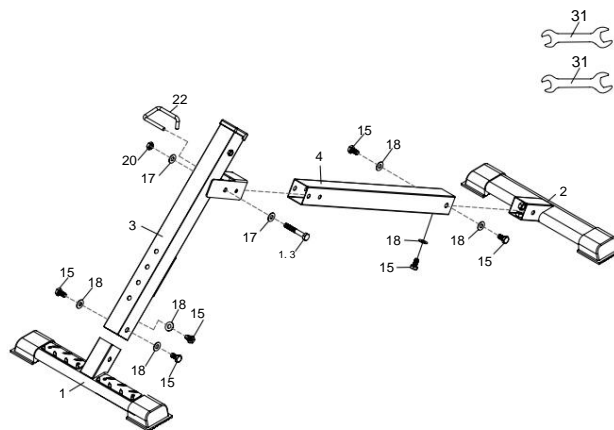
Fest stabilisatoren (1+2) til støttene (3+4).

1. Sett den fremre stabilisatoren (1) på det fremre støtterøret (3) slik at hullene er på linje. Sett på skruene M8x20 (15) en skive 8//16 (18) og skru den fremre stabilisatoren (1) ved fremre støtterør (3) godt fast.

2. Plasser den bakre stabilisatoren (2) ved det bakre støtterøret (4) slik at hullene justeres. Sett på skruene (15) den ene skiven (18) og skru den bakre stabilisatoren (2) ved bakre støtterør (4) godt fast.

3. Sett det bakre støtterøret (4) inn i holderen ved det fremre støtterøret (3) slik at hullene justeres. Sett på skruen M10x70 (13) en skive 10//20 (17) og koble det bakre støtterøret (4) til det fremre støtterøret (3) ved å bruke ytterligere skiver (17) og nylonmutter M10 (20). (Obs: Ikke stram dette koblingspunktet for mye slik at sammenleggingsfunksjonen er uten klemeffekt.)

4. Plasser låsepinnen (22) gjennom hullene og lås denne posisjonen. For å bruke sammenfoldingsfunksjonen, trekk ut låsepinnen (22).

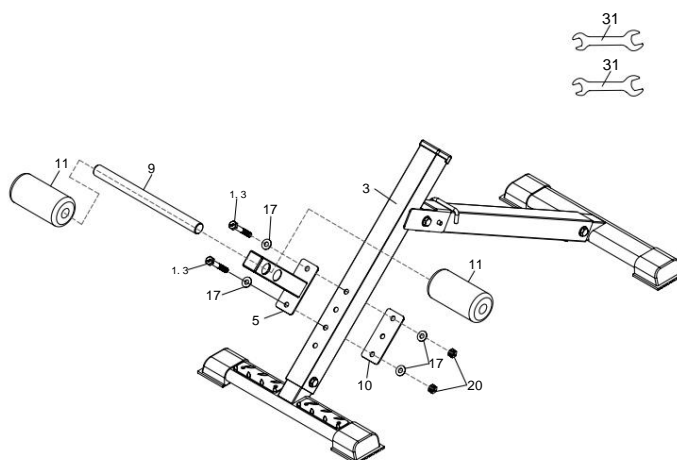


STEG 2:

Fest benputestøtten (5) til det fremre støtterøret (3).

1. Plasser benputestøtten (5) ved fremre støtterør (3) slik at hullene justeres. Sett på skruene M10x70 (13) en skive 10//20 (17) og skru benputestøtten (5) ved fremre støtterør (3) godt fast ved å bruke ytterligere skiver (17), forsterkningsplate (10) og nylonmuttere M10 (20).

2. Skyv skumputeholderen (9) til ønsket posisjon ved benputestøtten (5) i midten og skyv på begge ender av skumputeholderen (9) den ene skumputen (11).



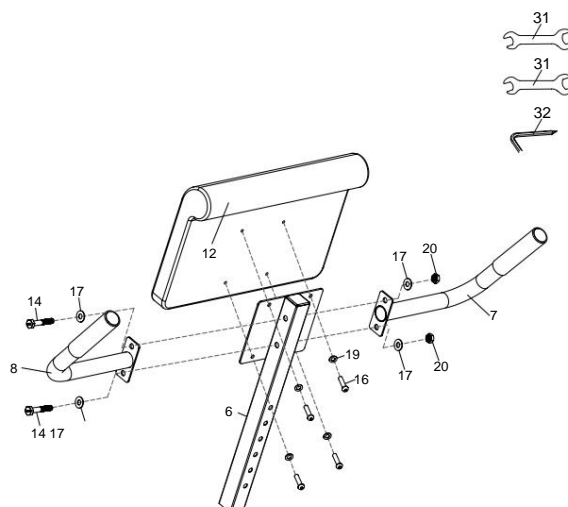
TRINN 3:

Fest puten (12) og håndtakene (7+8).

1. Plasser puten (12) på puteholderen (6), slik at hullene på puteholderen (6) og tråden på puten (12) er på linje.

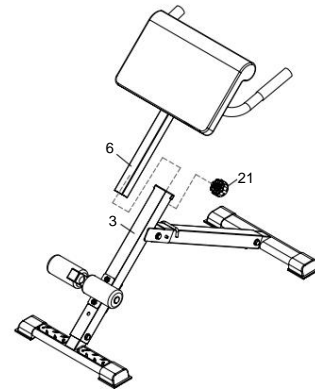
2. Sett på skruene M6x20 (16) en skive 6//12 (19) og skru puten (12) ved puteholderen (6) godt fast.

3. Sett på skruene M10x60 (14) en skive 10//20 (17) og sett skruene (14) gjennom hullene på høyre håndtak (8). Sett høyre håndtak (8) med skruene gjennom hullene på puteholderen (6) og sett på motsatt side venstre håndtak (7) og ytterligere skiver (17) og nylonmuttere M10 (20) for å stramme denne skruforbindelsen.



TRINN 4:**Fest puteholderen (6) til det fremre støtterør (3).**

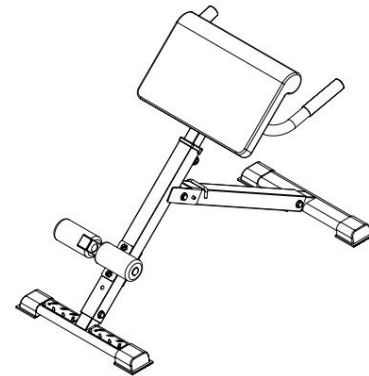
1. Skyv puteholderen (6) inn i den matchende holderen på fremre støtterør (3), sett den i ønsket posisjon og lås den ved å sette inn bolten med hurtigutløseren (21) på plass og stram den. (**Merk:** For å skru inn hurtigutløseren (21), må det gjengede hullet i den fremre støtten (3) og ett av hullene ved puteholderen (3) være på linje. Sørg videre for at puteholderen (6) ikke trekkes ut av det fremre støtterøret utover den markerte maksimale posisjonen. Innstillingen av puten kan justeres etter ønske senere. For dette må hurtigutløseren (21) løsnes med kun noen få omdreininger, lokket på låsen må trekkes vekk og puten justeres. Fest deretter den nye innstillingen ved å stramme hurtigutløseren.). OBS: Sørg for at puten er godt strammet før hver trening.

**TRINN 5:****sjekker**

1. Kontroller korrekt installasjon og funksjon av alle skru- og pluggforbindelser. Installasjonen er dermed fullført.
2. Når alt er i orden, gjør deg kjent med maskinen og gjør dine individuelle justeringer.

Karakter:

Oppbevar verktøysettet og instruksjonene på et trygt sted, da disse kan være nødvendige for reparasjoner eller reservedelsbestillinger som blir nødvendige senere.



RENGJØRING, KONTROLLER OG OPPBEVARING**1. Rengjøring**

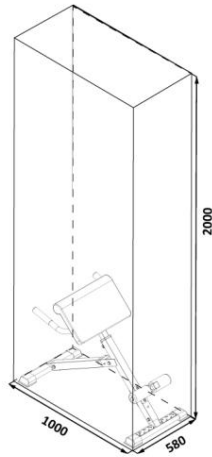
Bruk kun en mindre våt klut til rengjøring. **Forsiktig:** Bruk aldri benzen, tynner eller andre aggressive rengjøringsmidler til overflaterengjøring, da denne skaden forårsaket. Enheten er kun for privat hjemmebruk og for bruk egnet innendørs. Hold enheten ren og fuktig fra enheten.

2.

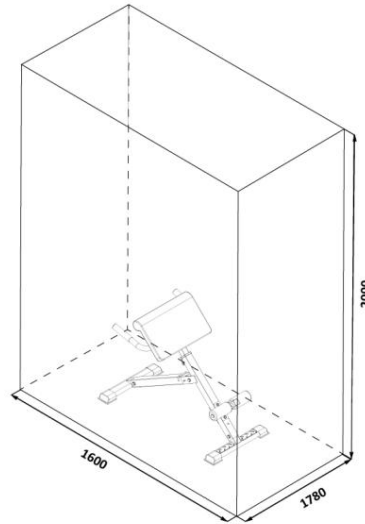
Oppbevaring Fold opp seterammen og fest den med låsepinnen. Velg en tørr oppbevaring internt og spray litt olje på gjengen på styrebolten for å slå opp funksjonen. Dekk til sykkelen for å beskytte den mot å bli misfarget av sollys og skitten gjennom støv.

3.

Kontroller Vi anbefaler hver 50. time å gjennomgå skruerforbindelsene for tetthet, som ble forberedt i monteringen. Hver 100. driftstime bør du spraye litt olje på gjengene på styreboltene for å slå opp funksjonen.



Treningsareal i mm
(for hjemmetrener og bruker)



Fritt areal i mm
(Treningsområde og sikkerhetsområde
(roterer 60 cm))

GENERELLE OPPLÆRINGSINSTRUKSJONER

Du må vurdere følgende faktorer for å bestemme mengden treningsinnsats som kreves for å oppnå konkrete fysiske og helsemessige fordeler.

1. INTENSITET:

Nivået av fysisk anstrengelse under trening må overstige punktet for normal anstrengelse, uten å gå utover punktet for åndenød og/eller utmattelse. En passende referanseverdi kan være pulsen. For hver treningsøkt øker kondisjonen og derfor bør treningskravene justeres. Dette er mulig ved å forlenge varigheten av treningen, øke vanskelighetsgraden eller endre type trening.

2. TRENING PULSER

For å bestemme treningspuls kan du fortsette som følger. Vær oppmerksom på at dette er veiledende verdier. Hvis du har helseproblemer eller er usikker, kontakt lege eller treningstrener.

01: Maksimalpulsberegning

Maksimal pulsverdi kan bestemmes på mange forskjellige måter, siden maksimal puls avhenger av mange faktorer. Du kan bruke hovedformelen for beregningen (maksipuls = 220 - alder). Denne formelen er veldig generell. Den brukes i mange hjemmesportprodukter for å bestemme maksimal hjertefrekvens. Vi anbefaler **Sally Edwards-formelen**. Denne formelen beregner maksipuls mer nøyaktig og tar hensyn til kjønn, alder og kroppsvekt.

Sally Edwards formel:

Menn:

Maksimal hjertefrekvens = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kroppsvekt})$

Kvinne:

Maksimal hjertefrekvens = $210 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kroppsvekt})$

02: Treningspulsberegning

Den optimale treningspuls bestemmes av målet med treningen. Det ble definert treningssoner for dette.

Helse - Sone: Regenerering og kompensasjon

Passer for: Nybegynnere / type trening: veldig lett kondisjonstrening / mål: restitusjon og helsefremmende. Bygge grunnstillingen.

Treningspuls = 50 til 60 % av maksipuls

Fettmetabolisme - Sone: Grunnleggende utholdenhetstrening 1

Passer for nybegynnere og avanserte brukere / type trening: lett kondisjonstrening / mål: aktivering av fettstoffsiftet (kaloriforburning), forbedring i utholdenhetssytelse.

Treningspuls = 60 til 70 % av maksipuls

Aerobic - Sone: Grunnleggende utholdenhetstrening 1 til 2

Passer for nybegynnere og viderekome / type trening: moderat kondisjonstrening. / Mål: Aktivering av fettstoffsiftet (kaloriforburning), forbedring av aerob ytelse, Økt ytelsesutholdenhet.

Treningspuls = 70 til 80 % av maksipuls

Anaerob - Sone: Grunnleggende utholdenhetstrening 2

Passer for avanserte og konkurranseutøvere / type trening: moderat utholdenhetstrening eller intervalltrening / mål: forbedring av laktattoleranse, maksimal ytelsesøkning.

Treningspuls = 80 til 90 % av maksipuls

Konkurranse - Sone: Prestasjons- / Konkurransetrening

Egnet for idrettsutøvere og høytytelsesidrettsutøvere / type trening: intensiv intervalltrening og konkurransetrening / mål: forbedring av maksimal hastighet og kraft. **MERK FØLGENDE!** Trening på dette området kan føre til overbelastning av det kardiovaskulære systemet og helseskader.

Treningspuls = 90 til 100 % av maksipuls

Eksempel på beregning:

Mann, 30 år og veier 80 kg. Jeg er nybegynner og vil gjerne gå ned litt i vekt og øke utholdenheten min.

01: Maksimal puls - beregning

Maksimal hjertefrekvens = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kroppsvekt})$

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

Maksimal puls = ca. 190 slag/min

02: Treningspulsberegning

På grunn av mine mål og treningsnivå passer fettforbrenningssonen meg best.

Treningspuls = 60 til 70 % av maksipuls

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

Treningspuls = ca. 114 slag/min

Etter at du har stilt inn treningspuls for treningstilstanden eller Når du har identifisert mål, kan du begynne å trene. De fleste av produktene våre har pulssensorer eller er kompatible med pulselte. Så du kan sjekke pulsen på monitoren under treningsøktene. Hvis pulsfrekvensen ikke vises på dataskjermen eller du vil være på den sikre siden og vil sjekke pulsfrekvensen din, som kan vises feil på grunn av mulige applikasjonsfeil eller lignende, kan du bruke følgende verktøy:

en. Pulsmåling på konvensjonell måte (føler pulsslå, f.eks. på håndleddet og telle slagene innen et minutt).

b. Pulsmåling med passende og kalibrerte hjertefrekvensmålere (tilgjengelig fra medisinske forsyningsbutikker).

c. Pulsmåling med andre produkter som pulsklokker, smarttelefoner....

3. FREKVENS:

De fleste eksperter anbefaler kombinasjonen av et helsebevisst kosthold, som må tilpasses etter treningsmålet, og fysisk trening tre til fem ganger i uken. En normal voksen trenger to ganger i uken

trene for å opprettholde sin nåværende tilstand. For å forbedre tilstanden og endre kroppsvekten trenger han minst tre treningsøkter per uke. Det ideelle kurset er en frekvens på fem treningsøkter per uke.

4. TRENINGSPROGRAM

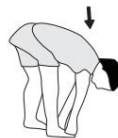
Hver treningsøkt bør bestå av tre treningsfaser: «oppvarmingsfase», «treningsfase» og «nedkjølingsfase». I "oppvarmingsfasen" bør kroppstemperaturen og oksygentilførselen økes sakte. Dette er mulig gjennom gymnastikkøvelser over en periode på fem til ti minutter. Etter det starter du med faktisk trening "treningsfase". Treningsbelastningen bør tilpasses etter treningspuls. For å støtte sirkulasjonen etter treningsfasen og for å forebygge verkende eller anstrengte muskler senere, er det nødvendig å følge treningsfasen med en nedkjølingsfase. Dette bør bestå av tøyingsøvelser og/eller lette gymnastikkøvelser i en periode på fem til ti minutter.

Eksempel - tøyingsøvelser for oppvarmings- og nedkjølingsfasene

Start oppvarmingen ved å gå på stedet i minst 3 minutter og utfør deretter følgende gymnastikkøvelser til kroppen for treningsfasen for å forberede deg deretter. Øvelsene overdriver det ikke og løper bare så langt til et lite drag kjentes. Denne stillingen vil holde en stund.



Rekk med venstre hånd bak hodet til høyre skulder og trekk med høyre hånd litt til venstre albue. Etter 20 sek. bytt arm.



Bøy deg frem så langt fram som mulig og la bena nesten strukket. Vis det med fingrene i retning mot tåen. 2 x 20 sek.



Sett deg ned med det ene benet strukket ut på gulvet og bøy deg fremover og prøv å nå foten med hendene. 2 x 20 sek.



Knel i et bredt utfall fremover og støtt deg selv med hendene på gulvet. Press bekkenet ned. Bytt etter 20 sek ben.

5. MOTIVASJON

Nøkkelen til et vellykket program er regelmessig trening. Du bør sette fast tid og sted for hver treningsdag og forberede deg mentalt på treningen. Tren kun når du er i humør for det og alltid ha målet ditt i sikte. Med kontinuerlig trening vil du kunne se hvordan du utvikler deg dag for dag og nærmer deg ditt personlige treningsmål bit for bit.

ØVELSER

RYGG- / GLUTES MUSKLER



MAGEMUSKLER



Eksempler på

trening: Juster puten midjhøyt ved hjelp av hurtigtøseren slik at du kan innta en komfortabel treningsstilling.

BLEGG OPP FOR Å SPARE Plass:

Bruk hurtigtøseren for å sette puten i laveste posisjon. Fjern sikkerhetsbraketten (22) og Brett AB 1000 flatt.



DELELISTE – RESERVEDELSLISTE FRA 1000

Varenr.: 2055
Tekniske data: Utstedelse 16.02.2022

Dette produktet er kun laget for privat hjemmesportsaktivitet og er ikke tillatt for oss i et kommersielt eller profesjonelt område.
Home Sport bruksklasse H/C

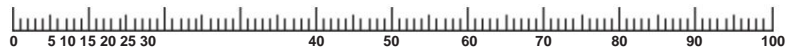
Allsidig og høydejusterbar mage-/ryggtrener med plassbesparende foldefunksjon.

- 6-veis justerbar med hurtigtøsløserknapp
- Stabile og gummierte støttehåndtak
- 2-veis justerbare fotputer
- Sparer plass ved å enkelt folde den opp
- Robust og høykvalitets syntetisk skinntrekk
- Kropsvekt: maks. 100 kg

Ta kontakt med oss hvis noen komponenter er defekte eller mangler, eller hvis du trenger reservedeler eller erstatninger i fremtiden:

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

Plassbehov ca. [cm]: L 100 cm x B 58 x H 75 - 86
Plassbehov sammenleggbar ca. [cm]: L 42 cm x B 58 x H 115
Treningsplass: ca. [m²]: 2
Varevekt [kg]: 11



Illustrasjonsnr. betegnelse	Dimensjon mm	Antall	Vedlagt	Illustrasjonsnr. ET-nummer
1 Stabilisator foran		1	3	33-2055-01-SW
2 Stabilisator bak		1	4	33-2055-02-SW
3 Fremre støtterør		1	1,4+6	33-2055-03-SW
4 Bakre støtterør		1	4	33-2055-04-SW
5 Benputestøtte		1	3	33-2055-05-SW
6 Puteholder		1	3	33-2055-06-RT
7 Venstre håndtak		1	6	33-2055-07-SW
8 Høyre håndtak		1	6	33-2055-08-SW
9 Skumputeholder		1	5	33-2055-09-SW
10 Forsterkningsplate		1	3	33-2055-10-SW
11 Skumpute i ben		2	9	36-2055-02-BT
12 Pute		1	6	36-2055-01-BT
1.3 Skru	M10x70	3	3,4+5	39-10148-CR
14 Skru	M10x60	2	6,7+8	39-10121
15 Skru	M8x20	6	1,2,3+4	39-10095-SI
16 Skru	M6x20	4	6+12	39-10120
17 vaskemaskin	10//20	10	13+14	39-9989-VC
18 vaskemaskin	8//16	6	15	39-9917-CR
19 vaskemaskin	6//12	4	16	39-10007-CR
20 nylon mutter	M10	5	13+14	39-9881-CR
21 Hurtigtøsløser	M16	1	3	36-2055-03-BT
22 låsepinne		1	3+4	36-2055-04-BT
23 Endestykke		4	1+2	36-2055-05-BT
24 Anti-skli pute		2	1	36-2055-06-BT
25 Grep skum		2	7+8	36-2055-07-BT
26 Støpsel	35	2	7+8	36-2055-08-BT
27 Støpsel	25	2	9	39-10146
28 Plasthylse		1	3	36-2055-09-BT
29 Firkantet hette	38	2	5+6	36-9904-08-BT
30 Firkantet hette	55	1	4	36-2055-10-BT
31 Bære	13-14-17	2		36-2055-11-BT
32 Alle verktøy	5	1		36-2051-11-BT
33 Montering og treningsinstruksjon		1		36-2055-12-BT

SOMMER

1. Sommaire 17
2. Viktige anbefalinger og forsendelser for sikkerhet 17
3. Aperçu de l'Assemblée 3
4. Innkalling til forsamling 18-19
5. Nettoyage, Entretien et stockage de l'exercice 20
6. Anbefalinger for medføring 21
7. Des øvelser 22
8. Svar for economiser de l'espace 22
9. Liste over deler de bytte 23
10. Vue éclatée 39

Chere cliente, chere 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 spørsmålene, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Tres cordiales hilsener
Top Sport Gilles GmbH

Respekt!
 Avant utnyttelse
 Les
 bruksanvisningen!



ANBEFALINGER VIKTIG ET CONSIGNES DE SECURITE

Nos produits sont soumis au contrôle TÜV et sont en conformité avec les normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dispense 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 kartong à l'aide de la instructions for monter i les instructions for monter og d'utnyttelse.
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, pré-vues à cet effet, si présentes. Il faut utelukke all kontakt 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 (s. eks. 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. Ne pas 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. **RESPEKT!** Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif peut causer des dommages de santé sérieux ou mener à la mort. Un entraînement inadapté ou overdrevent il 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 (puls, watt, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et fournir 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. **RESPEKT!** 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 maximal marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.
10. Si d'autres n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement.
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 (s. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrochés 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. **RESPEKT!** Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.
13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.
14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.
15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces en mouvement.
16. 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 aux services de collecte à passer.
17. L'appareil a été contrôlé suivant les normes EN 20957-1:2013, EN 957-2:2003. Avgiften (=poids) maksimalt tillatt en été fixée à 100 kg.
18. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être considérées comme faisant partie du produit. Cette documentation est fournie au moment de la vente ou du passage du produit.

MERKNAD OM MONTERING

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de Montering. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrés. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitive. Montasjetemper: 30 - 40 min.

TRINN 1:

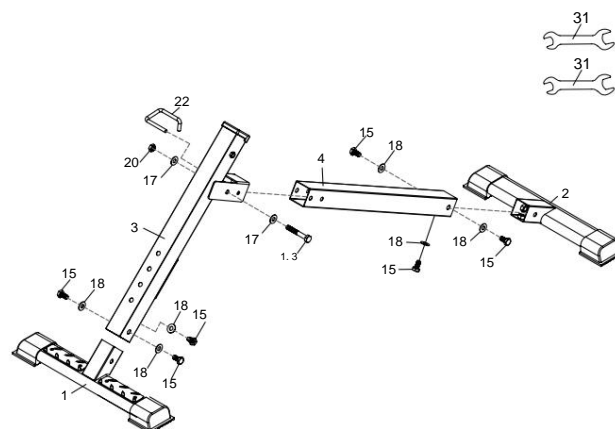
Montering av rørene de pied (1+2) på støttene (3+4).

1. Insérez le pied avant (1) dans le tube de support avant (3) de sorte que les trous soient les uns au-dessus des autres. Ta en rondelle 8//16 (18) på chacune des vis M8x20 (15) og vis den pied avant (1) på rørstøtten (3).

2. Insérez le pied arrière (2) dans le support arrière (4) de manière à ce que les trous soient les uns au-dessus des autres. Placez une rondelle (18) på chacune des vis (15) og utilisez-les pour visser le pied arrière (2) på le tube de support arrière (4).

3. Placez le support arrière (4) på le tube de support avant (3) de sorte que les trous soient les uns au-dessus des autres. Plasser en sirkel 10//20 (17) på forsiden av M10x70 (13) og sett den inn på forsiden (13) i trou aligné le plus haut. Mettre a rondelle (17) til det ytterste av vis og serrer cette forbindelse med écrou autobloquant M10 (20). (Oppmerksomhet: ne serrez pas excessivement la connection pour que le mécanisme de pliage fonctionne toujours correctement.)

4. Insérez ensuite le support de sécurité (22) dans le trou aligné pour sécuriser la position. Pour utiliser la fonction de pliage, retirez le support de sécurité (22).

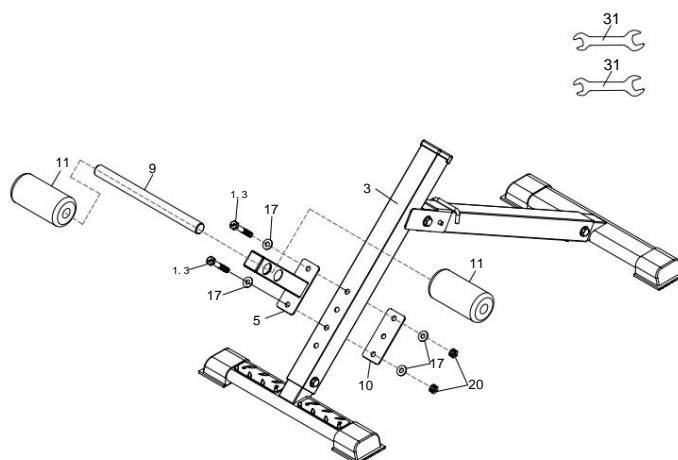


STEG 2:

Montering av støtte de jambières (5) på støtte avant (3).

1. Guidez le support for protese-jambes (5) ver le tube de support avant (3) avin que les trous soient justert. Placer une rondelle 10//20 (17) sur chacune des vis M10x70 (13) et visser le support de jambieres (5) au tube de support avant (3) à l'aide des rondelles supplémentaires (17), de la plaque de renfort (10) og des écrous autobloquants (20) fast.

2. Poussez le support du protège-jambe (9) au center du support de jambière (5) dans la position souhaitée. Fixez un coussin de jambe (11) à chaque extrême you support de coussin de jambe (9).



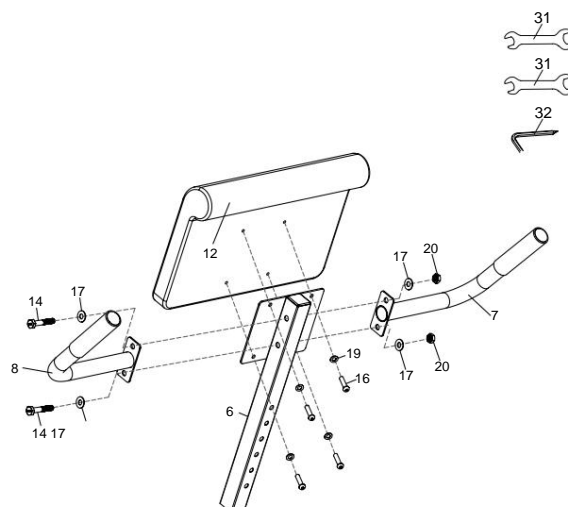
TRINN 3:

Sett sammen søskenbarna (12) og poignéene (7+8).

1. Placez le coussin (12) sur le support de coussin (6) de sorte que les trous du support de coussin (6) og les filetages du coussin (12) tilsvarende.

2. Plasser på en sirkel 6//12 (19) på chacune des vis M6x20 (16) og brukes til visser le patin (12) på støtten de Coussin (6).

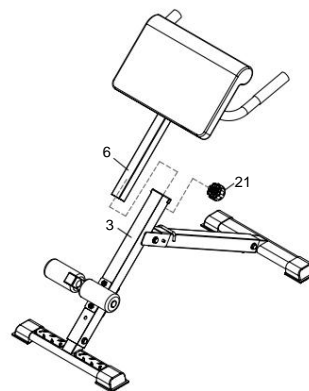
3. Plasser på en sirkel 10//20 (17) på chacune des vis M10x60 (14) og sett inn les vis (14) i trous de la poignée droite (8). Guider la poignée droite (8) ver le support de coussin (6) et insérer les vis (14) dans les trous du support de coussin (6). Coincé poignée gauche (7) og en roundel (17) på de ekstreme filetés des vis (14) og synlige les poignées à l'aide des écrous autobloquants M10 (20).



TRINN 4:**Installer support de coussin (6) på support avant (3).**

1. Poussez le support de coussin (6) dans le support avant (3) et fixez-le dans la position souhaitée à l'aide de la fermeture rapide (21).

(Obs!) Hell visser le blocage rapide (21), il faut le faire. Trou fileté dans le support avant (3) et l'un des trous dans le support de coussin (6) les us sur les autres. Il doit continuer à le faire veuillez noter que le support de coussin (6) n'est pas sorti du support avant (3) au-delà de la position de réglage maximal marquée. p. 21 de quelques tours seulement, puis en la tirant, en amenant le support de coussin dans la nouvelle position jusqu'à ce que la fermeture rapide s'enclenche, puis en la resserrant.) **Oppmerksomhet:** Veuillez le faire avant chaque séance d'entraînement Vérifiez le coussin pour une position fixe.

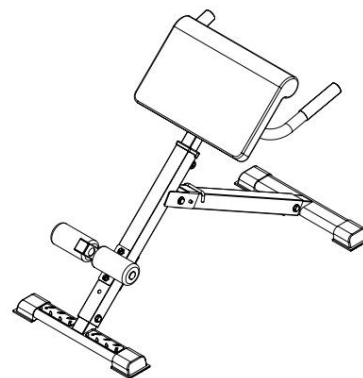
**TRINN 5:****Styre**

1. Verifier si les assemblages et connexions on été effectués correct- ment et fonctionnent. Monteringen er vedlikeholdsterminen.

2. Si all est en ordre, vær familiariser avec l'appareil en unités de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individer.

Merknader:

Veuillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instruksjoner de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.



NETTOYAGE, ENTRETIEN ET LOKAGE DE L'EXERCICE

1. netto yage

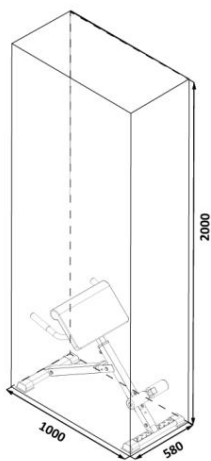
Bruk unikt chiffongfukt for nettoyage. **Oppmerksomhet:** Ikke jamais utiliser de benzene, de diluant eller autre agents de nettoyage aggressives pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés. L'appareil est uniquement pour un usage innenlands privat og pour un usage interiør appropriés. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. etasje

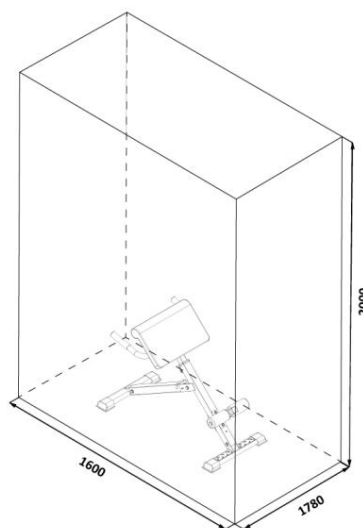
Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien

Nous anbefaler toutes les 50 heures pour examiner les connexions à vis pour l'étanchéité, qui ont été prepared dans l'ensemble. Toutes les 100 hours de fonction, vous erriez au peu d'huile de au fil de la vis de poignée étoile.



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



Overflatefri i mm (Sone de la formation et de la zone de sécurité (60 cm rotasjon))

CONSIGNES GENERALES DE FORMATION

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

1. INTENSITET:

Le level d'effort physique anheng l'entraînement doit dépasser le point d'effort normal, sans dépasser le point de essoufflement et/ou épuisement. En valeur de référence appropriée peut être l'impulsion. À chaque séance d'entraînement, la condition augmente et, par conséquent, les requirements d'entraînement doivent être justert. Cela est mulig alt etter varigheten av formasjonen, en augmentant le leve de vanskeligé eller en endring av formasjonstypen.

2. FREKVENNS CARDIAQUE D'ENTRAINEMENT

Hell bestemmer la fréquence cardiaque d'entraînement, vous pouvez prosedyre comme suit. Veuillez noter qu'il s'agit de valeurs indikasjon.

Si vous avez des problèmes de santé eller si vous n'êtes pas sur, consultez un médecin eller entraîneur de fitness.

01 : Beregning av maksimal hjerterefrekvens

Valeur d'impulsion maximale peut être déterminée de forskjellige manières, car l'impulsion maximale avhenger av nombreux facteurs.

Du kan bruke standardformelen for beregningen (maksimal hjerterefrekvens = 220 - alder). Formelen est très generale. Det brukes i antall produkter produsert for sport i bopel

for å bestemme den maksimale hjerterefrekvensen. Nye anbefalinger av **Sally Edwards**. Cette formule calcule pluss presis la frequency cardiaque maximum et tient compte du sexe, de l'âge et du poids corporel.

Formel av Sally Edwards:
hjem:

Maksimal hjerterefrekvens = 214 - (0,5 x alder) - (0,11 x poids corporel)

kvinner:

Maksimal hjerterefrekvens = 210 - (0,5 x alder) - (0,11 x poids corporel)

02 : Calcul de la frekvens cardiaque d'entraînement

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

Santé - Sone : Regenerering og kompensasjon

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

Frequency cardiaque d'entraînement = 50 til 60 % av maksimal hjerterefrekvens

Gressmetabolisme - Sone : Baser - Utholdenhetstrening 1

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

Frequency cardiaque d'entraînement = 60 til 70 % av maksimal hjerterefrekvens

Aerobie - Sone : Baser - Utholdenhetstrening 1/2

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

Frequency cardiaque d'entraînement = 70 til 80 % av maksimal hjerterefrekvens

Anaerob - Sone : Baser - Utholdenhetstrening 2

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

Frequency cardiaque d'entraînement = 80 til 90 % av maksimal hjerterefrekvens

Konkurranse - Sone : Entraînement Performance / Konkurranse

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

Frequency cardiaque d'entraînement = 90 til 100 % de la frequency cardiaque maksimal

Eksempel på

beregning: Homme, 30 ans et poids 80 Kg. Je suis debutant et j'aimerais perdre du poids et augmenter mon utholdenhet.

01 : maksimal impuls - beregn

Maksimal hjerterefrekvens = 214 - (0,5 x alder) - (0,11 x poids corporel)

Maksimal hjerterefrekvens = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Pouls maksimum = rundt 190 battements/min

02 : Calcul de la frekvens cardiaque d'entraînement

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

Frequency cardiaque d'entraînement = 60 til 70 % av maksimal hjerterefrekvens

Frequency cardiaque d'entraînement = 190 x 0,6 [60 %]

Frequency cardiaque d'entraînement = 114 battements/min

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

en. Mesure du pouls de manière conventionnelle (detection du pouls, par exemple au poignet et comptage des battements en ett minutt).

b. Mesure de la fréquence cardiaque avec des appareils de mesure de la fréquence cardiaque appropriés et calibrés (disponibles dans les magasins de fournitures médicales).

c. Mesure de la fréquence cardiaque avec d'autres produits tels que les cardiofréquencesmètres, les smarttelefoner...

3. FREKVENNS

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

4. PROGRAMMATION DE L'ENTRAINEMENT

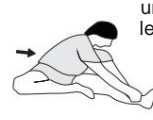
Chaque séance d'entraînement doit comprendre tre faser d'entraînement: "phase d'échauffement", "phase d'entraînement" og "phase de récupération". Dans la "phase d'échauffement", la température corporelle et l'apport d'oxygène doivent être augmentés lentement. Cela est mulig grâce à des exercices de gymnastique sur une période de cinq à dix minutes. Après ça devrait la «phase d'entraînement»-forberedelsen starter. La charge d'entraînement doit être conçue en fonction de la fréquence cardiaque d'entraînement. Afin de faciliter la circulation après la "phase d'entraînement" et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la "phase d'entraînement" doit être suivie d'une "phase de ralentissement". Celle-ci devrait englober des exercices d'elongation et/ou de la gymnastique sans force, et ce entre cinq et dix minutes.

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

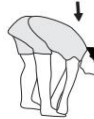
Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. après 20 sek. Mettz bh



Asseyez-vous devant et essayez d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20 sek.



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



Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous sûr nir avec vos strømmettet sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Skifter après 20 jambe sek.



5. MOTIVASJON

Un entraînement regulier est la clef de la réussite av programmet ditt.

Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y forbered 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 progress accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.

AV ØVELSER

MUSKLER DOS / FESSIERS



MAGEMUSKLER



Eksempler på øvelser:

Ajustez le rembourrage à hauteur de la taille à l'aide de la fermeture rapide, afin qu'une position d'entraînement confortable puisse être antatt.

REPLIEZ POUR ECONOMISER DE L'ESPACE

Réglez le coussin i stillingen la plus basse à l'aide de la libération rapide. Gå av med support de sécurité (22) og rabatt på AB 1000 à plat.



LISTE OVER BYTTER FRA 1000

Ingen kommando **2055**
Karakteristiske teknikker: **16.02.2022**

Entraîneur abdominal / dos polyvalent og réglable en hauteur med funksjon de pliage peu encombrante.

• Coussinet réglables i 6 retninger med rask degagement • Poignées de support stables et caoutchoutées • Coussinets de jambe réglables i 2 retninger • Få plass i le pliant simplement • Rembourrage de la chaise longue en cuir synthétique

• robust av høy kvalitet •
Adapté pour des poids jusqu'environ 100Kg

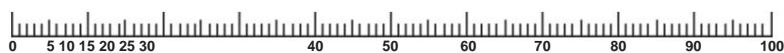
Ce produit à seulement pour le domaine de sport de maison private de manière souvenue et non pour l'utilisation Industrielle ou commerciale convenable. Utnyttelse av idrett i huset til klassen H/C

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
42551 Velbert

Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Faks: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-post: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Dimensjoner [cm]: L 100 cm x B 58 x H 75 - 86
Dimensjoner plissert [cm]: L 42 cm x B 58 x H 115
Formasjonsrom [m2]: 2
Poids du produserer [kg]: 11



Ordning nr.	Betegnelsen	Dimensjoner og mm	Antall	Unités Monté sur	schema n° Numéro ET
1	Pied avant		1	3	33-2055-01-SW
2	Piet Arriere		1	4	33-2055-02-SW
3	Tube de support avant		1	1,4+6	33-2055-03-SW
4	Tube de support arrière		1	4	33-2055-04-SW
5	Support de coussin de jambe		1	3	33-2055-05-SW
6	Support de coussin		1	3	33-2055-06-RT
7	Poignee gauche		1	6	33-2055-07-SW
8	Poignee droite		1	6	33-2055-08-SW
9	Support de coussinets de jambe		1	5	33-2055-09-SW
10	plakett de renfort		1	3	33-2055-10-SW
11	Coussinets de jambe		2	9	36-2055-02-BT
12	fetter		1	6	36-2055-01-BT
1.3	Vis sekskantet	M10x70	3	3,4+5	39-10148-CR
14	Vis sekskantet	M10x60	2	6,7+8	39-10121
15	Vis sekskantet	M8x20	6	1,2,3+4	39-10095-SI
16	Vis	M6x20	4	6+12	39-10120
17	rundeller	10//20	10	13+14	39-9989-VC
18	rundeller	8//16	6	15	39-9917-CR
19	rundeller	6//12	4	16	39-10007-CR
20	Ecrou autobloquant	M10	5	13+14	39-9881-CR
21	Rask frigjøring	M16	1	3	36-2055-03-BT
22	Loquet de security		1	3+4	36-2055-04-BT
23	Couvre-pieds		4	1+2	36-2055-05-BT
24	Coussin antiderapant		2	1	36-2055-06-BT
25	Grip og caoutchouc		2	7+8	36-2055-07-BT
26	Bouchon rundt	35	2	7+8	36-2055-08-BT
27	Bouchon rundt	25	2	9	39-10146
28	Patiner og plastikk		1	3	36-2055-09-BT
29	Bouchon carre	38	2	5+6	36-9904-08-BT
30	Bouchon carre	55	1	4	36-2055-10-BT
31	Jeu d'outils	13-14-17	2		36-2055-11-BT
32	Cle Allen	5	1		36-2051-11-BT
33	Instruksjoner for montering og bruksmåte		1		36-2055-12-BT

INHOUDSOPGAVE

1. Inhoudsopgave 2.	24
Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner 3. Oversiktsmontering	24
4. Monteringsveiledning 5. Rengjøring, vedlikehold og oppbevaring av hjemmetreneren 6. Opplæringsveiledning 7. Oppdrag 8. Oppsett for plass og sparing 9. Stukliste . - Reserver ordrenummer 10. Explosietekening	3 25-26 27 28 29 29 30 39

respektert kunde

Vi ønsker deg hjertelig lykke til med din hjemmetrener og håper at du har mye glede og glede. Ta en titt på instruksjonene og veiledningen for denne montering og håndtering i åtte og følg denne op.

Ved eventuelle spørsmål kan du alltid ta kontakt med oss.

Med vriendelijke groeten,
Top Sport Gilles GmbH

Gevaar:
Før bruk
Les
bruksanvisningen!



BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDSINSTRUKSJONEN

Våre produkter kontrolleres i prinsippet av TÜV (Technical Keuringsdienst) og i henhold til de høyeste gjeldende standarder. Dette innebærer ikke reell ikke at følgende begjnelsen ikke bør tas strengt i åtte.

1. Apparatet er nøyaktig i samsvar med monteringsinstruksjonene som er beregnet på å bygge sammen med utstyret, spesielt for det utstyr som brukes for andre deler. Før den enkelte oppbauer fullheten av levering til hånden av følgesedlene og fylde på kartongemballasjen og hånden på studlisten av monteringsanvisningen og bruken av kontroller.

2. Foreløpig har apparatet for det første blitt møtt med vanlige tussentiden nakijken av alle schroeven, moeren og andre forbindelser som er mye sitert, opdat en verige operationelele tilstand gewaarborgd er.

3. Et apparat på et stoff, installer en enhet mot fuktighet og fuktighetsbeskyttelse. Oneffenheden van de Loer brukes av gepaste materiel på de gulvet, før de er tilgjengelige for dette apparatet, ved det beste alternativet, regulerbare bestillinger fra enheten har blitt nøytralisert. Het kontakt med fuktighet og fuktighet brukes.

4. Før oppstillingsplassen i det spesielle mot trykkplasser, verontreiniging og slik beskyttet blitt planlagt, en sendt slipfri støtte (for eksempel gummimatte, treplate av slike) under utstyret lagt.

5. Før treningsstart skal alle ruter innenfor en avstand på 2 meter rundt instrumentet være tilbaketil.

6. For rengjøring av toesel geen aggressiv rengjøring middels brukt. Før du bestemmer deg for eventuelle produksjonsprosesser, har den en tendens til å respektere historiens bijlevere, din egen forretningsadministrasjon. Residu ved å forlate en enhet tjener middellijk fjernet å være sodra de trening avsluttet.

7. **Varschuwing!** Harde systemer kan brukes på nøyaktig. Imidlertid er det mulig at det ikke vil være noen alvorlig skade på døren i fremtiden på grunn av mangel på kunnskap og god opplæring som må gjøres før helsen er mulig. Før starten på en skikkelig treningsøkt gis en slekthistorie. Denne geneesheer kan bestemme, hvilken maksimal belastning (impuls, watt, dyr av trening enz.) Menn seg som bare flekker, og kan nøyaktig informasjon med hensyn til en korrekt kroppsholdning ved trening, målene for trening og næring . Han er kanskje ikke trent i det hele tatt.

8. Med toestel dårlig trening når het foutloos functioneert.

For eventuelle produksjoner etter den opprinnelige reserven av den brukte maken. **Varschuwing!** Det bør være varmt før bruk av beveiligingseinrichting overdreven utskifting av det med i du skal få. Den sikringsanordning mot het bruk, så lenge det ikke er i hytta er fastsatt.

9. Bij de setting van verstelbare elementer i forhold til riktig posisjon av de gemarkeerde, maksimal innstilling også i samsvar med forskriftene for planlagte posisjoner.

10. Fordi det ikke er beskrevet annerledes i søknaden, kan oppgaven ha blitt brukt sammen med den eller på opplæringen utført av en person.

11. Han vil gjerne ha treningsklær pent på, som skal sendes før kondisjonstrening med toestel. Klærne må ikke være tilstede, og denne varighet (forlenget lengde) under trening kan ikke henge. Treningen vakre burde vært utformet i samsvar med treningsverktøyet, og i prinsippet een vaste passering geven en en slipvrije zool hebben.

12. **Varschuwing!** Hvis duizeligheid, misselijkheid, borstpijn og andre unormale symptomer ondervonden, de trening vroegtijdig forstyrre og tot een historie geneesheer.

13. Over het generelt geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Det kan være instruksjoner i samsvar med bestemmelsene på tilpassede måter som er utviklet og instruerte personer.

14. Personer som barn, mindre gyldige og funksjonshemmede, kan benytte seg av en annen person, som kan miste og instruksjoner kan gis. Het Bruk av Toestel for barnas sone-overvåking tjener for tilpassede tiltak som er utelukket.

15. Han tjener som trener og andre personer har aldri møtt én av andre kroppsdeler innenfor rekkevidden av noen i bevegelsen.

16. Den emballasje materialer, lay batterien og deler av utstyret omwille av miljøet ikke sammen med det husholdningsmessige avfall evakueren, men i de bestemte lagertank werpen of op schikte inzamelpunten afgeven.

17. Enheten brukes i samsvar med EN 20957-1:2013, EN 957-2:2003. Den toegelaten maksimale belastningen (= lett vekt) er pald på 100 kg.

18. Monterings- og betjeningsinstruksjonene er valgt som en del av produktet. Denne dokumentasjonen må oppfylles gitt ved salg eller gjennomføring av produktet.

MONTERINGSHÅNTERING

Nei alle tapsordrer fra emballasje, leg disse op de bakken en brutto kontrollerer aan de hånd av de montasjer staps av alle deler tilstede. Her må han ha blitt let dat een Antall deler Rechtstreeks med understel er tilkoblet en forgemontert er. Dette kan gjøre maskinen enklere en raskere montering. Monteringstid: 30 - 40 min.

STAND 1:

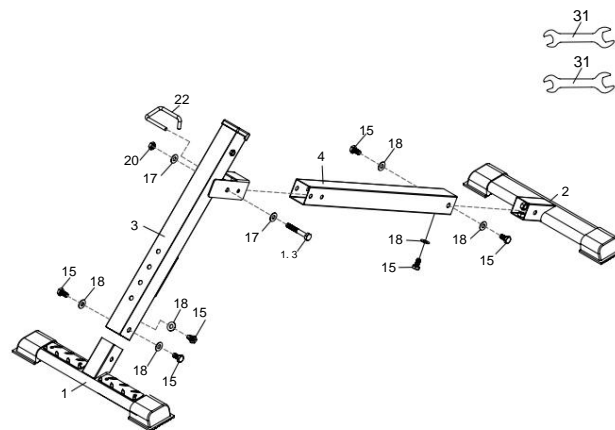
Installasjon fra Voet Buizen (1+2) til Steunbuizen (3+4).

1. Steek de voorste fot (1) i de voorste steunbuis (3) slik at de gate boven hverandre ligger. Plasser en underlegplaatje 8//16 (18) på elk van de schroeven M8x20 (15) og brukte denne om de voorste foten (1) op de støttebuis (3) te schroeven.

2. Steek de achterste fot (2) i de achterste steunbuis (4) slik at de gaten op én lijn ligger. Plasser en underlegplaatje (18) på elg van de schroeven (15) i bruk denne om de bakste fotene (2) til de åtte-første støttebuis (4) te schroeven.

3. Plasser de bakste støttebuis (4) på de voorste støttebuis (3) slik at de kan åpne hverandre. Plasser en underlegplaatje 10//20 (17) op de schroef M10x70 (13) og steek de schroeven (13) gjennom het bovenste uitgelijnde gat. Plasser en underlegplaatje (17) på skruutstyret og drei denne forbindelsen store med selvborgende moer M10 (20). (**Let op:** Draai de forbindelse ikke stor slik at vouwmekanismen ikke fungerer.)

4. Steek deretter sikkerhetsbeugel (22) ved å bli satt ut for å sette stor plass. Fra funksjonen til bygget, fottur og den offentlige sikkerheten (22) ut.

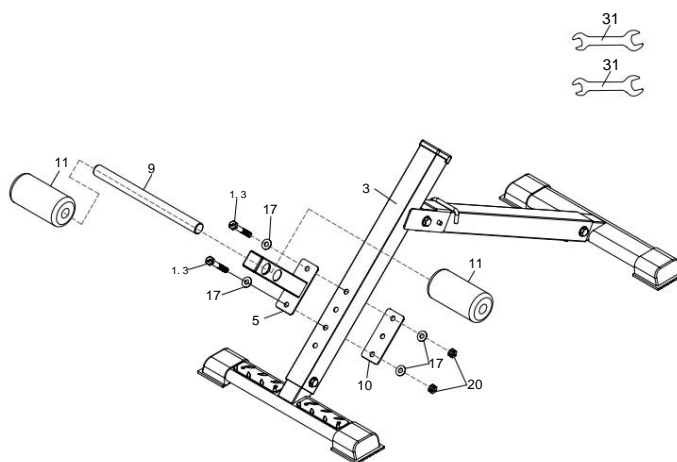


STAND 2:

Montage van de bekussenhouder (5) op de voorste støtte (3).

1. Geleid de bekussenhouder (5) to de voorste steunbuis (3) zo- dat de gate zijn uitgelijnd. Plasser en underlegplaatjeing 10//20 (17) på elg van de schroeven M10x70 (13) og schroef de bekussenhouder (5) på de voorste støttebuis (3) med hjelp av ekstra underlegplaatje (17), de verstevigungsplate (10) og de selvborgende moeren (20) optlost.

2. Duw de beenkussenopname (9) i midten av beenkussenhouder (5) i wernste position. Bvestig een blitt kysset (11) aan elk uiteinde van de blitt kysset opttak (9).



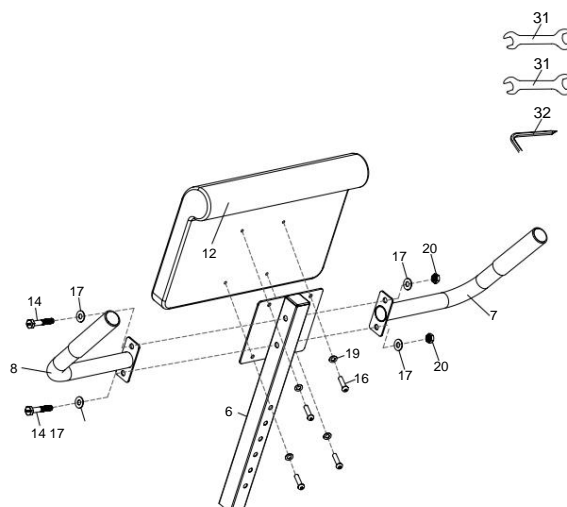
STAND 3:

Montering fra hovtkussen (12) og håndtakene (7+8).

1. Plasser det kussen (12) op de kussenhouder (6) slik at de gaten in de kussenhouder (6) og de draden in het kussen (12) overeenkomen.

2. Plasser en underleggsplate 6//12 (19) på elg av de M6x20 (16) skroeven og bruk denne om kussen (12) på padholderen (6) til schroeven.

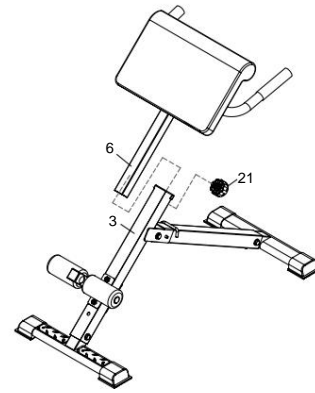
3. Plasser en lukkering 10//20 (17) på elg van de schroeven M10x60 (14) og steek de schroeven (14) dørporten i rett håndgrep (8). Før høyre håndtak (8) nær de Kussenhouder (6) og steek de Schroeven (14) ved porten i de Kussenhouder (6). Plasser venstre håndgrep (7) og en underlegplaatje (17) på de draadeinden van de schroeven (14) og drei de håndgrepene store med de selvborgende M10 moeren (20).



STAND 4:**Installer de kussenhouder (6) på de voorste støtte (3).**

1. Schuif de kussenhouder (6) i de Voorste steun (3) og zet deze met de snelsluiting (21) i de wernste plassering vast. **(La op!** Om de snelsluiting (21) i te schroeven, må de draadgat i de voorste støtte (3) og en van de gaten i de kussenholder (6) på hverandre. Det må så vare. La erop dat de kussenholder (6) ikke videre og den markerte jordens maksimale posisjon ut de voorste støtte (3) ble tørket. Innstillingen kan senere ønskes bewijzigd gjennom de snelsluiting (21) bare noen få slagene tapte dreie en han ifølge til The trekking, the Kussenholder i den nye posisjonen for å bringe til de faste hurtigkoblingene og deretter gå store for å dreie.)

Visning: Gjør dette for hver treningsøkt. Sjekk de Hooftkussen for fast stilling

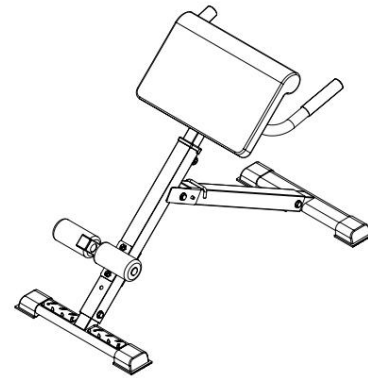
**STAND 5:****kontroll:**

1. Alle grov- og pluggforbindelser åpner for korrekt montering og korrekt arbeidskontroll. Hæren har fullført forsamlingen.

2. Når alt er i orden, med lys ofeningen klarert raken med utstyret i de enkelte innstillingene i vaszetten.

Merknad:

Hold det planlagte vedlikeholdet og oppryddingen nøye, slik at du kan gjøre det senere for en reparasjon av bestillingen reservere bestillinger nødvendig.



RENGJØRING, ONDERHOUD EN OPSLAG VAN DE HOMETRAINER

1. Rengjøring

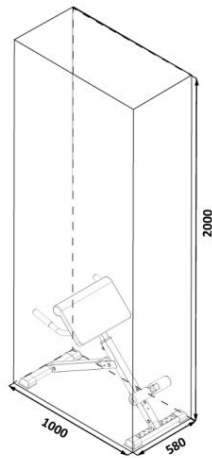
av alle nødvendige gjenstander for rengjøring. **Let op:** Bruk aldri benzeen, tynnere eller andre aggressive rengjøringsmidler mellom opper flateiniging enn denne Schade cause. Apparatet er allé for privat bruk og for brukt historie i interiøret. Hold enheten med vann og fuktighet fra enheten.

2. Oppslag

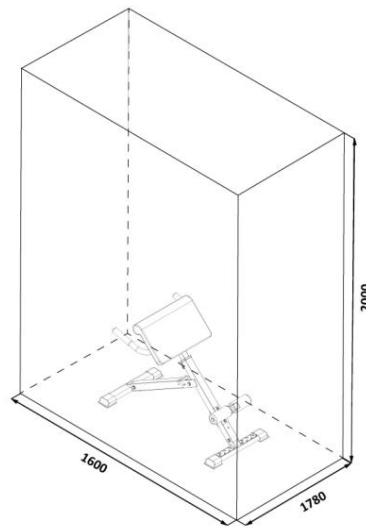
Velg en medisinoppslag i huset og gjør han som ikke er olje på en tråd av het stergrep schroef.

3. Onderhoud

Wij adviseren om de 50 bedrijfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid, som allerede er på samme sted. Elke 100 be- drijfsuren, må gis en gitt oljespray om tråden av den stjerneformede schroev.



Ovnplass i mm
(For utstyret og brukt)



Ovnplass i mm
(For utstyret og brukt)

GENERELLE OPPLÆRINGSINSTRUKSJONER

Ytterligere faktorer må tas i betraktning når man vurderer nødvendig opplæring for bruk av en merkbar forbedring i figuren og helsen:

1. INTENSITET:

Kondisjonsnivået i sporing under treningen må være et punkt for normalspenning overskriden, uten verte gaan og det poeng av kortademigheit en/of uitputting. En historie med referentverdi kan de pulse være. Med hver trening tar de kondisjon toe og derfor de treningeisen hadde blitt tilpasset. Dette kan endres i løpet av opplæringen, avhengig av tilgjengeligheten av treningstypen.

2. TRENING SHARTSLAG

Hvis treningsplanen er riktig, er neste trinn arbeidet. Hvordan regner han meg med sine rettigheter. Som hver helsesproblemen reiser av tvil, konsulter en arts of fitness trener.

01: Maks hard slaggregning

Maksimal pulsverdi kan vurderes på mange forskjellige måter, avhengig av maksimal puls av mange faktorer. For rapporteringsformål, bruk standardskjemaet (maksimal hardhet = 220 - alder). Denne formelen er veldig generelt. Det brukes i mange hjemmesportprodukter for å bestemme maksimal hardhet. Vi leser Sally Edwards-formelen. Denne formelen beregner den maksimale nøyaktigheten av hjerteslag og holder regningene med vekt, alder og kroppsvekt.

Sally Edwards formel: menn:

Maksimal hjerteslag = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kroppsvekt})$

Damer:

Maksimal hjerteslag = $210 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kroppsvekt})$

02: Hard slaggregningstrening

Den optimale trening hardslag blir bestemt av målet for trening. Det er her treningssonene er definert.

Gezondheid - Sone: Regeneratie en Compensatie

Ferdigheter for: Nybegynnere / Type trening: kun under trening / Doel: produksjon og helsebehandling. Bygge til de basis-betingelser.

Treningshard slag = 50 til 60 % av maksimalt hard slag

Vetstofwisseling - Sone: Basic - Duurtraining 1

Ferdighet for: nybegynnere og gevorderden / Type trening: lett duurtrening / Doel: aktiv ring van de vetstofwisseling (kalori-merking). behandling av eiendommen.

Treningshard slag = 60 til 70 % av maksimalt hard slag

Aerobic - Sone: Grunnleggende - Undertrening 1 til 2

Kompetanse for: nybegynnere og påkrevd / Type trening: matige duurtrening. / Doel: Activering van de vetstofwisseling (kalorimerking), økende aerobe prestasjoner, Verhoging av utholdingsvermogen.

Treningshard slag = 70 til 80 % av maksimalt hard slag

Anaëroob - Sone: Basis - Varighetstrening 2

Historikk: før og wintersport / type trening: matige duurtrening av intervalltrening / mål: forbedre lactaattolerantie, maksimal prestatieverhoging.

Treningshard slag = 80 til 90 % av maksimalt hard slag

Konkurransse - Sone: Prestaties / Konkurransetrening

Historie for: idrettsutøvere og toppidrettsutøvere / Type trening: intensiv intervalltrening og westerntrening / Doel: implementering av maksimal hastighet og styrke. **Forsiktighet!** Trening i dette området kan lide av overdreven stress i det kardiovaskulære systemet og er en skam i området.

Treningshardt slag = 90 til 100 % av maksimalt hardslag

Foreløpig informasjon:

Mann, 30 år og veier 80 kg. Jeg er nybegynner og ønsker å øke min evne til å vokse.

01: Maksimal puls - beregning

Maksimal hjerteslag = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kroppsvekt})$

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

Maks hardt slag = ca 190 slag/min

02: Hard slaggregningstrening

Dør mitt mål og treningsnivå forbi vetstofwisselingssonen er det beste hos meg.

Treningshard slag = 60 til 70 % av maksimalt hard slag

Treningshard slag = $190 \times 0,6$ [60 %]

Treningshard slag = 114 drap/min

Hvert hardt treningsetterlep øker innstillingen for hver treningstilstand Zodra er målen heve fastsatt, kun du begynne med trening. De fleste av våre produkter har hardslagssensorer som er kompatible med et hardt slaggbånd. Så kan du kontrollere ditt hjerteslag under de følge trening. Som Hartslog ikke på datamaskinskjermen vises av som u het Zekere voor het onzekere wilt nemen en din Hartslog wil kontrollere, kan døren mulige applikasjoner fouten of noe dergeliks onjuist vises, kunt og følgende hjelpe-middledelen bruker:

- Polsmeting op de konvensjonelle måten (de hjerteslag føleren, bijv. op de pols en de slagen innen et minutt fortalt).
- Hartslogmeting med historie og kalibrering av harde slaggmålere (publisert i Winkels voor medinske artikler).
- Hartslogmeting med andre produkter som hartslogmeter, smarttelefoner....

3. FREKVENNS:

De fleste eksperter på en gezondheidswusst diett, anbefaler at din trening målet må ha blitt bekreftet og tre ganger i uken en lichamelijke trening. Et normalt volum må trenes to ganger i uken under de aktuelle omstendighetene. Hvis du ønsker å forbedre vekten, bør du endre det minst tre ganger i uken. Naturligvis er den ideelle treningsfrekvensen hver uke.

4. PLANLEGGING AV TRENING

Elke treningsøkt betyr tre treningsfaser: "oppvarm fase", "treningsfase" og "afkoelfase". I "oppvarmfase" skal lystemperaturen og tilførselsvolumet være lang. Dette kan gjøres midt i gymnastikkøker i en periode på opptil ti minutter. Da bør daad-werkelijke trening "treningsfasen" starte. Treningsbelastningen skal vurderes opp mot treningsopplegget. Hvis blodsløyfen skal følges av "treningsfasen" ved et spir med feil plass, bør treningsfasen følges av en "nedkjølingsfase". Her bijf vijf tot ti minutter lange strekkøvelser en/av lett gymnastikk koefeningen blitt gitt.

Tidligere - recoefeningen for opwarm og afkoelfase

Begynn hver opwarmfase med minst 3 minutter etter plassering av lopen og gjør deretter i de følgende gymnastikkøktene. Overdrijf de øvelsene ikke en alene ga deg en lett følelse. Denne stillingen er enorm. Vi anbefaler om treningsøvelsene til treningen på nytt og gjør treningen på nytt.



Bereik met den venstre åttende er hovedet til høyre en trek med den høyre hånden noe til venstre elleboog. Vel 20 sek. Bytt dårlig



Det er en mulighet for å komme videre og det kommer til å bli strukket ut. Toon møtte han je vingers i retning av tenåringen. 2 x 20 sek.



Ga sitte med en blitt strukket på bakken i bøyning til front og prøv om de fotene å nå med hver hånd. 2 x 20 sek



Knel i en rase av lunger nær foran og på de andre steinene hver dag med hver hånd på bakken. Trykk på bekken til nedsiden. Bytt etter 20 sek.

5. MOTIVASJON

Det eneste et vellykket program er regelmessig trening. Du kan det beste for en fast tid og sted per treningsdag fastsettes og du kan også tenke deg å forberede treningen. Tren veier med god humør i et hus og doel voor ogen. Med et etterutdanningskurs vil det være videreutviklinger for hver dag som skal gjennomføres.

OPDRACHTEN

TEPE / BILSPING



BUIKSPÄR



Åpning av forhåndsbestilling:

Pass de klær til taillehoogte ved hjelp av snelsluting, slik at en komfortabel treningsstilling kan tas.

OPVOUWEN OM RUIJTE TE BESPAREN

Det er et klyss med hurtigslippet i siste posisjon. Fjern sikkerhetsbeugel (22) foran AB 1000-platen.



STUKLIJST - RESERVEONDERDELENLIJST FRA 1000

Best.nr. 2055
Tekniske spesifikasjoner: 16.02.2022

Hvert produkt er nødvendig for personlig hjemmetreningsutstyr og sendes ikke til industriell bruk. Hjemmetrening bruk klasse H/C

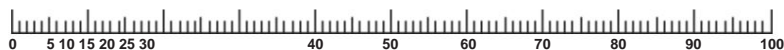
**Veelzijdige og i hoogte justerbar bygning / teppetrener
med plassbesparende vouwfunksjon.**

- 6-volums justerbar med snell sluiting
- Stabile og gummiåndtak
- 2-volums justerbare fotputer
- Separert med hvert steg på veien
- Lette fotputer er robuste, tunge og kunstige
- Lastbare med en totalvekt på ca 100 kg

Når en bestemt del ikke er i orden, eller når du i fremtiden trenger en reservedel, kan du bli død:

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

Stelmata omtrent [cm]: L 100 cm x B 58 x H 75 - 86
Massa van stilling gelaagd [cm]: L 42 cm x B 58 x H 115
Trening ryktes [m2]: 2
Omtrent vekt av produktet [kg]: 11



Afbeelding nei.	Beskrivelse	Mål mm	Antall stykker	Montert på bilde nr. 3	ET-nummer
1	Voetbuis foran		1		33-2055-01-SW
2	Voetbuis åttende		1	4	33-2055-02-SW
3	Steunbuis voor		1	1,4+6	33-2055-03-SW
4	Steunbuis åttende		1	4	33-2055-04-SW
5	benputefeste		1	3	33-2055-05-SW
6	Hovedopptak		1	3	33-2055-06-RT
7	Greep til venstre		1	6	33-2055-07-SW
8	Greep høyre		1	6	33-2055-08-SW
9	Beenkussen opptak		1	5	33-2055-09-SW
10	Verstevigingsplaat		1	3	33-2055-10-SW
11	Beenkissing		2	9	36-2055-02-BT
12	Hoofdkussen		1	6	36-2055-01-BT
1.3	Zeskantschroef	M10x70	3	3,4+5	39-10148-CR
14	Zeskantschroef	M10x60	2	6,7+8	39-10121
15	Zeskantschroef	M8x20	6	1,2,3+4	39-10095-SI
16	Schroef	M6x20	4	6+12	39-10120
17	Underlegplaatje	10//20	10	13+14	39-9989-VC
18	Underlegplaatje	8//16	6	15	39-9917-CR
19	Underlegplaatje	6//12	4	16	39-10007-CR
20	Zelfborgene moer	M10	5	13+14	39-9881-CR
21	Speedway	M16	1	3	36-2055-03-BT
22	angst		1	3+4	36-2055-04-BT
23	Voet dobbelt		4	1+2	36-2055-05-BT
24	Anti-skli pute		2	1	36-2055-06-BT
25	Greepovertrek		2	7+8	36-2055-07-BT
26	Rundt stopp	35	2	7+8	36-2055-08-BT
27	Rundt stopp	25	2	9	39-10146
28	Plast gliidere		1	3	36-2055-09-BT
29	Square stopp	38	2	5+6	36-9904-08-BT
30	Square stopp	55	1	4	36-2055-10-BT
31	Moersleutel	13-14-17	2		36-2055-11-BT
32	umbrakonøkkel	5	1		36-2051-11-BT
33	Montering og driftshåndtering		1		36-2055-12-BT

Установка и сборка

Gi det til prisen på rommet, sørg for at returene og de tekniske detaljene ikke er dårlige! Sørg for å sjekke detaljene for banen, velg den på stangen og planlegg hele pakken, og se bildet. **Установка и сборка: установка 30 - 40 мин.**

SHAG 1:

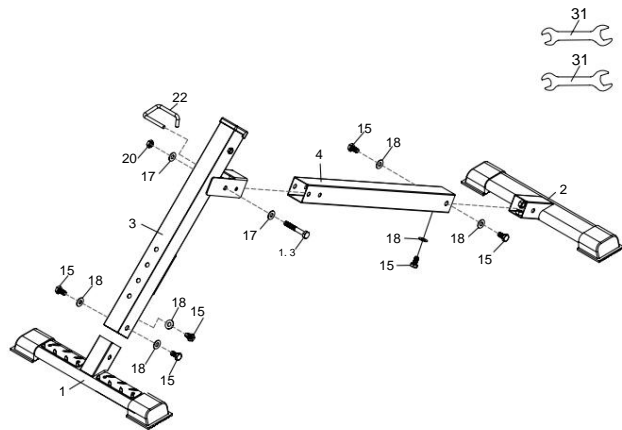
Установка стержня (1 + 2) на раму (3 + 4).

1. Установите стержень (1) в раму (3) и закрепите его болтом 8/16 (18) и гайкой M8x20 (15). Установите стержень (2) в раму (4) и закрепите его болтом 8/16 (18) и гайкой M8x20 (15).

2. Установите стержень (2) в раму (4) и закрепите его болтом 8/16 (18) и гайкой M8x20 (15). Установите стержень (1) в раму (3) и закрепите его болтом 8/16 (18) и гайкой M8x20 (15).

3. Установите стержень (4) в раму (3) и закрепите его болтом 10/20 (17) и гайкой M10x70 (13). Установите стержень (3) в раму (4) и закрепите его болтом 10/20 (17) и гайкой M10x70 (13). (Innsikt: Установите стержень (1) в раму (3) и закрепите его болтом 10/20 (17) и гайкой M10x70 (13).)

4. Установите стержень (22) в раму (3) и закрепите его болтом 10/20 (17) и гайкой M10x70 (13).

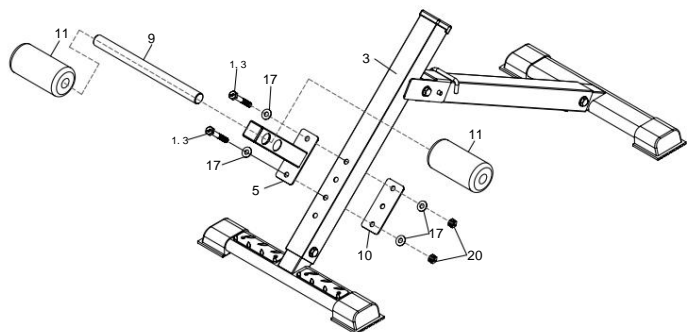


SHAG 2:

Установка стержня (5) на раму (3).

1. Установите стержень (5) на раму (3) и закрепите его болтом 10/20 (17) и гайкой M10x70 (13). Установите стержень (9) на раму (3) и закрепите его болтом 10/20 (17) и гайкой M10x70 (13).

2. Установите стержень (9) на раму (3) и закрепите его болтом 10/20 (17) и гайкой M10x70 (13). Установите стержень (11) на раму (3) и закрепите его болтом 10/20 (17) и гайкой M10x70 (13).



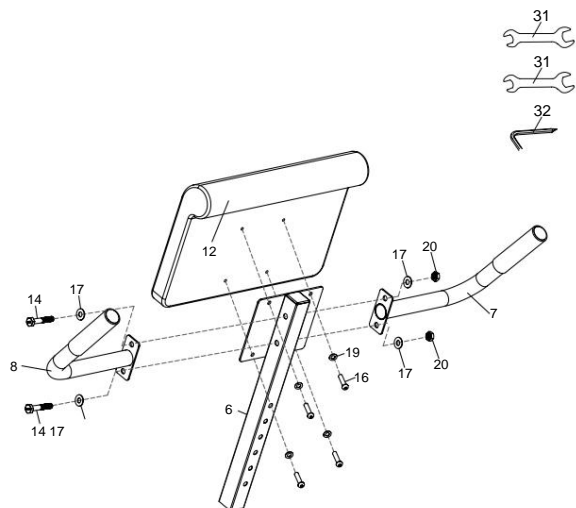
SHAG 3:

Установка стержня (12) и стержня (7+8).

1. Установите стержень (12) и стержень (7+8) на раму (6) и закрепите их болтом 6/12 (19) и гайкой M6x20 (16).

2. Legg til 6/12 (19) på staven (6) og gni på gni M6x20 (16) og gni på gni 10/20 (17) på staven (12).

3. Установите стержень (12) на раму (6) и закрепите его болтом 6/12 (19) и гайкой M6x20 (16). Установите стержень (7) на раму (6) и закрепите его болтом 6/12 (19) и гайкой M6x20 (16). Установите стержень (8) на раму (6) и закрепите его болтом 6/12 (19) и гайкой M6x20 (16).



Установка, обслуживание и хранение

1. Установка

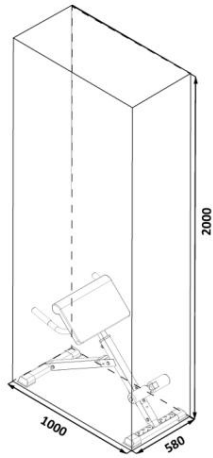
Убедитесь, что тренажер установлен на ровной поверхности. **Предостережение:** Не устанавливайте тренажер вблизи источников тепла, влаги или электрических приборов. Не устанавливайте тренажер в местах с повышенной влажностью. Не устанавливайте тренажер в местах с повышенной температурой. Не устанавливайте тренажер в местах с повышенной влажностью. Не устанавливайте тренажер в местах с повышенной температурой. Не устанавливайте тренажер в местах с повышенной влажностью.

2. Установка в случае возникновения проблемы

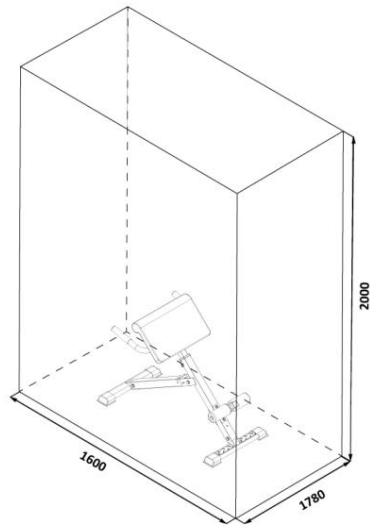
Если возникла проблема, снимите тренажер с места и вынесите его из дома, а затем занесите в другое помещение. Убедитесь, что тренажер установлен на ровной поверхности. Убедитесь, что тренажер установлен вдали от источников тепла, влаги или электрических приборов. Убедитесь, что тренажер установлен вдали от источников тепла, влаги или электрических приборов. Убедитесь, что тренажер установлен вдали от источников тепла, влаги или электрических приборов.

3. Установка и обслуживание

Убедитесь, что тренажер установлен на ровной поверхности. Убедитесь, что тренажер установлен вдали от источников тепла, влаги или электрических приборов. Убедитесь, что тренажер установлен вдали от источников тепла, влаги или электрических приборов. Убедитесь, что тренажер установлен вдали от источников тепла, влаги или электрических приборов. Убедитесь, что тренажер установлен вдали от источников тепла, влаги или электрических приборов.



Установка и обслуживание (вместе с тренажером и аксессуарами)



Установка и обслуживание (вместе с тренажером и аксессуарами, включая ролики)

**Универсальный велосипедный насос
FRA 1000**

Год выпуска: **2055**
Технические характеристики: **16.02.2022**

Универсальный велосипедный насос FRA 1000 и универсальный велосипедный насос Volt. Универсальный велосипедный насос FRA 1000 H/C

Универсальный велосипедный насос и универсальный велосипедный насос FRA 1000 и универсальный велосипедный насос Volt.

- Универсальный велосипедный насос • Универсальный велосипедный насос
- Универсальный велосипедный насос • Универсальный велосипедный насос
- Универсальный велосипедный насос • Универсальный велосипедный насос

• Максимальная нагрузка: 100 кг

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

Универсальный велосипедный насос. [cm]:

L 100 cm x B 58 x H 75 - 86

Универсальный велосипедный насос. [cm]:

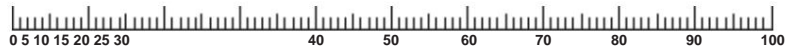
L 42 cm x B 58 x H 115

Универсальный велосипедный насос. [m2]:

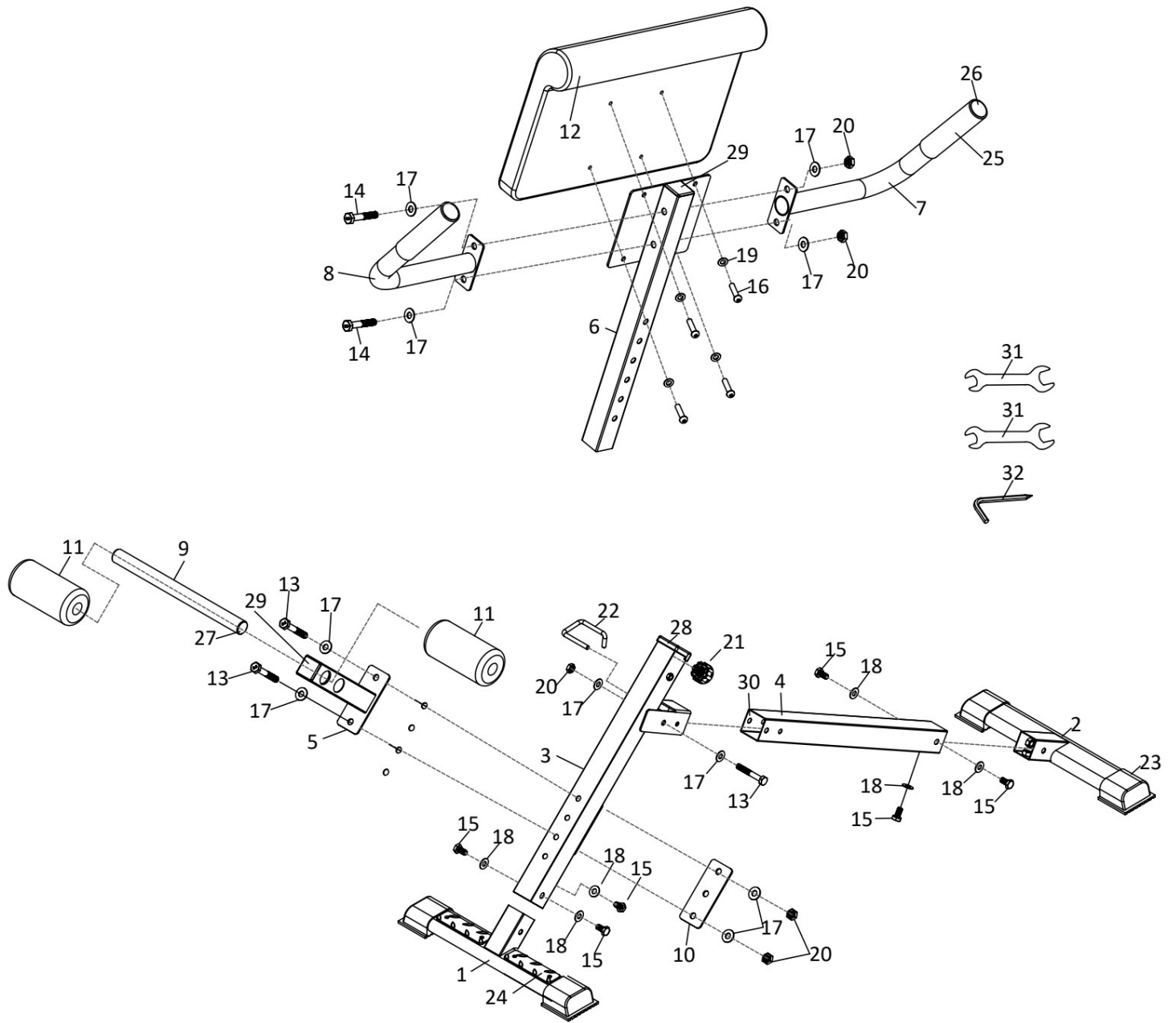
2

Универсальный велосипедный насос. [kg]:

11



Год	Универсальный велосипедный насос	Универсальный велосипедный насос	Универсальный велосипедный насос	Универсальный велосипедный насос	
1	Универсальный велосипедный насос		1	3	33-2055-01-SW
2	Универсальный велосипедный насос		1	4	33-2055-02-SW
3	Универсальный велосипедный насос		1	1,4+6	33-2055-03-SW
4	Универсальный велосипедный насос		1	4	33-2055-04-SW
5	Универсальный велосипедный насос		1	3	33-2055-05-SW
6	Универсальный велосипедный насос		1	3	33-2055-06-RT
7	Универсальный велосипедный насос		1	6	33-2055-07-SW
8	Универсальный велосипедный насос		1	6	33-2055-08-SW
9	Универсальный велосипедный насос		1	5	33-2055-09-SW
10	Универсальный велосипедный насос		1	3	33-2055-10-SW
11	Универсальный велосипедный насос		2	9	36-2055-02-BT
12			1	6	36-2055-01-BT
1.3		M10x70	3	3,4+5	39-10148-CR
14		M10x60	2	6,7+8	39-10121
15		M8x20	6	1,2,3+4	39-10095-SI
16		M6x20	4	6+12	39-10120
17	Универсальный велосипедный насос	10//20	10	13+14	39-9989-VC
18	Универсальный велосипедный насос	8//16	6	15	39-9917-CR
19	Универсальный велосипедный насос	6//12	4	16	39-10007-CR
20	Универсальный велосипедный насос	M10	5	13+14	39-9881-CR
21	Универсальный велосипедный насос	M16	1	3	36-2055-03-BT
22	Универсальный велосипедный насос		1	3+4	36-2055-04-BT
23	Универсальный велосипедный насос		4	1+2	36-2055-05-BT
24	Универсальный велосипедный насос		2	1	36-2055-06-BT
25	Универсальный велосипедный насос		2	7+8	36-2055-07-BT
26	Универсальный велосипедный насос	35	2	7+8	36-2055-08-BT
27		25	2	9	39-10146
28			1	3	36-2055-09-BT
29		38	2	5+6	36-9904-08-BT
30		55	1	4	36-2055-10-BT
31		13-14-17	2		36-2055-11-BT
32	Универсальный велосипедный насос	5	1		36-2051-11-BT
33	Универсальный велосипедный насос и универсальный велосипедный насос		1		36-2055-12-BT



Service / produsent

Ved reklamasjoner, behov for å bestille reservedeler eller reparasjoner, vennligst kontakt vår serviceavdeling.

Top Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D-42551 Velbert

Telefon: +49 (0)2051/6067-0

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

info@christopeit-sport.com

<http://www.christopeit-sport.com> © av Top-Sports Gilles GmbH D-42551 Velbert (Tyskland)

