

romaskin **ACCORD**



D GB

Monterings- og bruksanvisning for best.nr.
9904(A)

Monterings- og øvelsesanvisning for
best.nr. 9904(A)

f

Innkalling om montering og bruksnr . ved
kommando 9904(A)

NL

Montering og driftshåndtering foreløpig
Bestillingsnummer 9904(A)

CZ

Navod k montáži a použití per
objednací číslo 9904(A)





Innholdsfortegnelse

1. Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner 2. Oversikt over enkeltdele	Side 2 side 3
3. BOM	side 4-5
4. Monteringsanvisning med eksploderte visninger	Side 6 -7
5. Datamaskininstruksjoner 6. Bruks- og treningsinstruksjoner 7. Rengjøring, oppbevaring, vedlikehold,	Side 8 side 9
Feilsøking av oppvarmingsøvelser	side 10-11
8. Opplæringsinstruksjoner	side 11
9. Garantipolicy	Side 8

Vær oppmerksom på og følg informasjonen og instruksjonene som er gitt Monterings- og bruksanvisning.
Har du spørsmål kan du selvfølgelig det kontakt oss når som helst.

Din Toppsport Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



innhold **side 12**



sommaire **side 21**



inhouseoppgave **Side 30**



obah **Gate 39**

**Fare:**

Les
bruksanvisningen før bruk!

Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner

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

1. Monter enheten nøyaktig i henhold til monteringsanvisningen og bruk kun de medfølgende enhetsspesifikke enkeltdelene for å montere enheten. 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 for å sikre at treningsenheten er i sikker driftstilstand.
3. Sett opp enheten på et tørt, jevnt sted og beskytt det mot fuktighet og fuktighet. Ujevne gulv skal kompenseres med passende tiltak på gulvet og, hvis tilgjengelig 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 unøytige. 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. **MERK FØLGENDE!** 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 sikre den nylig justerte posisjonen ordentlig.
10. Med mindre annet er angitt i bruksanvisningen, kan apparatet kun brukes av én person om gangen til trening, og opplæringen ytelse skal til sammen 60 min./daglig. ikke overstige.


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, brystsmarter 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. Bruk av enheten av barn uten tilsyn må forhindres ved å ta passende tiltak.

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

16.  Ved slutten av levetiden må dette produktet ikke overstige kastes sammen med vanlig husholdningsavfall, men skal leveres på et innsamlingssted for gjenvinning av elektrisk og elektronisk utstyr. Symbolet på produktet, bruksanvisningen eller emballasjen indikerer dette.

Materialene er resirkulerbare i henhold til deres merking. Ved å gjenbruke, materialgjenvinning eller andre former for resirkulering av gamle enheter, gir du et viktig bidrag til å beskytte miljøet vårt.

Spør kommuneadministrasjonen om ansvarlig deponi.

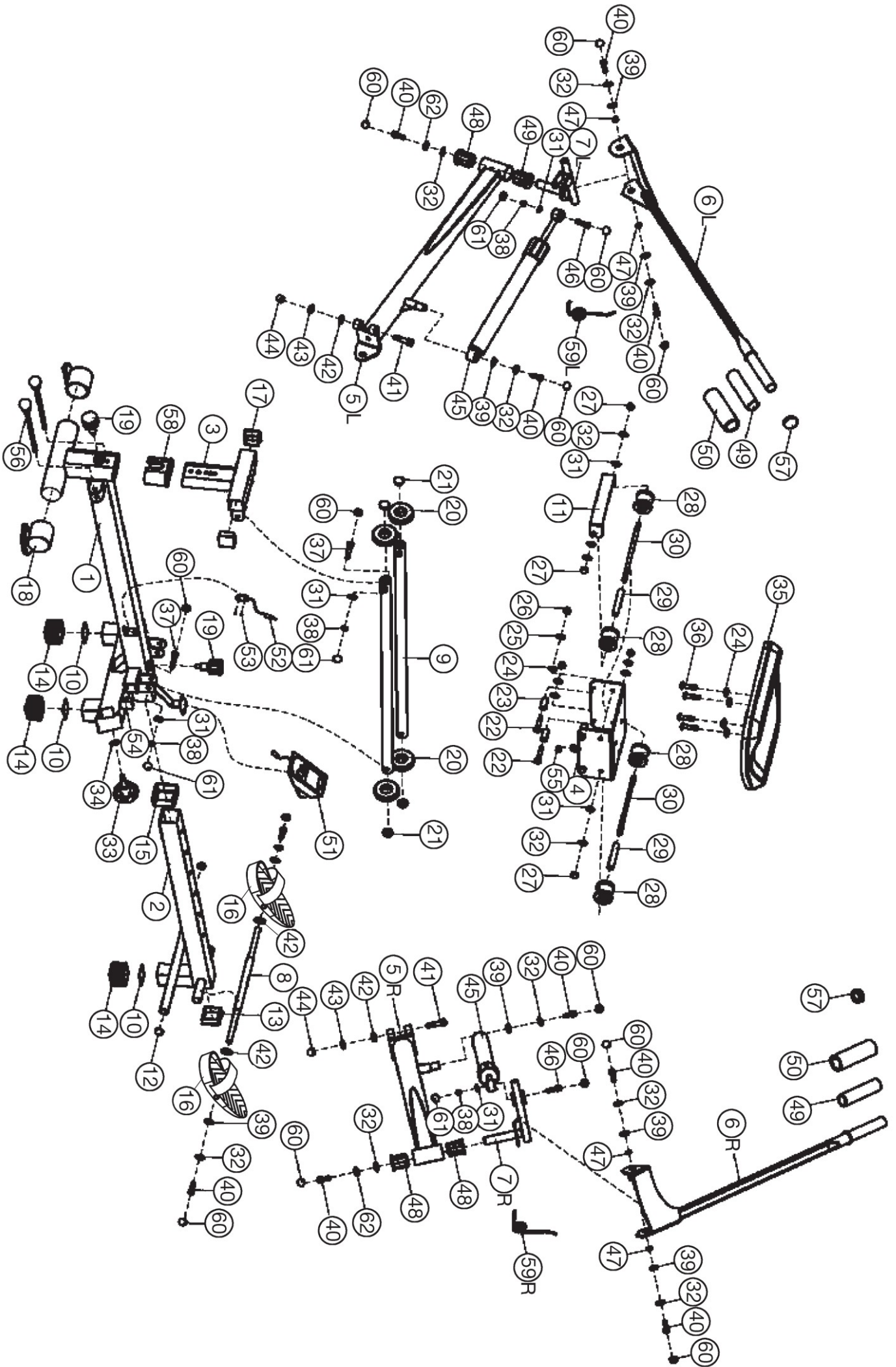
17. Av hensyn til miljøet, kast ikke emballasjematerialer, tomme batterier og deler av enheten sammen med husholdningsavfallet, men kast dem i de angitte oppsamlingsbeholderne eller lever dem inn på egnede innsamlingssteder.

18. Denne enheten har hydrauliske sylindere med justerbar motstand. Den innstilte motstanden forblir den samme og er ikke relatert til rofastigheten. Det er derfor et hastighetsuavhengig lastesystem.

19. CE-merkingen gjelder elektromagnetisk kompatibilitet (EG-direktiv 2004/108EG).

20. Denne enheten er testet og sertifisert i henhold til EN ISO 20957-1:2013 og EN 957-7:1998 H/C. Maksimal tillatt belastning (=kroppsvekt) er satt til 120 kg.

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



Deleliste - reservedelsliste**romaskin Accord Best.nr. 9904(A)**

Tekniske data: Status: 01.09.2019

- Strekkmotstand individuelt justerbar i 12 nivåer
- Fotstøtte justerbar horisontalt etter kroppsstørrelse
- Seteføring 4-veis stigning justerbar
- Polstret komfortsete med kulelagerruller
- Sammenleggbare for å spare plass
- Brukervennlig datamaskin med digital visning av: tid, ror slag, roslag/minutt, totalt roslag og ca kaloriforbruk
- Stabil design opp til en maksimal kroppsvekt på 120 kg passende

Mål ca.: L/B/H - 132/159/70 cm

Mål foldet ca.: L/B/H - 95/48/28 cm

Hvis en komponent er defekt eller mangler, eller hvis du trenger en reservedel i fremtiden, vennligst kontakt oss.

Internett-tjeneste og reservedelsportal:

www.christopeit-service.de

Adresse: Top Sports Gilles GmbH

Friedrichstr. 55

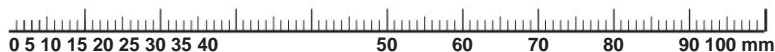
42551 Velbert

Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70

Faks: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4 e-

post: info@christopeit-sport.comwww.christopeit-sport.com

Dette produktet er kun beregnet for personlig hjemmebruk og er ikke beregnet for industriell eller kommersiell bruk.

Hjemmeidrett bruksklasse H/C

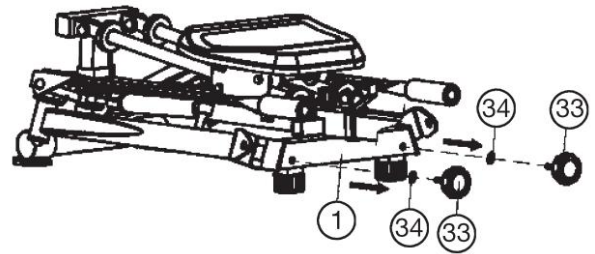
Bildebetegnelse Nei.	dimensjon mm	Publikum stykke	Montert på Figur nr.	ET-nummer	
1	grunnramme	1		33-9904-31-SI	
2	fotramme	1	1	33-9904-32-SI	
3	stigningsjustering	1	1	33-9904-03-SI	
4	seteglide	1	35	33-9904-11-SI	
5L	Rorstøtte venstre	1	1	33-9904-22-SI	
5R	Rorstøtte til høyre	1	1	33-9904-23-SI	
6L	Rør venstre	1	7L	33-9904-06-SI	
6R	ror til høyre	1	7R	33-9904-07-SI	
7L	Rorkobling venstre	1	5L+6L	33-9904-09-SI	
7R	Rorkobling til høyre	1	5R+6R	33-9904-10-SI	
8	fotstøtteholder	1	2	33-9904-33-SI	
9	sete glideføring	2	1+3	33-9904-04-CR	
10	Støpsel	3	1+2	36-9904-51-BT	
11	inntrekkbeskyttelse	1	4	33-9904-12-SI	
12	rund stopper	2	2	36-9904-21-BT	
1. 3	firkantet plugg	45 x 45	1	2	36-9904-20-BT
14	fotplugg		3	1+2	36-9904-19-BT
15	plastglider		1	1	36-9904-18-BT
16	fotskall		2	8	36-1260-10-BT
17	firkantet plugg	38 x 38	2	3	36-9904-09-BT
18	fothette		2	1	36-9904-52-BT
19	sikkerhetsnål		2	1	36-9211-18-BT
20	gummidemper		4	9	36-9904-28-BT
21	endeplugg		4	9	36-9904-14-BT
22	skru	M6x45	4	4	39-10085
23	plastgjennomføring		4	22	36-9904-54-BT
24	vaskemaskin	6//12	8	22+36	39-10007-CR
25	fjærskive	for M6	4	22	39-9865-CR
26	eikenøtt	M6	4	22	39-9969
27	eikenøtt	M8	4	30	39-9900
28	seterull		4	30	36-9904-10-BT
29	spacer		2	30	36-9904-11-BT
30	seterullaksel	M8	2	4+28	36-9904-04-BT
31	vaskemaskin	8//16	10	30, 37+46	39-9862
32	fjærskive	for M8	14	30+40	39-9864-VC
33	stjernegrepsskrue		2	1+5	36-9904-12-BT
34	vaskemaskin	10//20	2	33	39-9989-CR
35	Sete		1	4	36-9904-06-BT
36	skru	M6x14	4	4+35	39-9911
37	Sekskantbolt	M8x45	4	1, 3+9	39-10110

Bildebetegnelse Nei.		dimensjon mm	Publikum stykke	Montert på Figur nr.	ET-nummer
38	Selv sikker mor	M8	6	37+46	39-9818-CR
39	vaskemaskin	8//22	8	40	39-10018
40	Sekskantbolt	M8x15	10	5, 7+8	39-10247
41	Sekskantbolt	M12x75	2	1+5	39-9984
42	vaskemaskin	13//24	4	41	39-10135
43	fjærskive	for M12	2	41	36-9519924-BT
44	Selv sikker mor	M12	2	41	39-9986
45	hydraulisk sylinder		2	5+7	36-9904-08-BT
46	Sekskantbolt	M8x40	2	7+45	39-10125-VC
47	plastskive		4	6	36-9904-33-BT
48	plastgjennomføring		4	5	36-9904-55-BT
49	plasthåndtak		2	6	36-9904-26-BT
50	grepsdeksel		2	49	36-9904-23-BT
51	datamaskin		1	1	36-9904-53-BT
52	sensorkabel		1	1+51	36-9904-31-BT
53	skru	3x10	2	52	39-10127
54	firkantet plugg		2	1	36-9904-17-BT
55	magnet		1	4	36-9904-32-BT
56	Hurtigutløser		2	1+6	36-9904-15-BT
57	endeplugger		2	6	36-9904-22-BT
58	plastglider		1	1+3	36-9904-13-BT
59L	returfjær til venstre		1	7L	36-9904-56-BT
59R	returfjær til høyre		1	7R	36-9904-57-BT
60	skrukork	for M8/14	16	37, 40+46	36-9988109-BT
61	skrukork	for M8/13	6	38	36-9214-33-BT
62	vaskemaskin	8//32	2	40	39-10166
63	Monterings- og bruksanvisning		1		36-9904-59-BT

monteringsanvisning

Ta alle de enkelte delene ut av emballasjen, legg dem på gulvet og kontroller grovt at de er komplette ved å bruke monteringsstrinnene i denne monterings- og bruksanvisningen. Det skal bemerkes at noen deler er direkte koblet til bunnrammen og er forhåndsmontert.

Videre er noen andre enkeltdeler allerede satt sammen til enheter. Dette skal gjøre det lettere for deg å montere enheten og gjøre den raskere å utføre. Monteringstid: ca 10 minutter.



Trinn 1:

Brett ut rommaskinen.

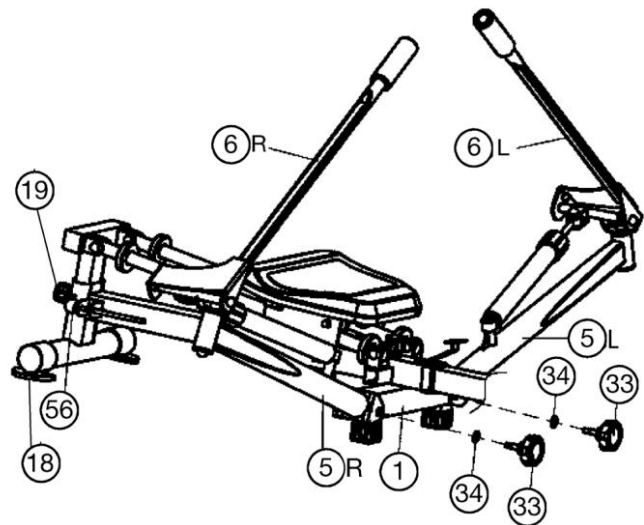
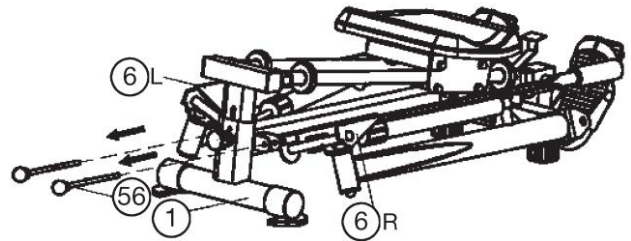
1. Løsne de to håndtaksskruene (33) fra posisjonene på bunnrammen (1) og trekk deretter ut de to låsepinnene (56) bakover.

2. Sving rorstøttene (5) forover og fest dem til bunnrammen (1) med håndtaksskruene (33) og skivene (34).

Plasser de to låsepinnene (56) i hullposisjonene på baksiden av bunnrammen (1).

(Følg i omvendt rekkefølge.)

3. Skru hurtigfestet (19) inn på baksiden av bunnrammen (1) og skyv fothettene (18) inn på fotrøret til bunnrammen (1).



Steg 2:

Justering av fotskall og motstand.

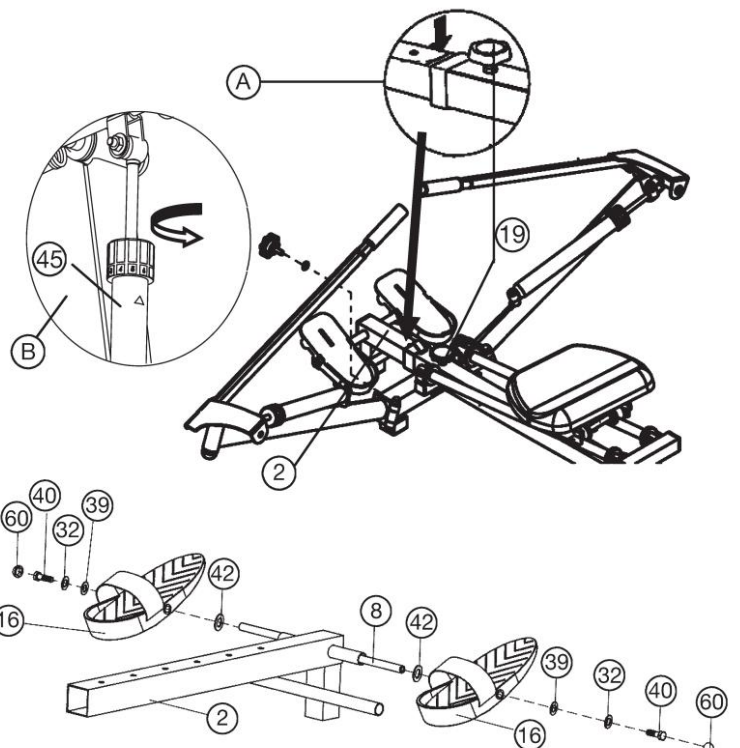
1. Skru av hurtigfestet (19) noen omdreininger og trekk lett i hurtigfestet slik at du kan trekke ut den teleskopiske fotrammen (2) så langt det er nødvendig for din benlengde. Klikk hurtigfestet (19) inn i det nærmeste hullet og stram det.

Forsiktig: Ikke trekk ut fotrammen (2) forbi linjemarkeringen (A) for maksimal forlengelse.

2. Skyv en stor skive (42) og deretter en fotstøtte (16) på hver side av fotstøttefestet (8). Plasser en fjærskive (32) og en skive (39) på skruene (40) og bruk dem til å feste fotskallet (16) på fotskallfestet (8). Etterpå

dekk til skruene (40) med en skrukork (60) hver.

3. Motstanden i støtdemperne (45) kan justeres ved hjelp av justeringsringene på de øvre endene av støtdemperne (45). Vri på justeringsknottene og juster de ønskede motstandsverdiene med pilene på støtdemperne (45).



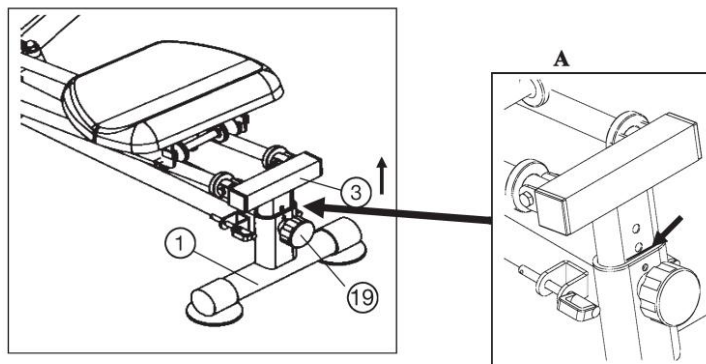
Trinn 3:

Justering av setevinkelen.

1. Enheten er utformet på en slik måte at føringsrørene kan justeres til 4 skrå posisjoner i bakenden - til.

Løsne hurtigfestet (19) med noen omdreininger hengt og trekk skruen knotten bakover. Løft skråjusteringen (3) til ønsket posisjon, rett inn hullene og skru hurtigfestet (19) fast igjen.

OBS: Ikke trekk ut den skråstilte justeringen (3) utover strekmarkeringen (A) for maksimal forlengelse.



Trinn 4:

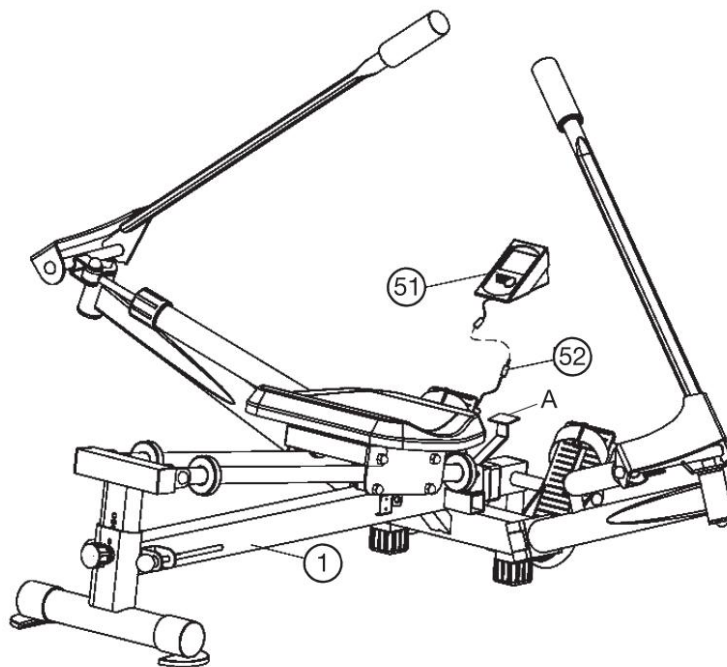
montering av datamaskinen.

1. Fjern den medfølgende datamaskinen (51) fra emballasje og sett inn batteriene (type AA - 1,5V) og observer riktig polaritet på baksiden av datamaskinen (51).

(Batteriene til datamaskinen er ikke inkludert.

Kjøp disse i butikkene.)

Koble datamaskinen (51) til sensorkabelen (52) og skyv datamaskinen (51) inn på datamaskinfestet (A) som er sveiset på bunnrammen (1).



Trinn 5:

styre

1. Kontroller at alle skruforbindelser og pluggforbindelser er
Kontroller riktig montering og funksjon.
Dette fullfører monteringen.
2. Hvis alt er ok, med små motstandsjusteringer -
gjør deg kjent med enheten og foreta de individuelle innstillingene.

Merk:

Vennligst oppbevar instruksjonene nøye, da de vil være nødvendige for reparasjoner eller reservedelsbestillinger som kan bli nødvendige på et senere tidspunkt.

Fare!

Berør aldri de hydrauliske sylindrene på enheten umiddelbart etter trening, da de varmes opp betraktelig under trening, avhengig av hvordan de brukes.

Til tross for nøye kvalitetskontroll kan det skje at det i sjeldne tilfeller faller slitestøv fra bevegelige deler eller olje drypper fra støtdempere. For å unngå å skade teppet eller gulvene, anbefaler vi å plassere enheten på en overflate (f.

klut, matte, papir eller lignende).

Dette er et forholdsregler for å beskytte teppet eller gulvet ditt mot tilsmussing eller bulker.



Datainstruksjoner for 9904(A)

Den medfølgende datamaskinen tilbyr den største treningskomforten. Hver treningsrelevant verdi vises i et tilsvarende vindu.

Fra starten av treningen vises tiden som kreves, slagene, omtrentlig kaloriforbruk, slag/minutt og TOTAL slag. Alle verdier registreres fra null oppover.

Datamaskinen slås på ved å trykke kort på knappen eller ganske enkelt ved å starte treningsøkten. Datamaskinen begynner å registrere og vise alle verdier.

For å stoppe datamaskinen, avslutter du treningen. Datamaskinen stopper alle målinger og registrerer de siste verdiene som ble oppnådd. De siste verdiene som er oppnådd i funksjonene tid, kalorier og roslag lagres og når du gjenopptar treningen kan du fortsette å trene fra disse verdiene.

Datamaskinen slår seg automatisk av ca 4 minutter etter endt trening. Alle verdier oppnådd frem til det punktet lagres og vises igjen når treningen gjenopptas. Den kan deretter fortsette å trene basert på disse verdiene.

Å saksøke:

1. "Tid"-visning:

Den aktuelle tiden vises i minutter og sekunder.

De siste verdiene som ble nådd, lagres i denne funksjonen.

2. "Åreslag"-display:

De gjeldende roslagene vises.

De siste verdiene som ble nådd, lagres i denne funksjonen.

3. Visning av slag/minutt:

Gjeldende hastighet vises i åreslag per minutt.

De sist oppnådde verdiene, som beskrevet ovenfor, lagres ikke for denne funksjonen.

(Maksimal skjermgrense 199 slag per minutt)

4. "Calories"-skjerm:

Det gjeldende nivået av forbrente kalorier vises i ca (Kcal).

De siste verdiene som ble nådd, lagres i denne funksjonen.

5. Visning av "Strokes Total":

Summen av de fullførte roslagene i alle treningsenheter vises. Dataene i denne skjermen slettes bare når batteriene skiftes.

6. "SCAN"-funksjon:

Hvis denne funksjonen er valgt, vil kontinuerlig vekslning av

Gjeldende verdier for alle funksjoner vises etter hverandre i ca. 5 sekunder.

Knapp:

Ved å trykke kort på knappen én gang kan du bytte fra en funksjon til en annen; dvs. den respektive funksjonen er valgt. Den valgte funksjonen indikeres med et symbol i det respektive vinduet.

Sletting skjer ved å trykke lenger på knappen (ca. 3 sekunder).

alle verdier ble sist nådd for alle skjermer med unntak av verdiene i

"Schäge Total"-display.



Garantipolicy

Garantien er 24 måneder, gjelder for nye varer ved førstegangskjøp og starter på faktura eller leveringsdato. I løpet av garantiperioden vil eventuelle defekter bli eliminert gratis.

Oppdager du en mangel, plikter du å melde fra til produsenten umiddelbart. 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. Unnlattelse av å bruke tjenesten vil resultere i redusert garanti eller tap av garanti.

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

Hvis det er mulig, vennligst oppbevar originalemballasjen så lenge den varer garantiperiode for å tilstrekkelig beskytte varene i tilfelle retur og ikke send noen varer til serviceavdelingen frakt hente!

Å kreve garantitjenester resulterer ikke i en forlengelse av garantiperioden.

Krav om erstatning for skade som kan oppstå utenfor enheten (med mindre ansvar er fastsatt ved lov) er utelukket.

Produsent:

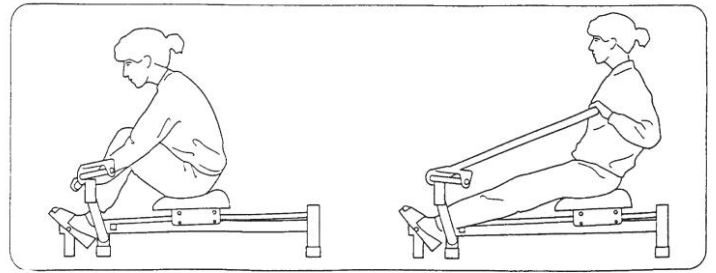
Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

ROØVELSER

1. Roing

Trener lår, armer, skuldre, rygg og midje

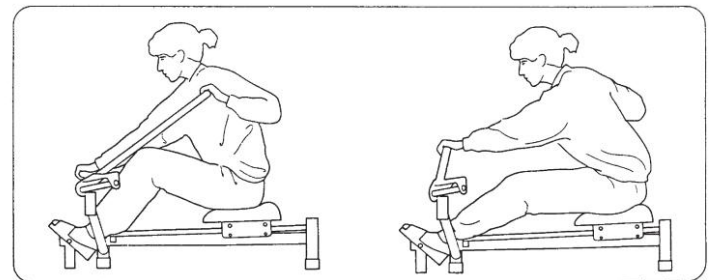
- Ta tak i roarmene; flytt rullestolsetet så langt frem som mulig.
- Skyv med bena og trekk med armene samtidig.
Mens du gjør det, kjøp rullestolsetet bakover til armene er bøyd. Pust ut mens du gjør det.
- Ikke rett ut bena hele veien. Dette beskytter kneleddene.
- Gå tilbake til startposisjonen mens du puster inn.
- Utfør 10-25 roingsykluser (= 1 sett).
- Ta en kort hvilepause på ca ett minutt og starte et nytt sett. Tre sett på rad anbefales.



2. Gjensidig roing

Trener armer, skuldre, rygg

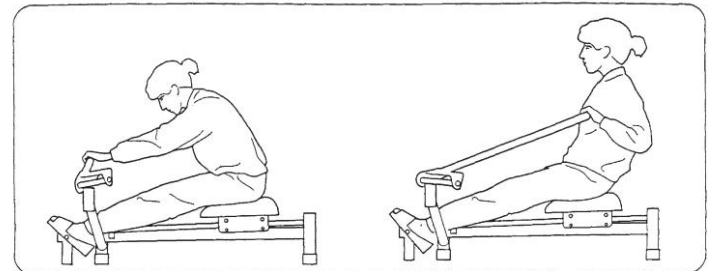
- Ta tak i roarmene; bøy bena litt.
- Uten å flytte setet eller rette ut bena, trekk den ene roarmen mot brystet så langt som mulig.
- Skyv roarmen tilbake til utgangsposisjonen samtidig som du drar den andre roarmen mot brystet.
- Trekk og skyv roarmene vekselvis med begge armene.
Pust normalt mens du gjør dette.
- Utfør 10-25 roingsykluser (= 1 sett).
- Ta en kort hvilepause på ca ett minutt og starte et nytt sett. Tre sett på rad anbefales.



3. Trekning og tøying

Trener hofter, overarmer, rygg, magemuskler

- Ta tak i roarmene; bøy så langt som frem så langt som mulig mens du holder bena nesten strake.
- Trekk begge roarmene mot deg mens du retter ut overkroppen.
Pust ut mens du gjør det.
- Pust inn når du går tilbake til startposisjonen.
- Utfør 10-25 roingsykluser (= 1 sett).
- Ta en kort hvilepause på ca ett minutt og starte et nytt sett. Tre sett på rad anbefales.



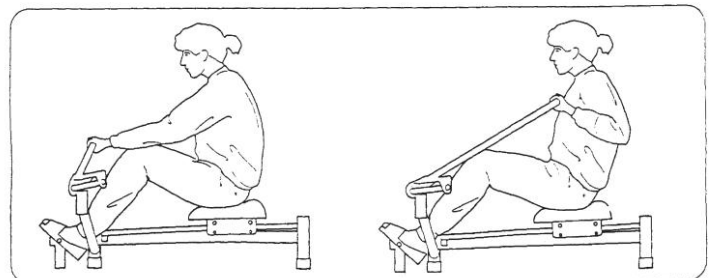
Fare:

Dette er en strekkøvelse - så ikke bruk høy radmotstand - sto opp.

4. Armkrøller

Trener biceps muskler (fremre overarm)

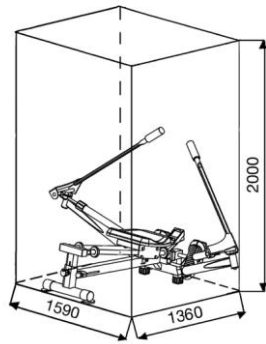
- Ta tak i roarmene og bøy bena litt og strekke armene nesten helt ut.
- Trekk roarmene så nært brystet som mulig.
Pust inn mens du gjør det.
- Gå tilbake til startposisjonen mens du puster ut.
- Utfør 10-25 roingsykluser (= 1 sett).
- Ta en kort hvilepause på ca ett minutt og starte et nytt sett. Tre sett på rad anbefales.



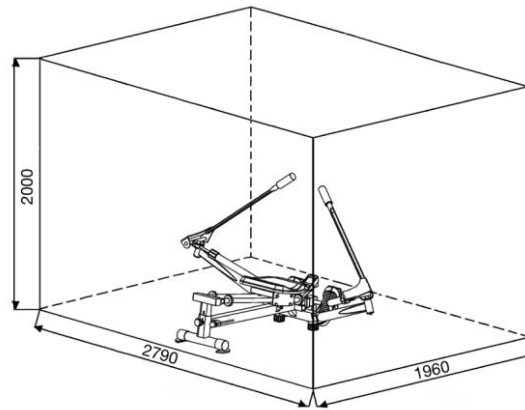
Spesielt hint:

For i øvelse 2, 3, 4 styres ikke rullestolsetet av datamaskinens sensor - ters kjører, viser ikke datamaskinen noen verdier for COUNT (antall roslag) og TOT for disse øvelsene. COUNT (totalt antall slag).

Treningsareal i mm
(for enhet og bruker)



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



Rengjøring, vedlikehold og oppbevaring av treningssykkelen: Feilsøking:

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 skade overflaten skade vil bli forårsaket.

Enheden er kun for privat hjemmebruk og bruk egnet for innendørs bruk. Hold enheten ren og fuktig unna enheten.

2. Oppbevaring

Ta ut batteriene fra datamaskinen hvis du har tenkt å gjøre det ikke bruke enheten på mer enn 4 uker. Brett seterammen oppreist til den klikker på plass. Velg et tørt oppbevaringssted innendørs og påfør litt sprayolje på gjengen på stjernegrepsskruen og hurtigfestet.

Dekk til enheten for å beskytte den mot misfarging forårsaket av mulig sollys og støv.

3. Vedlikehold

Vi anbefaler å kontrollere tettheten til skrueforbindelsene som er laget under montering hver 50. driftstime. Hver 100. driftstime bør du påføre litt sprayolje på gjengen på stjernegrepsskruen og hurtigfestet.

Hvis du ikke kan rette opp feilen ved hjelp av informasjonen som er oppført, kontakt din forhandler eller produsenten.

problem	Mulig årsaken	løsning
Datamaskinen slår seg ikke på når jeg trykker på en tast.	Ingen batterier satt inn eller Batterier tomme	Kontroller at batteriene i batterirommet sitter riktig eller bytt dem.
Datamaskinen teller ikke og slår seg ikke på når treningen starter.	Manglende sensorpuls på grunn av feil eller løs pluggforbindelse.	Sjekk pluggen til datamaskinen og sensoren på tilkoblingskabelen for riktig plassering.
Datamaskinen teller ikke og slår seg ikke på når treningen starter.	Manglende sensorpuls på grunn av feil sensorposisjon.	Sjekk avstanden fra sensoren til magneten. En magnet er festet til setesliden og skal være i Avstand på mindre enn < 5 mm komme forbi sensoren.

opplæringsguide

For å oppnå merkbare fysiske og helsemessige forbedringer, må brukes til å bestemme nødvendig treningsinnsats følgende faktorer er tatt i betraktning:

1. Intensitet:

Nivået av fysisk stress under trening må reflektere poenget med overskride normal anstrengelse uten å nå pusten og/eller utmattelse. En passende målestokk for en effektiv trening kan være pulsen. Dette bør endres i løpet av trening i området mellom 70 % og 85 % av maksipuls (se tabell og formel for fastsettelse og beregning). I løpet av de første ukene bør pulsen øke under trening er i det nedre området på 70 % av maksimal hjerterefreks. I løpet av Påfølgende uker og måneder bør pulsen reduseres økes til den øvre grensen på 85 % av maksimal hjerterefreks. Den større tilstanden til traineen blir, jo mer treningskravene må økes for å komme inn i området mellom 70% og 85%

for å nå maksimal hjerterefreks. Dette er gjennom en utvidelse av det Treningsvarighet og/eller økt vanskelighetsgrad mulig.

Hvis pulsen ikke vises i dataskjermen eller ønsker

For å være på den sikre siden kan du sjekke pulsen din, som kan vises feil på grunn av mulige applikasjonsfeil eller lignende bruk følgende verktøy:

- Pulskontrollmåling på konvensjonell måte (føler pulsslå f.eks. på håndleddet og teller slagene innen et minutt).
- Pulskontrollmåling med egnede og kalibrerte pulsmålere (tilgjengelig fra medisinske forsyningsbutikker).

2. Frekvens:

De fleste eksperter anbefaler kombinasjonen av et helsebevisst kosthold, som må justeres i henhold til treningsmålet, og fysisk trening tre til fem ganger i uken.

En normal voksen trenger å trene to ganger i uken for å holde seg

få gjeldende grunnlov. For å forbedre kondisjon og

For å endre kroppsvekten trenger han minst tre treningsøkter per uke.

Selvfolgelig forblir en frekvens på fem treningsenheter per uke ideell.

3. Treningsdesign

Hver treningsøkt bør bestå av tre treningsfaser:

«Oppvarmingsfase», «Opplæringsfase» og «Nedkjølingsfase».

I «oppvarmingsfasen» skal kroppstemperaturen og oksygentilførselen økes sakte. Dette er gjennom gymnastikkøvelser over en varighet på fem til ti minutter er mulig.

Da bør selve treningen ("treningsfasen") begynne. de

Treningsbelastningen skal være lett i noen minutter og deretter i ett

Periode på 15 til 30 minutter økes slik at pulsen i varierer mellom 70 % og 85 % av maksimal hjerterefreks.

For å støtte sirkulasjonen etter "treningsfasen" og en

For å forhindre muskelsår eller belastninger, etter "treningsfasen" heller ikke "avkjølingsfasen" kan observeres. I denne bør, fem til ti minutter lange, tøyingsøvelser og/eller lette turnøvelser utføres.

Mer informasjon om oppvarmingsøvelser, tøyingsøvelser eller generelle gymnastikkøvelser finner du i vårt nedlastingsområde på www.christopeit-sport.net

4. Motiverende

Nøkkelen til et vellykket program er regelmessig trening.

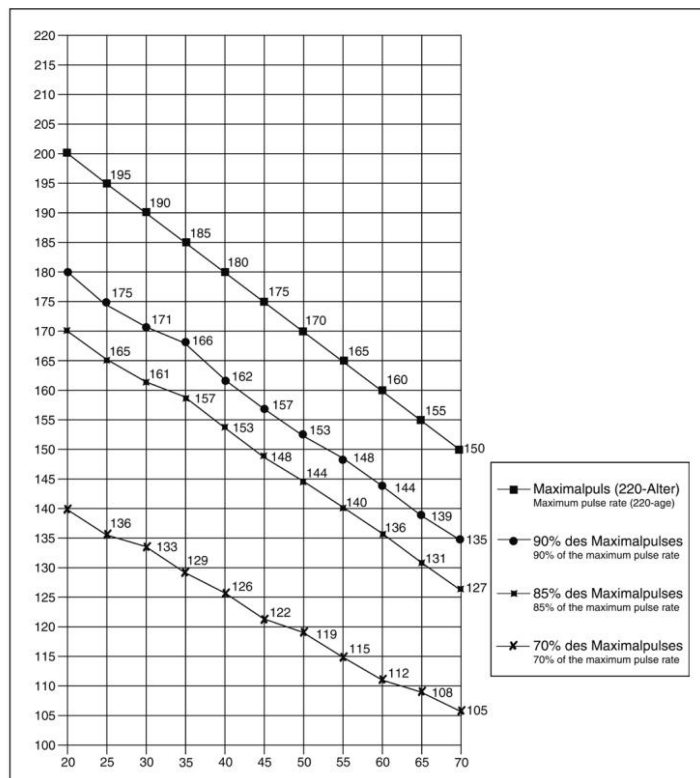
Du bør sette fast tid og sted for hver treningsdag

og forberede deg mentalt på treningen. Bare tren godt

i godt humør og alltid ha målet ditt i bakhodet. Med kontinuerlig

trening vil du se dag etter dag hvordan du utvikler deg videre

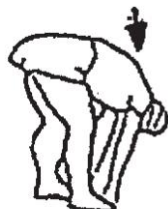
og kom nærmere ditt personlige treningsmål trinn for trinn.



Beregningsformler: maksimal hjerterefreks = 220 - alder
 90 % av maksipuls = (220 - alder) x 0,9
 85 % av maksipuls = (220 - alder) x 0,85
 70 % av maksipuls = (220 - alder) x 0,7

Oppvarmingsøvelser

Start oppvarmingsfasen ved å gå på stedet i minst 3 minutter, og gjør deretter følgende gymnastikkøvelser for å forberede kroppen på treningsfasen. Ikke overdriv øvelsene og gjør dem kun til du kjenner et lett trekk. Hold deretter denne posisjonen en stund.



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
--	--	--	--

Etter oppvarmingsøvelsene løsner du armer og ben ved å riste dem litt.

Ikke bråstopp etter treningsfasen, men sykle komfortabelt uten motstand for å komme tilbake til normal pulssone. (Cool down) Vi anbefaler å gjenta oppvarmingsøvelsene på slutten av treningsøkten og avslutte treningsøkten med å riste ut ekstremitetene.



innhold

1. Sammendrag av deler Side 3	
2. Viktige anbefalinger og sikkerhetsinformasjon Side 12	
3. Deleliste	Side 13 - 14
4. Monteringsinstruksjoner med eksploderte diagrammer	Side 15 - 16
5. Datamaskininstruksjoner 6. Bruks- og treningsinstruksjoner	side 17
7. Rengjøring, lagring, kontroller, feilsøking,	side 18
	Side 19 - 20
Oppvarmingsøvelser	
8. Oppføringsinstruksjoner	side 20

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.

Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Viktige anbefalinger og Sikkerhetsinstruksjoner

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

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Plasser en egnet base (f.eks. gummimatte, treplate etc.) under maskinen hvis området på maskinen må beskyttes spesielt mot fordypninger, smuss etc.

5. Før du begynner treningen, fjern alle gjenstander innenfor en radius på 2 meter fra maskinen.

6. 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.

7. **ADVARSEL!** Systemer for hjertefrekvensovervåking kan være unøytige. 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.

8. **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.

9. Ved innstilling av de justerbare delene, observerer riktig posisjon og de merkede, maksimale innstillingsposisjonene og sørg for at den nylig justerte posisjonen er riktig sikret.

10. Med mindre annet er beskrevet i instruksjonene, skal maskinen kun brukes til trening av én person om gangen. Treningstiden bør ikke overstige 60 min./daglig.

11. 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 sklisliske såler.

12. **ADVARSEL!** Hvis du merker en følelse av svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, må du slutte å trene og kontakte lege.

13. Glem aldri at sportsmaskiner ikke er leker. De må derfor kun brukes i henhold til formålet og av passende informerte og instruerte personer.

14. 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.

15. Sørg for at personen som utfører trening og andre personer aldri beveger eller holder noen deler av kroppen i nærheten av bevegelige deler.

16. **Ved** slutten av levetiden er dette produktet ikke tillatt å kaste sammen med vanlig husholdningsavfall, men det må leveres til et oppsamlingssted for resirkulering av elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finne symbolet på produktet, på instruksjonene eller på emballasjen. Materialene er gjenbrukbare i henhold til deres merking. Med gjenbruk, materialutnyttelse eller beskyttelse av miljøet vårt. Spør den lokale administrasjonen om ansvarlig avfallsplass.

17. 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.

18. Motstanden til rosyndre er justerbar. Så dette produktet har et hastighetsuavhengig system, noe som betyr at motstanden til den hydrauliske sylindren ikke påvirkes av roshastigheten.

19. CE-merkingen av denne varen gjelder elektromagnetisk kompatibilitet (EC-direktiv 2004/108EG) samt elektrisk sikkerhet.

20. Denne maskinen er testet og sertifisert i samsvar med EN ISO 20957-1:2013 og EN 957-7:1998 H/C. Maksimal tillatt belastning (=kroppsvekt) er angitt til 120 kg.

21. Monterings- og bruksanvisningen er en del av produktet. Ved salg eller overføring til en annen person må dokumentasjonen følges med produktet.

Deliste—Reservedelsliste

Accord bestillingsnr. 9904(A)

Tekniske data: Utgave: 01.09.2019

- 12 trinns justerbar romotstand
- Horisontalt justerbar for forskjellig kroppshøyde
- 4 trinns helning justerbar
- komfortabelt sete med lettglidende ruller
- Sammenleggbare, for å spare plass
- Datamaskin som viser tid, slag, slag per minutt, slag totalt og ca kalorier
- Belastning maks. 120 kg (kroppsvekt)

Plassbehov ca L 132 x B 159 x H 70 cm
Brett opp plass ca. L 95 x B 48 x H 28 cm

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

Internett-tjeneste og reservedelsdatabase:
www.christopeit-service.de

Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Faks: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-post: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Dette produktet er kun laget for privat hjemmesportsaktivitet og er ikke tillatt for oss i et kommersielt eller profesjonelt område.

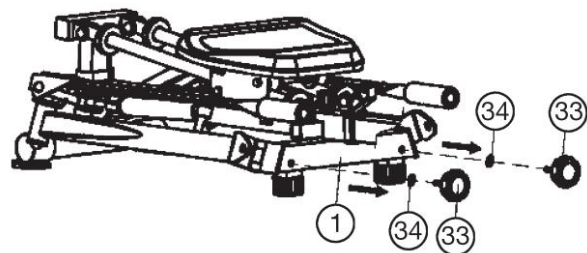
Home Sport bruksklasse H/C



illustrasjon Nei.	betegnelse	dimensjon mm	Mengde	Knyttet til illustrasjon nr.	ET-nummer
1	Hovedramme		1		33-9904-31-SI
2	Frontramme		1	1	33-9904-32-SI
3	Skråjustering		1	1	33-9904-03-SI
4	Setevogn		1	35	33-9904-11-SI
5L	Forlengelse roarm venstre		1	1	33-9904-22-SI
5R	Forlengelse roarm høyre		1	1	33-9904-23-SI
6L	Roarm venstre		1	7L	33-9904-06-SI
6R	Roarm høyre		1	7R	33-9904-07-SI
7L	Pivotkobling til venstre		1	5L+6L	33-9904-09-SI
7R	Drei kontakten til høyre		1	5R+6R	33-9904-10-SI
8	Fotpedalaksel		1	2	33-9904-33-SI
9	Sete skyverør		2	1+3	33-9904-04-CR
10	Plasthette		3	1+2	36-9904-51-BT
11	trekkeplate		1	4	33-9904-12-SI
12	Rund plugg		2	2	36-9904-21-BT
1. 3	Firkantet plugg	45 x 45	1	2	36-9904-20-BT
14	Endestykke		3	1+2	36-9904-19-BT
15	Plast lysbilde		1	1	36-9904-18-BT
16	fotpedal		2	8	36-1260-10-BT
17	Firkantet plugg	38 x 38	2	3	36-9904-09-BT
18	Endestykke		2	1	36-9904-52-BT
19	låsepinne		2	1	36-9211-18-BT
20	Gummi ring buffer		4	9	36-9904-28-BT
21	Rund hette		4	9	36-9904-14-BT
22	bolt	M6x45	4	4	39-10085
23	Plastgjennomføring		4	22	36-9904-54-BT
24	vaskemaskin	6//12	8	22+36	39-10007-CR
25	Fjærskive	for M6	4	22	39-9865-CR
26	Kappemutter	M6	4	22	39-9969
27	Kappemutter	M8	4	30	39-9900
28	scooter		4	30	36-9904-10-BT
29	Plastgjennomføring		2	30	36-9904-11-BT
30	Aksel med dobbel trussel	M8	2	4+28	36-9904-04-BT
31	vaskemaskin	8//16	10	30, 37+46	39-9862
32	Fjærskive	for M8	14	30+40	39-9864-VC
33	knott		2	1+5	36-9904-12-BT
34	vaskemaskin	10//20	2	33	39-9989-CR
35	Sete		1	4	36-9904-06-BT
36	Krysshodebolt	M6x14	4	4+35	39-9911
37	Sekskantbolt	M8x45	4	1, 3+9	39-10110

Monteringsveiledning

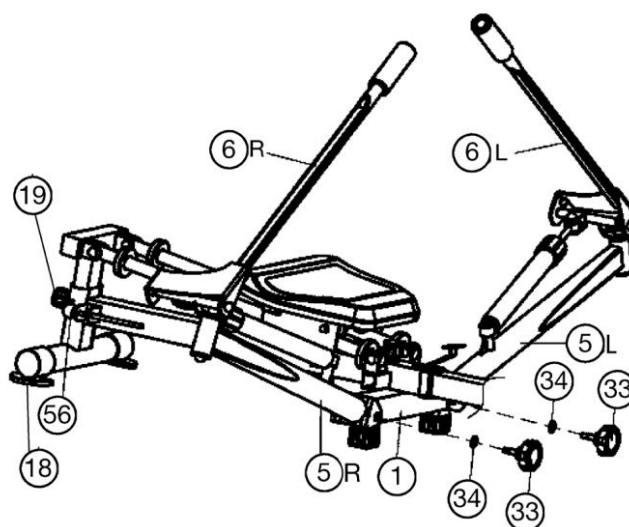
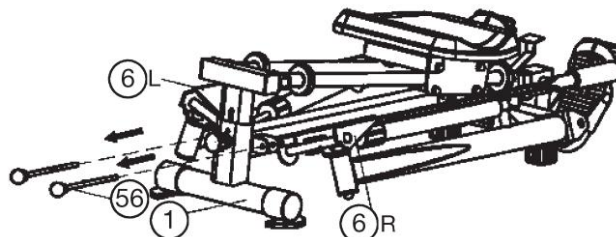
Ta alle separate deler ut av emballasjen, legg dem på gulvet og kontroller at alle er der på grunnlag av pakningslisten i denne monterings- og bruksanvisningen. Vær oppmerksom på at en rekke deler er koblet direkte til hovedrammen og forhåndsmontert. I tillegg er det flere andre enkeltdele som er festet til separate enheter. Dette vil gjøre det enklere og raskere for deg å montere utstyret. Monteringstid: 10 min.



Trinn 1:

Folde ut rommaskinen.

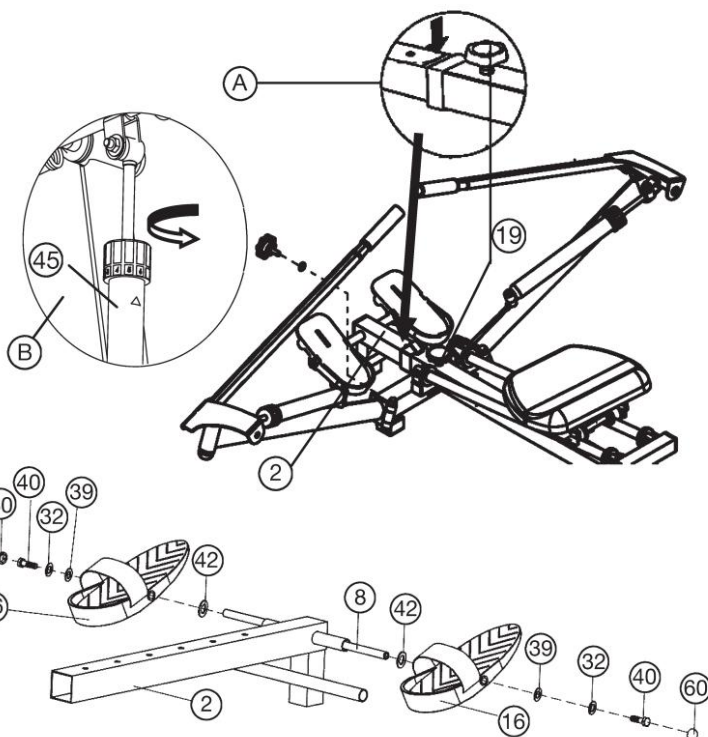
1. Skru ut de to håndgrepsskruene (33) fra hovedrammen (1) og trekk deretter ut de to låsepinnene (56).
2. Brett ut forlengelsesroarmene (5) og plasser de to håndgrepsskruene (33) med flate skiver (34) inn i hovedrammen (1). Sett de to låsepinnene (56) inn i hullene i bakenden av hovedrammen. (Sett sammen rommaskinen i omvendt rekkefølge.)
3. Vri hurtigutløseren (19) tilbake i bunnrammen (1) og plugg inn fothettene (18) til fotrøret fra bunnrammen (1)



Steg 2:

Justering av fotlengde og romotstand.

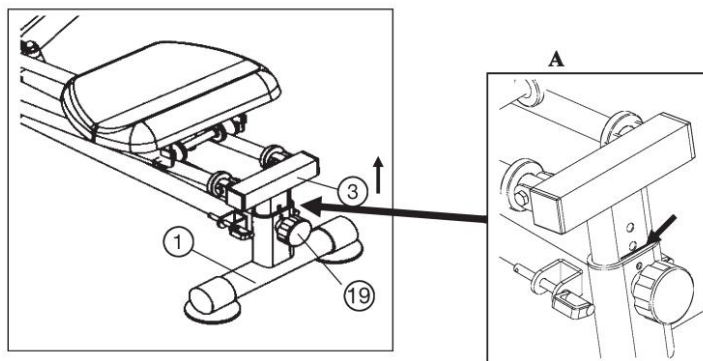
1. Skru av hurtigutløseren (19) og løft litt opp for å trekke ut det teleskopiske forlengelsesrøret (2) så langt foran som ønsket for komfortabel benforlengelse. Lås denne posisjonen med hurtigutløser (19) og skru godt fast.
Merk: Ikke trekk ut forlengelsesrøret (2) lenger enn den merkede maks.-linjen (se tegning A).
2. Sett på begge sider av fotpedalholderen (8) hver og en stor skive (42) og en fotpedal (16). Sett en fjærskive (32) og en skive (39) på skruen (40) og stram dem for å feste fotpedalene (16) ved fotpedalholderen (8). Skyv skruheftene (60) på skruhodet til skruen (40).
3. De hydrauliske sylindrene (45) er konstruert med 12 seksjoner for forskjellig vektmotstand. Bare vri den øvre ringen ved sylindrene (45) og vri den utformede figuren som peker på piletiketten på sylinderens hoveddel som vist på tegning (B).



Trinn 3:

Justering av setehelling.

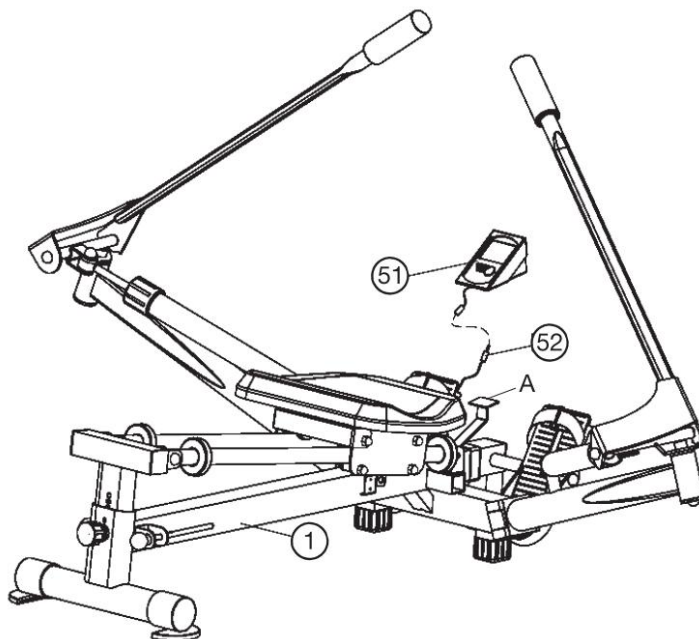
1. Denne romaskinen er designet for 4 stigningsposisjoner i bakenden. Monter hurtigtutløserknappen (19) i bakenden av hovedrammen (1). Løsne knottthodet på hurtigtutløser (19) noen omdreininger og trekk knottthodet ut. Løft den bakre stigningsjusteringen (3) til ønsket høydeposisjon og juster hullene for å låse knottskruen for ønsket stigningsposisjon. **Merk:** Ikke trekk ut den bakre skråjusteringen (3) lenger enn den merkede maks.-linjen (se tegning A).



Trinn 4:

Montering av datamaskiner.

1. Ta datamaskinen (51) ut av emballasjen og sett inn batteriene (Type "AA"-1,5 V pennceller) ved å se etter riktig polaritet på baksiden av datamaskinen (51). (Batterier til datamaskinen er ikke inkludert i denne varen. Kjøp dem på ditt lokale marked.) Koble sensorkabelen (52) med kabelen til datamaskinen (51) og skyv datamaskinen (51) inn på braketten (A) som er sveiset på den fremre delen av jordrammen (1).



Trinn 5:

sjekker

1. Kontroller riktig installasjon og funksjon av alle skrudd og pluggforbindelser. Installasjonen er dermed fullført.
2. Når alt er i orden, gjør deg kjent med maskinen ved lav motstandsinnstilling og gjør dine individuelle justeringer.

Merk:

Vennligst oppbevar instruksjonene på et trygt sted, da disse kan være nødvendige for reparasjoner eller reservedelsbestillinger som blir nødvendige senere. Datamaskinen slår seg automatisk på ca. 4 minutter etter at treningen er stoppet. Alle verdier oppnådd inntil vil bli slettet.

Advarsel

Berør aldri hydraulikksylinderen under eller rett etter treningen, siden den kan bli veldig varm avhengig av bruksmengden.

I noen tilfeller, til tross for streng kvalitetskontroll, forekommer det at små malingsbiter eller andre små partikler vil løsne fra bevegelige deler eller olje kan dryppe fra de hydrauliske sylindrene. Beskytt derfor gulvet eller teppet ditt ved å legge en matte eller klut under produktet.



Datamaskininstruksjoner for 9904(A)

Den medfølgende datamaskinen gir den mest praktiske treningen. Hver verdi relevant for trening vises i et tilsvarende vindu.

Fra begynnelsen av treningsøkten vises nødvendig tid, slag/minutt, roerslag, omtrentlig kaloriforbruk og totalslag. Alle verdier telles fra null og oppover.

Datamaskinen slås på ved å trykke kort på tasten eller ganske enkelt ved å starte treningen. Datamaskinen begynner å registrere og vise alle verdier. For å stoppe datamaskinen, bare slutt å trene. Datamaskinen stopper alle mål og beholder de sist oppnådde verdiene. De sist oppnådde verdiene i funksjonene TID, ROWER, KALORIER lagres og treningen kan fortsette med disse verdiene når treningen gjenopptas. Datamaskinen slår seg automatisk på ca. 4 minutter etter at treningen er stoppet. Alle verdier som er oppnådd frem til det tidspunktet lagres og vises igjen når treningen gjenopptas. Det er da mulig å fortsette å trene fra disse verdiene.

viser:

1. "Tid"-visning:

Den aktuelle tiden vises i minutter og sekunder.

Verdiene som sist ble oppnådd med denne funksjonen lagres.

2. "Åreslag"-display:

Gjeldende roingslag vises. Verdiene som sist ble oppnådd med denne funksjonen lagres

3. "slag per minutt"-visning:

Gjeldende hastighet i slag per minutt vises. De sist nådde verdiene kan ikke lagres i denne funksjonen, som beskrevet ovenfor.

(Maks. visningsgrense er 199 slag per minutt)

4. "Calories"-skjerm:

Gjeldende status for forbrukte kalorier (Kcal) vises.

Verdiene som sist ble oppnådd med denne funksjonen lagres.

5. "Strokes-Total"-visning:

De gjeldende roslagene for alle treningsøktene vises.

Verdiene som sist ble oppnådd med denne funksjonen lagres

6. "SCAN"-funksjon:

Hvis denne funksjonen er valgt, vises gjeldende verdier for alle funksjoner suksessivt i en konstant sekvens ca. hvert 5. sekund.

nøkkel:

Et kort trykk på denne tasten gjør det mulig å bytte fra en funksjon til en annen. Den valgte funksjonen vises med et ikon i det respektive vinduet.

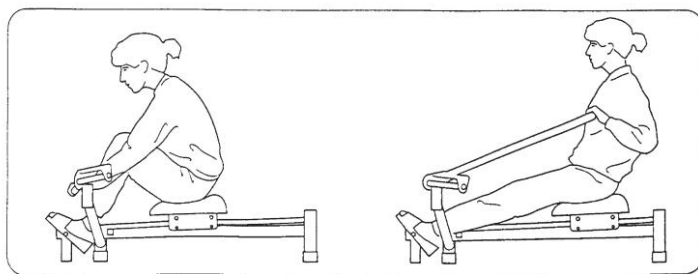
Holdes tasten inne lenger (ca. 3 sekunder), slettes alle sist oppnådde verdier med unntak av verdiene i "Blows-Total"-displayet.



Drifts- og treningsinstruksjoner

1. Rotrening av lår, armer, skuldre, rygg og midje

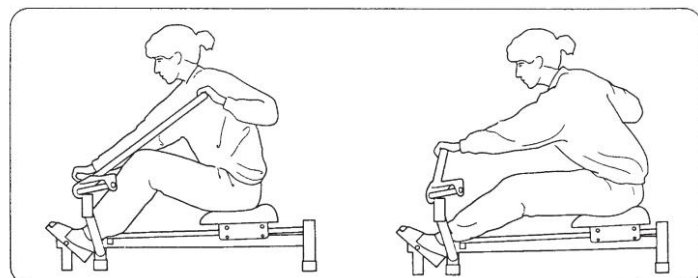
- Ta tak i roarmene med bodhender over håndtaket. Gå fremover så mye som mulig med setet.
 - Skyv med bena og trekk med armene, samtidig. Gjør dette, kjør tilbake med setet, til bena er nesten helt strukket og armene er vinklet.
 - Pust ut mens du gjør dette.
 - Mens du inhalerer, gå tilbake til startposisjonen.
 - Gjennomfør mellom 10 og 25 roingsykluser (= 1 sett)
- 1 sett = en del av en treningsøkt, bestående av det oppgitte antall rosykluser.
Mellom 2 sett bør det være en kort restitusjonspause på 1 minutt. 3 sett anbefales i en treningsøkt.



2. Gjensidig roing

Trening av skuldre, armer, rygg

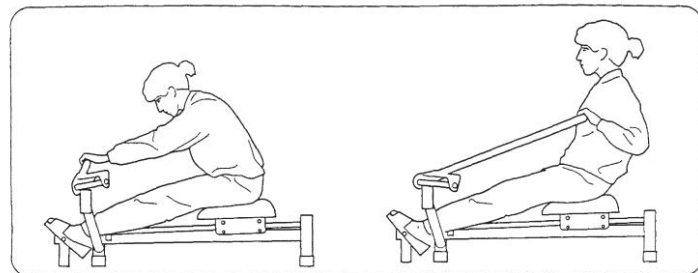
- Ta tak i roarmene med begge hendene over håndtakene. Hold bena litt vinklet.
 - Før den ene roarmen så nært brystet som mulig uten å kjøre setet eller bøye bena.
 - Skyv tilbake roarmene og trekk den andre roarmen mot din brystet, samtidig.
 - Trekk og skyv gjensidig med begge armer. Pust normalt.
 - Gjenta denne øvelsen 10 til 25 ganger (= 1 sett)
- 1 sett = en del av en treningsøkt, bestående av det oppgitte antall rosykluser.
Mellom 2 sett bør det være en kort restitusjonspause på 1 minutt. 3 sett anbefales i en treningsøkt.



3. Trekning og tøying

Trening av hofter, overarmer, rygg og magemusklene

- Ta tak i roarmene med begge hendene over håndtakene. Bøy forover så langt som mulig i hoftene mens du holder bena nesten strukket.
 - Trekk med begge armene til overkroppen er i oppreist stilling. Pust ut mens du gjør denne øvelsen.
 - Gå tilbake til startposisjonen mens du puster inn.
 - Gjenta denne øvelsen 10 - 25 ganger (= 1 sett).
- 1 sett = en del av en treningsøkt, bestående av det oppgitte antall rosykluser.
Mellom 2 sett bør det være en kort restitusjonspause på 1 minutt. 3 sett anbefales i en treningsøkt.

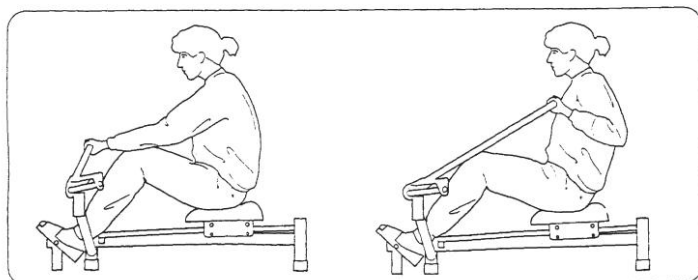


OBS: Dette er en tøyningsøvelse - still derfor ikke høy romotstand.

4. Armrøller

Trening av biceps (fremre overarmer)

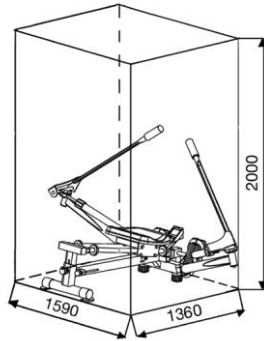
- Ta tak i roarmene med begge hendene over håndtakene. Vinkel din bena litt og strekk armene.
 - Trekk de to roarmene så nært brystet som mulig; pust inn mens du gjør dette.
 - Gå tilbake til startposisjonen mens du puster ut.
 - Gjenta denne øvelsen 10 til 20 ganger. (= 1 sett)
- 1 sett = en del av en treningsøkt, bestående av det oppgitte antall rosykluser.
Mellom 2 sett bør det være en kort restitusjonspause på 1 minutt. 3 sett anbefales i en treningsøkt.



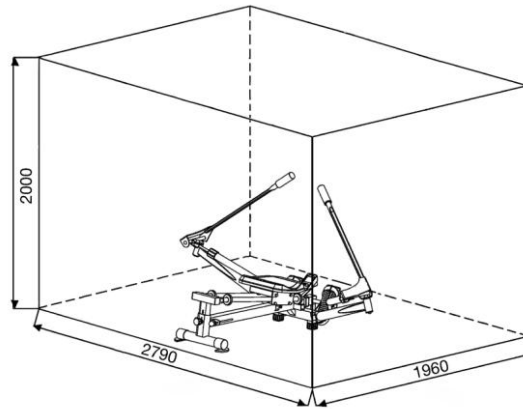
Spesielle bemerkninger:

Under øvelse 2, 3, 4 vil ikke setet bevege seg over datasensoren.
Dermed vil det ikke bli gitt noe signal for å oppdatere verdiene for COUNT (antall slag) og TOT. Antall (totalt antall slag).

Treningsareal i mm
(for hjemmetrenere og brukere)



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



Rengjøring, kontroll og oppbevaring av hjemmesykkelen: Feilsøking

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. Lagring

Ta ut batteriene fra datamaskinen mens du har tenkt at enheten ikke skal brukes i mer enn 4 uker. Fold opp seterammen til den er låst. Velg en tørr oppbevaring internt og spray litt olje på gjengen på styrebolten og på gjengen til hurtigutløseren for sammenleggbare funksjon. Dekk til sykkelen for å beskytte den mot å bli misfarget av sollys og skitten gjennom støv.

3. Sjekk

Vi anbefaler hver 50. time å vurdere skrueforbindelsene for tetthet, som ble utarbeidet i forsamlingen. Hver 100. driftstime bør du spraye litt olje på gjengene på styreboltene og til gjengen på hurtigutløseren for å slå opp funksjonen.

Hvis du ikke kan løse problemet med følgende informasjon, vennligst kontakt det autoriserte servicesenteret.

problem	mulige årsaker	løsninger
Datamaskinen har ingen verdi på Display if du trykker på hvilken som helst tast.	Ingen batterier satt inn eller batterier tomme	Kontroller posisjonen til batteriene i batterirommet eller skift ut batteriene.
Datamaskinen teller ikke data og slås ikke på etter start av sykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke godt plugget tilkobling	Kontroller pluggforbindelsene på datamaskin og under den sammenleggbare konstruksjonen.
Datamaskinen teller ikke data og slås ikke på etter start av sykling.	Sensorimpuls mangler base på feil plassering av sensor.	Sjekk avstanden mellom magnet og sensor. Magneten som er plassert ved setesliden skal kun ha mindre enn < 5 mm avstand mot sensorposisjonen.

Treningsinstruksjoner

Du må vurdere følgende faktorer for å bestemme mengden trening innsats som kreves for å oppnå konkrete fysiske og helsemessige fordeler:

1. Intensitet:

Nivået av fysisk anstrengelse i trening må overstige nivået for normal anstrengelse uten å nå poenget med åndenød og/eller utmattelse. En passende retningslinje for effektiv trening kan tas fra pulsen. Under trening bør dette stige til området mellom 70% og 85% av maksimal pulsfrekvens (se tabellen og skjemaet for bestemmelse og beregning av dette).

I løpet av de første ukene bør pulsen holde seg i den nedre enden av denne region, på rundt 70 % av maksimal pulsfrekvens. I løpet av de påfølgende ukene og månedene bør pulsen økes sakte til den øvre grense på 85 % av maksimal pulsfrekvens. Jo bedre fysisk tilstand av personen som utfører øvelsen, desto høyere bør treningsnivået være økt til å forbli i området mellom 70 % og 85 % av maksimum puls. Dette bør gjøres ved å forlenge tiden for treningen og / eller øke vanskelighetsgraden.

Hvis pulsfrekvensen ikke vises på dataskjermen eller av sikkerhetsmessige årsaker du ønsker å sjekke pulsen, som kan ha blitt vist feil på grunn av feil i bruk osv., kan du gjøre følgende:

- Pulsmåling på konvensjonell måte (føler pulsen ved håndleddet, for eksempel, og telle antall slag i ett minutt).
- Pulsmåling med en egnet spesialenhet (tilgjengelig fra forhandlere som spesialiserer seg på helse relatert utstyr).

2. Frekvens

De fleste eksperter anbefaler en kombinasjon av helsebevisst ernæring, som må bestemmes ut fra treningsmålet ditt, og fysisk trening tre ganger i uken. En normal voksen må trene to ganger i uken for å opprettholde sin nåværende tilstandsnivå. Det kreves minst tre treningsøkter i uken å forbedre ens tilstand og redusere vekten. Selvfølgelig det ideelle Treningsfrekvensen er fem økter i uken.

3. Planlegging av treningen

Hver treningsøkt bør bestå av tre faser: oppvarmingsfasen, treningsfasen, og nedkjølingsfasen. Kropstemperaturen og oksygeninntaket bør økes sakte i oppvarmingsfasen. Dette kan være gjort med gymnastikkøvelser som varer i fem til ti minutter.

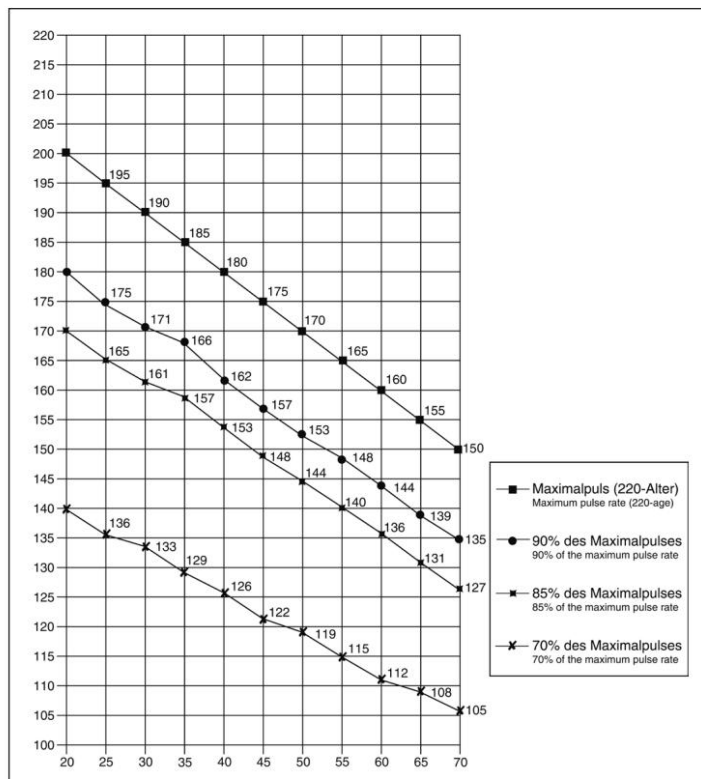
Da bør selve treningen (treningsfasen) begynne. Treningsinnsatsen bør være relativt lav de første minuttene og deretter hevet over en periode på 15 til 30 minutter slik at pulsfrekvensen når området mellom 70 % til 85 % av maksimal pulsfrekvens.

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.

Du finner mer informasjon om emnet oppvarmingsøvelser, strekkøvelser eller generelle gymnastikkøvelser i vårt nedlastingsområde under www.christopeit-sport.net

4. Motiverende

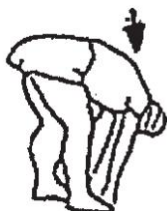
Nøkkelen til et vellykket program er regelmessig trening. Du bør sette en fast tid og sted for hver treningsdag og forberede deg mentalt på opplæring. Tren kun når du er i humør for det og alltid har målet ditt i sikte. Med kontinuerlig trening vil du kunne se hvordan du utvikler deg syngende dag for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



Beregningsformel: Maksimal pulsfrekvens = $220 - \text{alder}$
 (220 minus alderen din)
 90 % av maksimal puls = $(220 - \text{alder}) \times 0,9$
 85 % av maksimal puls = $(220 - \text{alder}) \times 0,85$
 70 % av maksimal puls = $(220 - \text{alder}) \times 0,7$

Oppvarmingsøvelser

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. bytte om

fattige.

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 for avdeling og støtt deg selv med hendene på gulvet. Press bekkenet ned. Bytt etter 20 sek ben.

Etter oppvarmingsøvelsene rister noen armer og ben løs.

Ikke fullfør treningsfasen brått, men sykle noe rolig uten motstand fra å gå tilbake til normal pulssone. (Cool down) Vi anbefaler at oppvarmingsøvelsene på slutten av treningen gjennomføres og avslutter treningen med risting i ekstremitetene.

**sommaire**

1. Aperçu des pièces 2.	side 3
Anbefalinger importantes et règles de sikkerhet	side 21
3. Nomenklatur	Side 22 - 23
4. Notice de montage avec écorchés 5.	Side 24 - 25
Manuell d'utilisation du calculateur électronique Side 26	
6. Varsel om bruk og medrivning	side 27
7. nettoyage, lager, Entretien, Corrections Exercices d'échauffement (oppvarming)	Side 28 - 29
8. Anbefalinger for medføring	side 29

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 hilsen Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Anbefalinger viktige et consignes de sécurité

Nos-produkter er designet i henhold til TÜV-GS-kontrollsystemet og er også i samsvar med gjeldende sikkerhetsstandarder for pluss-varene. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser des spécifications à l'appareil, mentionnées dans la liste des pièces 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 dans les instructions de montage et d'utilisation.

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

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les réglages de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Faut utelukker all kontakt med fuktigheten og vannet.

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 et les 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 cœur peuvent être inexactes. Le fait de s'entraîner excessif peut causer un dommage de santé sérieux ou mener à la mort.

Un entraînement inadéquat ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (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 pas 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!** Évitez les surchauffes à l'utilisation de l'appareil ils entraînent un arrêt immédiat de celui-ci et sur cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparation.

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

10. Si d'autres personnes ne sont indiquées dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne doit pas dépasser au total 60 min./ chaque jour.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (s. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrochés.


anheng 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 pour quoi, 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. Éviter l'utilisation par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

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

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

Les matériaux ne sont pas réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de sport, et une contribution à la protection de notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constants.

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

18. Cet appareil a une résistance réglable hydraulique. L'ensemble reste la même résistance et n'est en aucun cas connecté avec la vitesse de gouvernail. Ainsi, il y a un système de charge à vitesse variable.

19. Le marquage CE ne concerne que la compatibilité électro-magnétique de l'ordinateur (Loi européenne 2004/108/EG).

20. Tilsynelatende er den kontrollert og sertifisert i henhold til standardene EN ISO 20957-1:2013 og EN 957-7:1998 H/C. Avgiften (=vekt) maksimum admittet er fastlagt til 120 kg.

21. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être lues comme faisant partie du produit. Cette documentation doit être fournie au point de vente ou du fournisseur du produit.

List des pièces- Liste des pièces de rechange Accord No. de commande 9904(A)

Karakteristiske teknikker: Versjon du: 01/09/2019

- De 12 fois la résistance variable à vérins l'hydraulique
- Plasser en épargnant ensemble en bascule
- Châssis og acier robust.
- Siege komfortabel équipé de roulettes sur palier lisse.
- Victory 3 fois variable de montée
- Repose-pied horizontal element de la tail justerbar
- Avfichage digital du temps, de la fréquence de coups de rame, de coups de rame per minutt, de coups de rame total, de la dépense énergétique omtrentlig, du skanner corporel.
- Adapté for poids bare 120 kg
- Stelmaten omtrent L 132, B 159, H 70 cm
- Massa van plass gelaagd L 95, B 48, H 28 cm

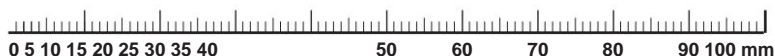
Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Service- Internett og les pièces de change base de données
www.christopeit-service.de

Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Faks: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-post: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

**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**



Betegnelsesordning Nei		Dimensjon i mm	mengde enheter	Monte sur ordning nr	Nummer ET
1	Kaderrektor		1		33-9904-31-SI
2	Tuyau d'extension teleskop		1	1	33-9904-32-SI
3	Adjuster d'inclinaison arrière		1	1	33-9904-03-SI
4	Transport du beleiring		1	35	33-9904-11-SI
5L	Bras de ramage d'extension gauche		1	1	33-9904-22-SI
5R	Bras de ramage d'extension droite		1	1	33-9904-23-SI
6L	Bras de ramage gauche		1	7L	33-9904-06-SI
6R	Bras de ramage droit		1	7R	33-9904-07-SI
7L	Kobling til dreiemåler		1	5L+6L	33-9904-09-SI
7R	Dreiekobling		1	5R+6R	33-9904-10-SI
8	Etrier de pedaler		1	2	33-9904-33-SI
9	Tube de glissement du siege		2	1+3	33-9904-04-CR
10	Bouchon rundt		3	1+2	36-9904-51-BT
11	Fente en acier		1	4	33-9904-12-SI
12	Bouchon rundt		2	2	36-9904-21-BT
1.3	Bouchon carre	45 x 45	1	2	36-9904-20-BT
14	Bouchon de Piet		3	1+2	36-9904-19-BT
15	Capuchon glisseur en plastikk		1	1	36-9904-18-BT
16	pedaler		2	8	36-1260-10-BT
17	Bouchon carre	38 x 38	2	3	36-9904-09-BT
18	Capuchon de stabilisator arriéré		2	1	36-9904-52-BT
19	Broche de verrouillage		2	1	36-9211-18-BT
20	Tampong kautsjuk		4	9	36-9904-28-BT
21	Bouchon rundt		4	9	36-9904-14-BT
22	Vis	M6x45	4	4	39-10085
23	Arbrisseau en plastikk		4	22	36-9904-54-BT
24	rundeller	6//12	8	22+36	39-10007-CR
25	Roundels et feriested	for M6	4	22	39-9865-CR
26	Ecrou capuchon	M6	4	22	39-9969
27	Ecrou capuchon	M8	4	30	39-9900
28	rulett		4	30	36-9904-10-BT
29	Avstandsstykke		2	30	36-9904-11-BT
30	Axe du bras de siege	M8	2	4+28	36-9904-04-BT
31	rundeller	8//16	10	30, 37+46	39-9862
32	Roundels et feriested	for M8	14	30+40	39-9864-VC
33	Vis de poignee		2	1+5	36-9904-12-BT
34	rundeller	10//20	2	33	39-9989-CR
35	Beleiring		1	4	36-9904-06-BT
36	Vis	M6x14	4	4+35	39-9911

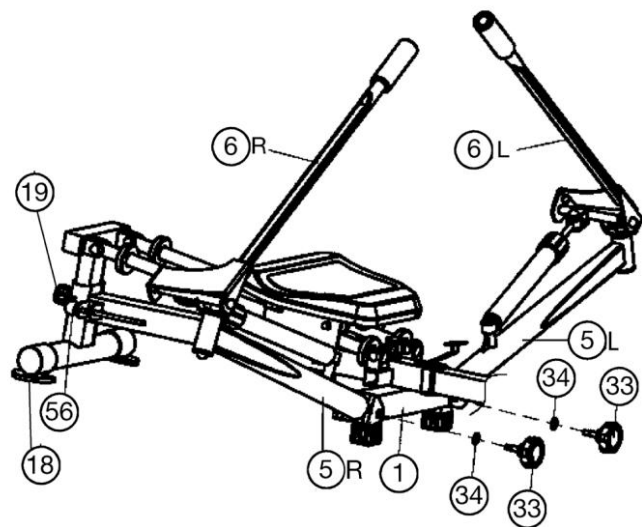
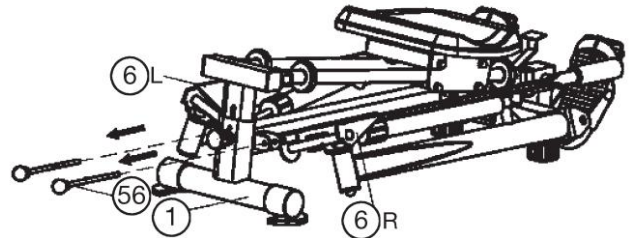
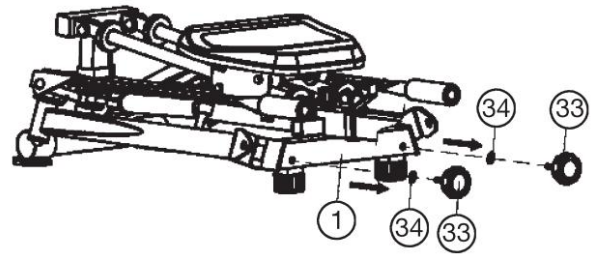
Instruksjoner for montering

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et Sjekke om det ikke er noen manke i vous base sur la montage etape de cette Notice de montage et d'utilisation. Il faut tenir compte du fait que surees pieces ont été reliées au cadre et prémontrées. Quelques andre stykker ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accelerer le montage defini tif. Monteringstemperatur: 10 min.

Trinn 1:

Deroulement de la machine à ramer.

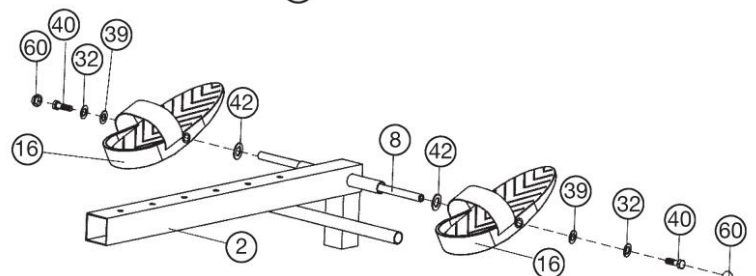
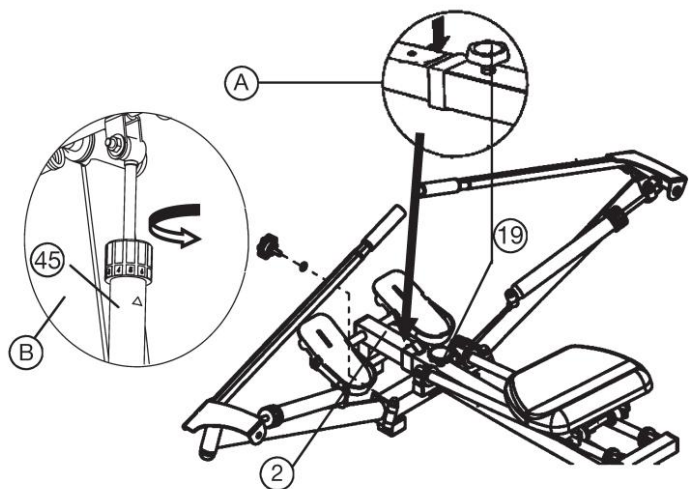
1. Desserrez les deux vis à poignées (33) pour relâcher le cadre de base (1) et premièrement, sortez les deux épingles de verrouillage (56).
2. Dépliez les bras de ramage à extension (5) et repositionnez les deux vis à poignée (33) med les rondelles (34) dans le cadre de base (1). Insérez les deux épingles de verrouillage (56) i les trous sur l'arrière cadre principal.
3. Tournez la libération rapide (19) de retour dans le cadre de base (1) et de brancher les capuchons de pied (18) à la conduite du châssis de base (1).



Trinn 2:

Réglage des repose-pieds et la résistance.

1. Dévissez la vis en bouton de relâchement rapide (19), bougez la rameuse avec a main sur le cadre principale et sortez le tube d'extension télescopique (2) også loin que nécessaire pour an extension constable des jambes. **Oppmerksomhet:** Ne sortez pas le tube d'extension (2) au-delà de la ligne de marquage maximum (for design A). Serrez la vis en button de relâchement rapide (19) i en posisjon.
2. Glisser des deux côtés l'étrier de coque de pied (8) fra en grande rondelle (42) og en coque de pied (16). Insérez les vis (40) en rondelle de ressort (32) et en rondelle (39)) og les serrer pour fixer la coque de pied (16) på le étrier de coque de pied (8). Ensuite, les vis de recouvrement (40) ayant chacune un bouchon à vis (60).
3. De hydrauliske sylindrene (45) anses å ha 12 seksjoner for motstand mot forskjellige pulver. Tournez juste la boucle supérieure sur les cylindres (45) et tournez le croquis sur the tube pointant vers le haut dans les sens de la flèche comme indiqué dans le Dessin (B).

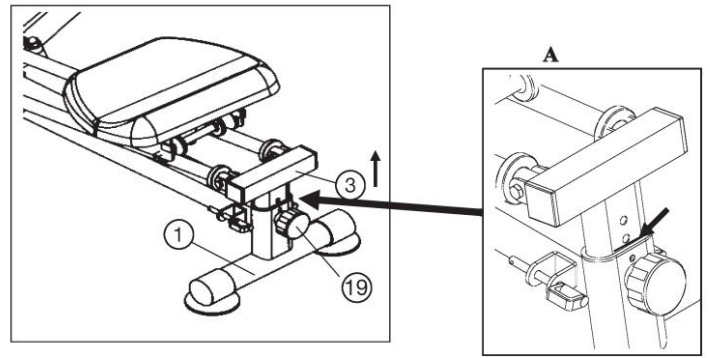


Trinn 3:

Regage de l'inclinaison du siege

1. Cette rameuse est conçue avec 4 positions d'inclinaison sur l'arrière. Placez la vis en bouton de relâchement rapide (19) dans le about arrière du cadre principal (1). Desserrez de quel ques turer la tête en bouton de la vis en bouton (19) et sortez la tête en bouton. Bougez l'ajusteur d'inclinaison arrière (3) vers la position de hauteur désirée et alignez les trous pour verrouiller la vis en bouton sur la position d'inclinaison désirée.

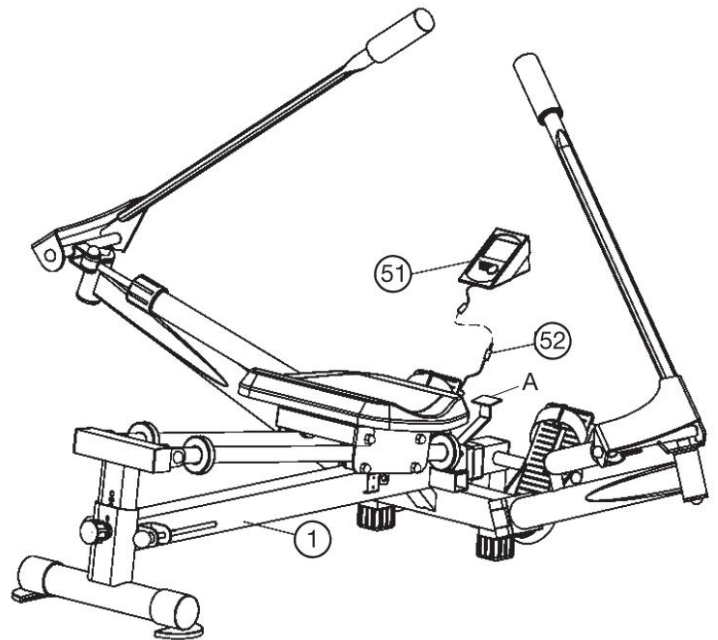
Oppmerksomhet: Ne sortez pas l'ajusteur d'inclinaison arrière (3) au-delà de la ligne de marquage maximum (voir Dessin A).



Trinn 4:

Assemblée de l'ordinateur

1. Sorter ordinaten (51) fourni de son emballage et installez les piles (Type "AA" piles rondes - 1,5V) og vær oppmerksom på polariteten correcte à l'arrière de l'ordinateur (51). (Des batterier pour l'ordinateur ne sont pas jointes dans le volume des liv raisons. S'il vous plaît, bruk celui-ci dans le commerce.) Koble hann- og hunnpartiene til ordinaten (51) og de faste kablene (52) til den andre. Glissez l'ordinateur (51) dans le bras de support (A) inclus dans la partie avant du cadre de sol (1).



Trinn 5:

Styre

1. Verifikator for sammensetninger og tilkoblinger fungerer som rettelser og funksjoner. Monteringen er vedlikeholdsterminen.
2. Si all est en ordre, være familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuer.

Merknader :

Veillez à conserver soigneusement les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.

MERK FØLGENDE!

Ne jamais toucher les vérins hydrauliques de l'appareil immédiatement après votre séance d'entraînement étant donné qu'en fonction de leur sollicitation, ils peuvent se réchauffer fortement lors de la séance d'entraînement.

Malgré un control de quality très rigoureux, il arrive, dans de rares cas, que de la poussière venant des frottements des pièces mobiles tombe. Pour éviter de tacher ou salir votre tapis ou sol, nous vous conseillons d'installer le TAPIS par ex. på en vev eller en tapis reservert for cet effet. Cette mesure protégera votre sol ou tapis.



Mode d'emploi de l'ordinateur 9904(A)

L'ordinateur livré vous tilbyr le plus grand confort d'entraînement. Chaque Valeur importante pour l'entraînement est affichée dans une fenêtre correspondante.

Le temps nécessaire, coup des rames, la forbruk av kalorier passende, coup des rames / Minute og coup de ramer Total sont affichés dès le commencement de l'entraînement. Toutes les valeurs er ikke sauvegardées à partir du nombre zero.

L'ordinateur se met en marche des que l'on appuie brièvement sur la touche ou que l'on commence tout simplement l'entraînement. Ordinatoren begynte ved saisir ensemble des valeurs et à les afficher.

Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement. L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions temps, coup des rames calories et coup des rames total sont sauvegardées et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement.

L'ordinateur s'éteint automatiquement au beyond d'environ 4 minuter d'interruption de l'entraînement. På peut poursuivre l'entraînement à partir de ces valeurs.

Affichage:

1. Affichage "time" (affichage du temps):

Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et en secondes. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

2. Affichage "åreslag" (affichage des coup des rames):

Permet d'afficher la gjeldende statskupp. Cette funksjon permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à tilstede.

3. Affichage "slag/minutt" (kupp/minutt):

La vitesse actuelle en Nombre de coup de rames per minutt. Pour cette fonction, il n'y a pas d'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.

(Maximum de l'affichage 199 Nombre de coup de rames per minutt)

4. Affichage "Kalorien" (affichage des calories):

Permet d'afficher l'état actuel des calorie consommées (Kcal). Cette funksjon permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à tilstede.

5. Affichage "Blow Total" (affichage du nombre total de coup des rames):

Permet d'afficher le level actuel des parcourus pour l'ensemble des unités d'entraînement ainsi que celui de l'unité actuelle d'entraînement. Il n'est mulig pas de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

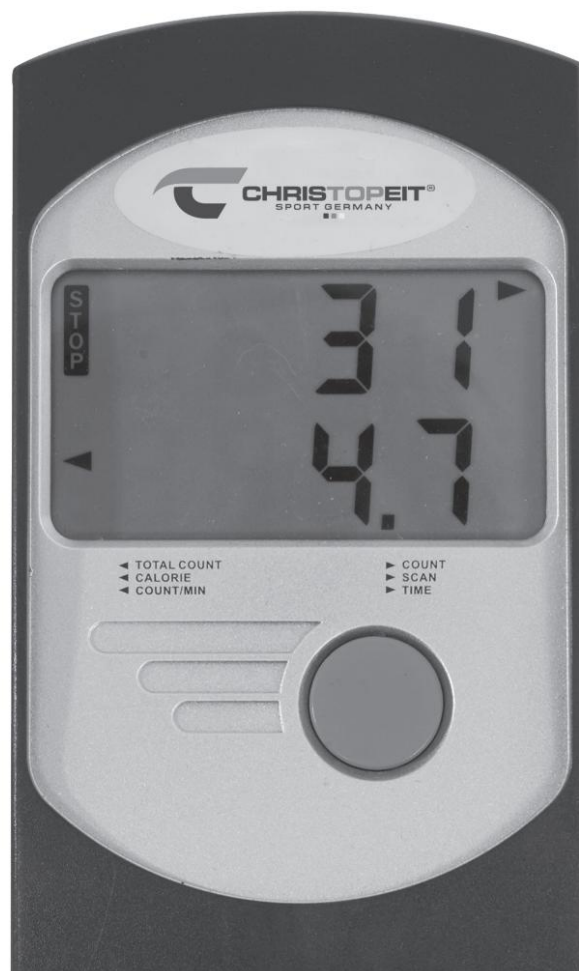
6. "SCAN"-funksjon:

Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 5 secondes environ.

Berøring:

Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche. Un symbol s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la fonction sélectionnée.

Hell effacer toutes les valeurs obtenues jusqu'à présent de tous les affichages, à l'exception des valeurs affichées dans "Schläge Total", appuyer plus longtemps sur cette touche (pendant environ 3 seconds).



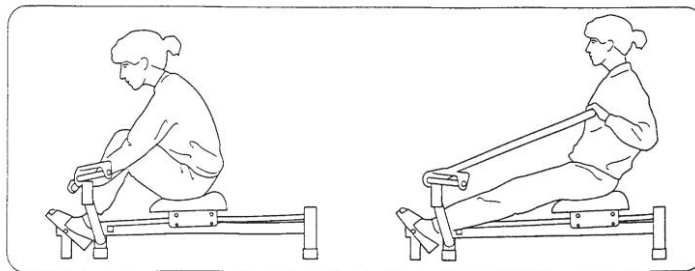
RAMER ECERCICES

1. Ramer

Cet trening er en entraining pour les cuisses, les bras et les épaules, le dos et la taille.

- Prendre les bras de Government avec les poignées. Bouger en avant avec le siege autant que mulig.
- Pousser avec les jambes et tirer en meme temps avec les bras de Myndighetene. En fai sant cela, reculer avec le siège jusqu'à ce que les jambes soient tendues. Expirer anheng l'exercice.
- Étirez vos jambes tout le long. Cela protege le genou
- Pendant l'expiration, returnert til initiale posisjon.
- Répéter cet øvelse 10 til 25 serier (=1 sett).

1 sett = partie de l'entraining qui comprend un nombre de series.
Entre 2 sett, faites og en pause d'une minutt. Nous anbefaler 3 sett.

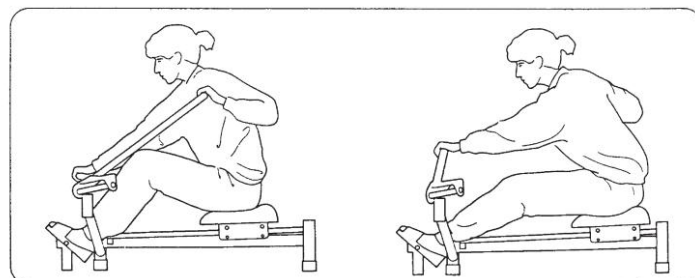


2. Ramer dans le changement

Cet trening er en entraining pour les cuisses, les bras, les Épaules et le dos.

- Prendre les rames avec les poignées, pliez vos jambes légèrement.
- Tirer à conduire sans siège eller d'étirer les jambes, d'une poignée d'aussi loin que mulig vers votre poitrine.
- Pousser bras de gouvernail à sa position originale, tout en le bras de annen regjering enn votre poitrine tirage
- Faites glisser et appuyez sur le gouvernail en alternant avec les deux bras. Respireznormement.
- Répéter cet øvelse 10 til 25 serier (=1 sett).

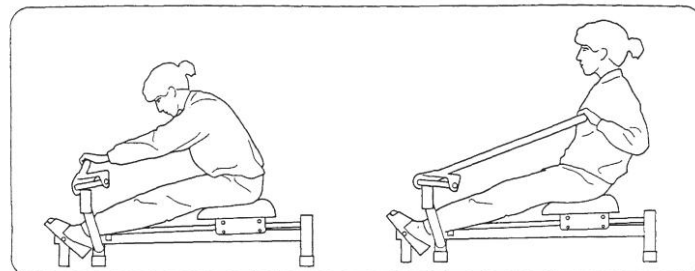
1 sett = partie de l'entraining qui comprend un nombre de series.
Entre 2 sett, faites og en pause d'une minutt. Nous anbefaler 3 sett.



3. Tirez et étirer

Cet øvelse er en entraining pour hanches, BH, dos, abdominaux

- Prendre les bras de Government avec les poignées, vous vous penchez aussi loin que possible de l'avant, tout en gardant les jambes presque complètement étendu.
 - Tirez sur les deux bras de gouvernail de direction vers vous, tandis que le haut du corps verticale. Utløper.
 - Inhalator vous revenir à la position de départ
 - Répéter cet øvelse 10 til 25 serier (=1 sett).
- 1 sett = partie de l'entraining qui comprend un nombre de series.
Entre 2 sett, faites og en pause d'une minutt. Nous anbefaler 3 sett.



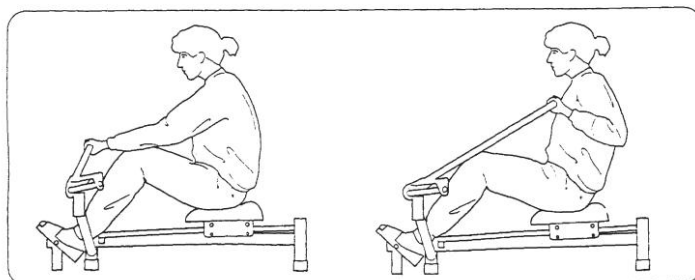
Merk:

Ceci est un trening de stretching. Ne mettez donc pas une motstand trop forte.

4. Plier le bras

Cet-trening er en innføring for biceps (bh anterior)

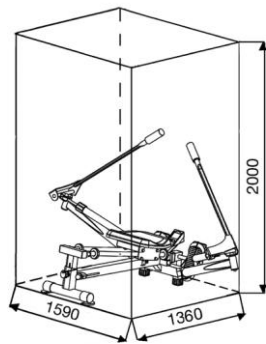
- Prendre les bras de gouvernail avec les poignées, plier les jambes légèrement et d'étendre vos bras presque entièrement.
 - Tirez les bras de gouvernail også près que mulig de din tilnærming poitrine. svar.
 - Revenez à la position de départ que vous respirer.
 - Répéter cet øvelse 10 til 25 serier (=1 sett).
- 1 sett = partie de l'entraining qui comprend un nombre de series.
Entre 2 sett, faites og en pause d'une minutt. Nous anbefaler 3 sett.



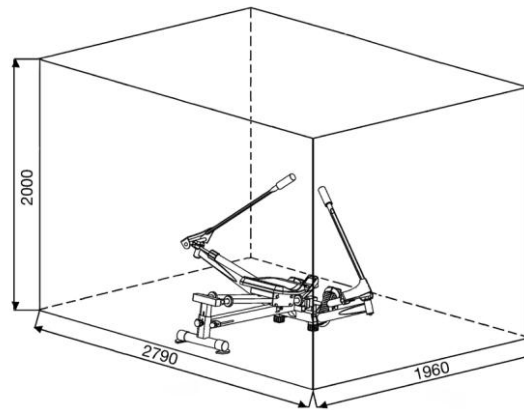
Spesiell merknad:

Comme pour les øvelser 2, 3 og 4 du siège ne bouge pas sur le capteur, l'ordinateur affiche pas de valeurs pour ces øvelser.

Centre d'entraînement en mm
(For klær og bruker)



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



Netto lagring, oppføring og lagring av øvelsen:

1. netto oyage

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 interieur appropriés. Gardez l'appareil proper et l'humidité de l'appareil.

2. etasje

Trekk ut bunkene de l'ordinateur tout en entendant l'unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Plier debout jusqu'à ce qu'il se enc lenche dans la cadre du siege. Choisissez un stockage à sec dans la maison et mettre un peu d'huile de Pulvérisation au fil du boulon de poignée étoile et sur les filets de la libération rapide. Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien

Nous anbefaler toutes les 50 heures pour examiner les connections à vis pour l'étanchéité, qui ont été prepared dans l'ensemble. Toutes les 100 hours de fonctionnement, vous erriez au peu d'huile de au fil de la vis de poignée étoile et sur les filets de la libération rapide.

Rettelser: Si

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

problemer	Årsaken	mulig løsning
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Pas de piles ou de batteries insérées vide.	Kontroller haugene i batteriets del justering eller erstatning.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulse du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Verifiser le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur in le cadre de Siege pour un bon justering.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulse du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Kontroller avstanden mellom hetten og målet. Un aimant dans la siege est en regard du cap duur and doit avoir a distance de moins de <5mm.

Anbefalinger for medføring

Les fakta 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:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les anstrengelser déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valid pour un entraînement efficace.

Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70% et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule).

Anheng les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85 % du pouls maksimum. Pluss den fysiske tilstanden til personen qui s'entraîne est bonne, pluss il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. På y ankommer allongant la durée de l'entraînement et/ ou en renforçant la difficulté de celui-ci.

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

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

2. Frekvens

Flertallet av ekspertene anbefaler kombinasjonen og næring som pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les øvelser physiques trois ou quatre fois par semaine.

Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins 3 fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmering de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait består av 3 faser:

«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». Temperaturen til korpset og absorpsjonen av oksygen øker lengden på fassen "d'échauffement". Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique anheng cinq à dix minutes.

L'entraînement proprement dit ("fase d'entraînement") devant commen cer ensuite. Velg une faible résistance anheng quelques minutter puis accroître mellom 15 og 30 minutter de sorte que le pouls se situe entre 70% og 85% de son maksimum.

Afin de faciliter la sirkulasjon etter "phase d'entraînement" et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, "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.

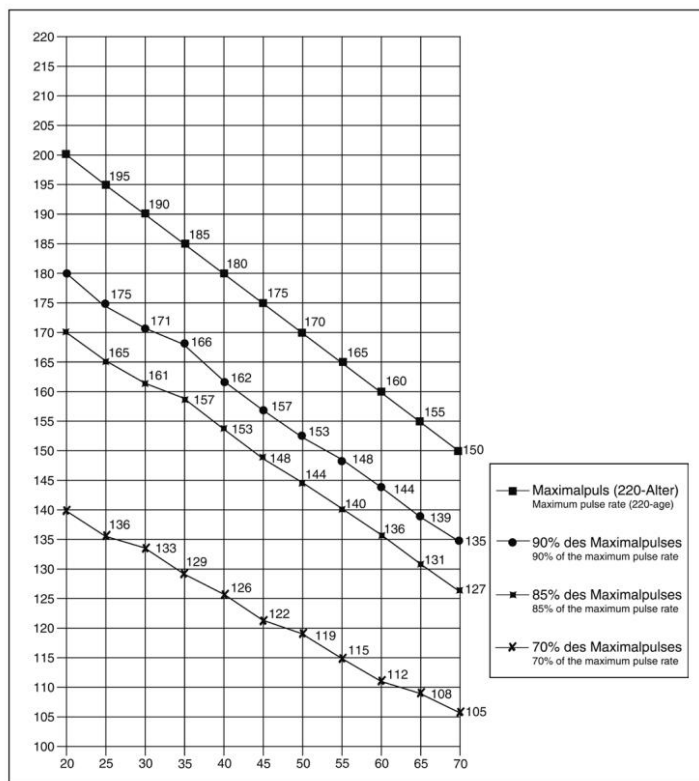
Vous trouvez les annen informasjon au sujet øvelser pour réchauffer,

aux exercices de distension eller les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.net

4. Motiverende

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.



Formler for beregning: Pouls maksimum = 220 - alder
 90 % du pouls maksimum = (220 - alder) x 0,9
 85 % du pouls maksimum = (220 - alder) x 0,85
 70 % du pouls maksimum = (220 - alder) x 0,7

Exercices d'échauffement (oppvarming)

Start din échauffement en marchant sur place pendant au moins 3 minutter puis effectuer les exercices de gymnastique suivantes à l'organisme pour la phase de formation pour se préparer en conséquence. 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



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



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



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

Après les exercices d'échauffement par des bras et des jambes tremblent lâche.

Écouter après la phase de formation n'est pas brusquement, mais le cycle de volonté quelque valgte tranquillement sans résistance de la part de revenir à l'impulsion de la zonenorme. (Refroidir) Nous anbefaler les øvelser d'échauffement à la fin de la formation se déroule et à la fin de votre séance d'entraînement avec le tremblement des extrémités.

**inhouseopgave**

1. Oversikt van de losse delen	side 3
2. Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner	side 30
3. Stuklijst	side 31 - 32
4. Monteringshåndtering med eksplosietekeningen	side 33 - 34
5. Håndtering med datamaskinen	side 35
6. Drifts- og treningshåndtering	side 36
7. Rengjøring, Oppslag, Onderhoud, Fixes Oppvarmingsøvelsen (Oppvarming)	side 37 - 38
8. Treningshåndtering	side 38

respektert kunde

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

Ved eventuelle spørsmål kan du alltid ta kontakt med oss.

Med vriendelijke groeten, Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner

Våre produkter kontrolleres i prinsippet av TÜV-GS (Technical Keurings Service) og i samsvar med gjeldende lovgivning, den høyeste gyldige normen. Dette innebærer ikke reell ikke at følgende begnelsen ikke bør tas strengt i åtte.

- Apparatet er nøyaktig i samsvar med monteringsinstruksjonene, bygget på en eksklusiv enhet for utstyr som er tilføyd, spesifikt for utstyret for andre bruksområder. Før den enkelte opbouw fullstendigheten av leveransen til hånden av følgesedlene og fullstendigheten av pappemballasjen av monteringsanvisningen og bruken av kontroller.
 - Før oppgaven først ble tatt i bruk og med regelmessige forespørsler fra alle schroeven, ble flere og andre koblinger gjort veldig raskt, det var en klar driftsoppgave å forvente.
 - Et apparat på et stoff, installer en enhet mot fuktighet og fuktighetsbeskyttelse. Oneffenheden van de Loer tjene følgende tiltak på gulvet en, før de er tilgjengelige som dette apparatet, ved passende bestemte, regulerbare bestillinger av en enhet som har blitt generert. Het kontakt med fuktighet og fuktighet brukes.
 - For det formål å åpne oppstillingsplassen i hete spesielt mot drukplasser, verontreiniging og slik beskyttet blitt planlagt, en e-post slipfri støtte (for eksempel gummimatte, tre plate av slike) under utstyret legges.
 - Før treningsstart skal alle ruter innenfor en avstand på 2 meter rundt instrumentet være tilbakelagt.
 - For rengjøring av tåselen brukes ingen aggressiv rengjøringsmiddel. For formålet med enhver eventuell produksjon, er det nødvendig å respektere historiens bijlevete, eget ansvar for bruken. Residu ved å forlate en enhet tjener middellijk fjernet å være sodra de trening avsluttet.
 - Varschuwing!** Harde systemer kan brukes på nøyaktig. Buiten sporige knnen opleiden tot en alvorlig aandoening van dør overlijden For å ha kjennskap til feltet og en god opplæring, er det nødvendig å følge gezondheid mogelijk. Før starten på en skikkelig treningsøkt gis en slektshistorie.
- Denne geneesheer kan bestemme, for å oppnå maksimal belastning (impuls, watt, lang tid av treningen enz.) Menn kan bare stille, og kan nauw keurig informasjon med hensyn til en korrekt kroppsholdning ved trening, mål for trening og næring gir . Han er kanskje ikke trent i første halvår.
- Med toestel dårlig trening når het foutloos functioneert. For eventuelle produsenter som følger den opprinnelige reserven for bruken. **Varschuwing!** Det bør være varmt før bruk av beveiligingseinrichting overdreven utskifting av det med i du skal få. Den bevheiligingsinrichting mot het bruk, så lenge det ikke er i kabinen er fastsatt.
 - Bij de setting van verstellbare 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. Den totale brukstid kan ikke være høyere enn 60 min./dag.

11. Han vil gjerne ha treningsklær pent på, som skal sendes før kondisjonstrening med toestel. Klærne må være to år gamle, siden dette vil være tilfellet foran (bijvoorbeeld lengde) tijdens de training kan ikke forbli hengende. Treningen vakre burde vært utformet i samsvar med treningsverktøyet, og i prinsippet en vaste bestått geven og en slipvrije zool hebben.

12. **Varschuwing!** Hvis duizeligheid, misselijkheid, borstpijn og andre unormale symptomer har blitt nevnt, vil treningen sannsynligvis 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. Det brukte van het toestel for barnas sone kontroll tjener for gepaste maatregelen te blitt utført.

15. Han har blitt fortalt at treneren og andre personer ikke har møtt andre personer som er innenfor rammen av flyttingen i fremtiden.

16. Produktet kan ikke sendes til et av boligkvarterene via Het Gewone huishafval afgevoerd, men det er ment å bringes til et gjenvinningspunkt for elektriske apparater.

Grunnmaterialene kan brukes uten varsel. Med behandlingen, av disse ordene apparater, gjør du en bidrag til Beskyttelse av miljøet Spør deg ved kommunen til den relevante behandlingsplassen.

17. Den emballasje materialer, sette batterier og gjenstander fra toesel omwille van het miljø ikke samen met het huishoudelijk afval evacuat, men i passende bestemde opslagtanks werpen of op passende inzamel poeng avgeven.

18. Apparatet har en justerbar hydraulisk sylinderverdi. Settet forblir samme verdi og har ingen liten forbindelse med den røde hastigheten. Han er en hastighet-onafhankelijk enhet.

19. CE-merkingen gjelder elektromagnetisk kompatibilitet (EG-direktiv 2004/108EG).

20. Enheten vil være i samsvar med EN ISO 20957-1:2013 og EN 957-7:1998 H/C og vil bli sertifisert. Den toegelaten maksimale belastningen (= kroppsvekt) vil være pald på 120 kg.

21. Monterings- og bruksanvisningen er valgt som grunnlag for produktet. Denne dokumentasjonen skal gis når kopien er laget av døren til produktet.

Stukliste - reserveunderdelenliste Accord bestillingsnr. 9904(A)

Teknisk spesifikasjon: status: 01.09.2019

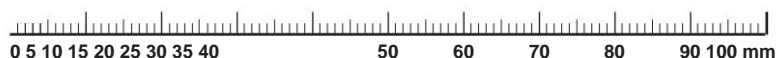
- De 12 fois la résistance variable à vérins l'hydraulique
- Plasser en épargnant ensemble en bascule
- Châssis og acier robust.
- Siege komfortabel équipé de roulettes sur palier lisse.
- Victory 3 fois variable de montée
- Repose-pied horizontalt element de la tail justerbar
- Driftsvariabel datamaskin med digital betegnelse: tid, roeisslagen, roeisslagen/minut, roeisslagen totalt, ca kaloriforbruk og skanning.
- Lastbar med en totalvekt på ca 120 kg
Stelmaten omtrent L 132, B 159, H 70 cm
Massa van plass gelaagd L 95, B 48, H 28 cm

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

Internettjeneste og egen database:
www.christopeit-service.de

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

Hvert produkt som kreves for personlig hjemmetrening er ikke beregnet for industriell bruk.
Hjemmetrening brukt klasse H/C



Bilder- Nei.	Beskrivelse	Dimensjoner mm	antall stuks	Gemontert til afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	grunnramme		1		33-9904-31-SI
2	Vorste voetbuis		1	1	33-9904-32-SI
3	Beslagsjustering		1	1	33-9904-03-SI
4	Zadelglijder		1	35	33-9904-11-SI
5L	Roeit bom venstre		1	1	33-9904-22-SI
5R	Roeit bom høyre		1	1	33-9904-23-SI
6L	Roeit arm venstre		1	7L	33-9904-06-SI
6R	Roeit arm høyre		1	7R	33-9904-07-SI
7L	Roeit kobler til venstre		1	5L+6L	33-9904-09-SI
7R	Roeit kobler til høyre		1	5R+6R	33-9904-10-SI
8	Voet pedal optak		1	2	33-9904-33-SI
9	Zadelglijder dessverreschap		2	1+3	33-9904-04-CR
10	dobbelt		3	1+2	36-9904-51-BT
11	Afdekk		1	4	33-9904-12-SI
12	dobbelt		2	2	36-9904-21-BT
1.3	Firkantet dop	45 x 45	1	2	36-9904-20-BT
14	Voet dop		3	1+2	36-9904-19-BT
15	plast stukk		1	1	36-9904-18-BT
16	pedal		2	8	36-1260-10-BT
17	Firkantet dop	38 x 38	2	3	36-9904-09-BT
18	Voet capser		2	1	36-9904-52-BT
19	Sikkerhetsnål		2	1	36-9211-18-BT
20	sjokkring		4	9	36-9904-28-BT
21	Ett stopp		4	9	36-9904-14-BT
22	Schroef	M6x45	4	4	39-10085
23	plast lagre		4	22	36-9904-54-BT
24	Underlegplaatje	6//12	8	22+36	39-10007-CR
25	Veering	før M6	4	22	39-9865-CR
26	Dop moer	M6	4	22	39-9969
27	Dop moer	M8	4	30	39-9900
28	zadelrol		4	30	36-9904-10-BT
29	opprør		2	30	36-9904-11-BT
30	Zadelrol as	M8	2	4+28	36-9904-04-BT
31	Underlegplaatje	8//16	10	30, 37+46	39-9862
32	Veering	før M8	14	30+40	39-9864-VC
33	stjerneformet schroef		2	1+5	36-9904-12-BT
34	Underlegplaatje	10//20	2	33	39-9989-CR
35	Zadel		1	4	36-9904-06-BT
36	Schroef	M6x14	4	4+35	39-9911
37	Schroef	M8x45	4	1, 3+9	39-10110

Bilder- Beskrivelse	Dimensioner	antall	Gemonert til	ET-nummer	
Nei.	mm	stuks	afbeeldingsnr.		
38	Zelfborgene Moer	M8	6	37+46	39-9818-CR
39	Underlegplaatje	8//22	8	40	39-10018
40	Schroef	M8x15	10	5, 7+8	39-10247
41	Schroef	M12x75	2	1+5	39-9984
42	Underlegplaatje	13//24	4	41	39-10135
43	Veering	før M12	2	41	36-9519924-BT
44	Zelfborgene Moer	M12	2	41	39-9986
45	Hydraulisk sylinder		2	5+7	36-9904-08-BT
46	Schroef	M8x40	2	7+45	39-10125-VC
47	plastskip		4	6	36-9904-33-BT
48	plast lagre		4	5	36-9904-55-BT
49	håndgrep		2	6	36-9904-26-BT
50	Greepovertrek		2	49	36-9904-23-BT
51	datamaskin		1	1	36-9904-53-BT
52	sensor		1	1+51	36-9904-31-BT
53	Schroef	3x10	2	52	39-10127
54	Firkantet dop		2	1	36-9904-17-BT
55	magnet		1	4	36-9904-32-BT
56	spor		2	1+6	36-9904-15-BT
57	dobbelt		2	6	36-9904-22-BT
58	glider i plast		1	1+3	36-9904-13-BT
59L	Veer venstre		1	7L	36-9904-56-BT
59R	Veer høyre		1	7R	36-9904-57-BT
60	kopper	før M8/14	16	37, 40+46	36-9988109-BT
61	kopper	før M8/13	6	38	36-9214-33-BT
62	Underlegplaatje	8//32	2	40	39-10166
63	Montering og driftshåndtering		1		36-9904-59-BT

monteringshåndbok

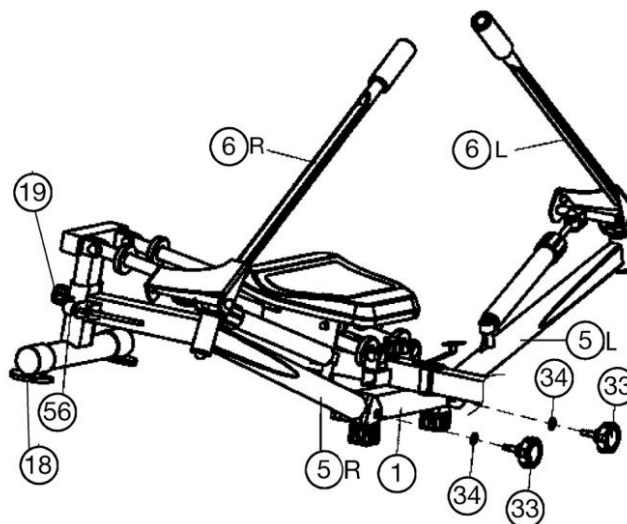
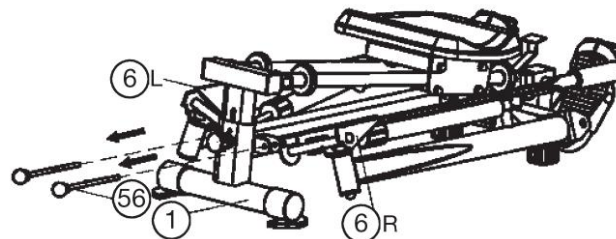
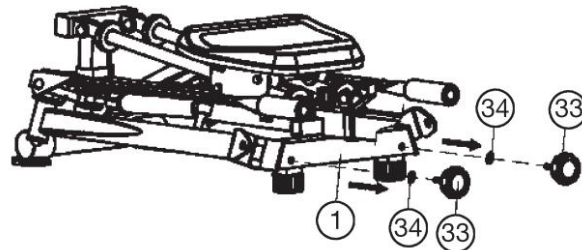
Ta alle tapsordrer fra emballasjen, leg deze op de Grunnen til å kontrollere for hånden av monteringsstrinnene for montering og driftshåndtering av alle bestillinger er til stede. Her må han ha blitt gelet dat een aan - Talelementer Rettstreker med understell er knyttet og formontert. I tillegg er noen andre tapsdeler også tilføyd. På denne måten kan maskinen enklere og raskere monteres.

Monteringstid: 10 min.

Trinn 1:

Uitlappen van de roeimachine.

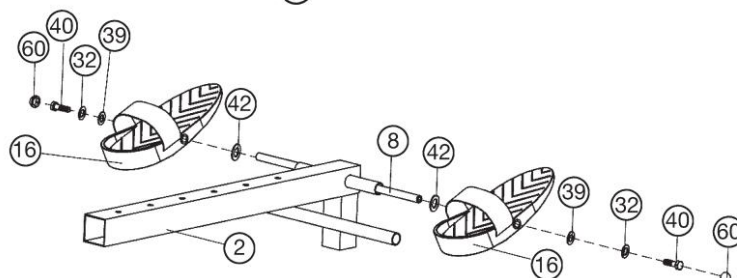
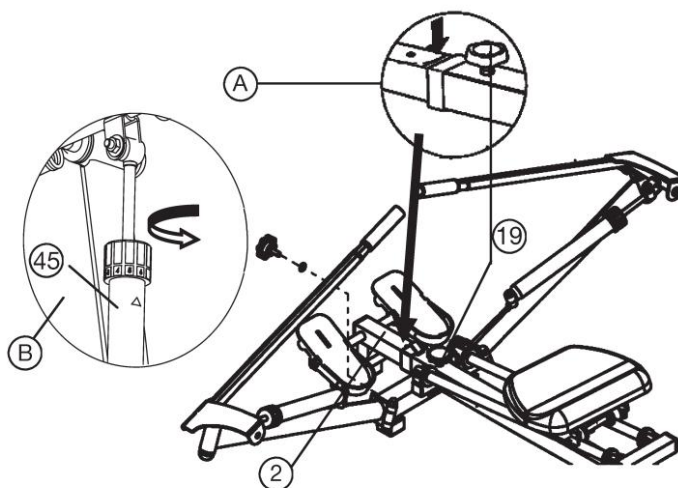
1. Draai de to stjerneformede grepene (33) fra deres posisjoner på basisrammen (1) og trekker de to sikkerhetspinnene (56) på baksiden.
2. Foran to van de roeit bom (5) og zet het vast møtte den stjerneformede greep schroeven (33) og onderlegplaatje (34) på grunnrammen (1). De to vertikale tappene (56) har samme posisjoner bak bunnrammen (1). (Vouwen van de Roeimachine i omvendt rekkefølge.)
3. Trekk hurtigtuløseren (19) tilbake i bunnrammen (1) og lukk dekslene (18) på foten av basisrammen (1).



Trinn 2:

Plassering av Voetsteunen og Weerstand.

1. Draai het snelsluiting (19) for å med en hånd den teleskopiske justeringsskinnen (2) kan tørkes så forut, siden din begrenset er iset. Positie de snelsluiting (19) tilbake på plass og roter fast. **La op:** Trekk den teleskopiske justeringsskinnen (2) ikke på linjen som markerer (A) trekkingen for maksimal ut.
2. Schuif op de fot pedalopptak (8) på begge sider en - stor gulvplass (42) og en fotpedal (16). Steek op de Schroeven (40) en veerring (32) og en onderlegplaatje (39) og sikker på at fotpedal (8) på fotpedalopptak (8). Deretter de Schroeven (40) elg med ee schroefkap (60) avdekken.
2. Verdien i schokdempers (45) kan møtes med installasjonsringen til bovenste uiteinden van de schokdempers (45) kan installeres. Draaij de setting ring en brenge de wernste motstandswaarden i samsvar med pilene på de schokdempers (45).

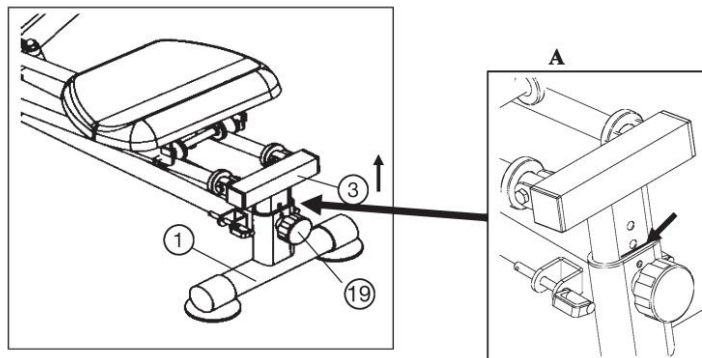


Trinn 3:

Place van de stoel helling.

1. Apparatet er så utformet at zadelgjilder dessverreskap på achterkant setter seg i 4 høydeposisjoner kan limes på. Sneglen sluiting (19) må frigjøres av deze een beetje te draien, og deretter kan tørkes om høydevastzetting (3) vrijte geven og de hoogte van het zadeldlijder dessverreschap te justere. Etter installasjonen av sneglene (19) igjen vastdraaien en vastzetten.

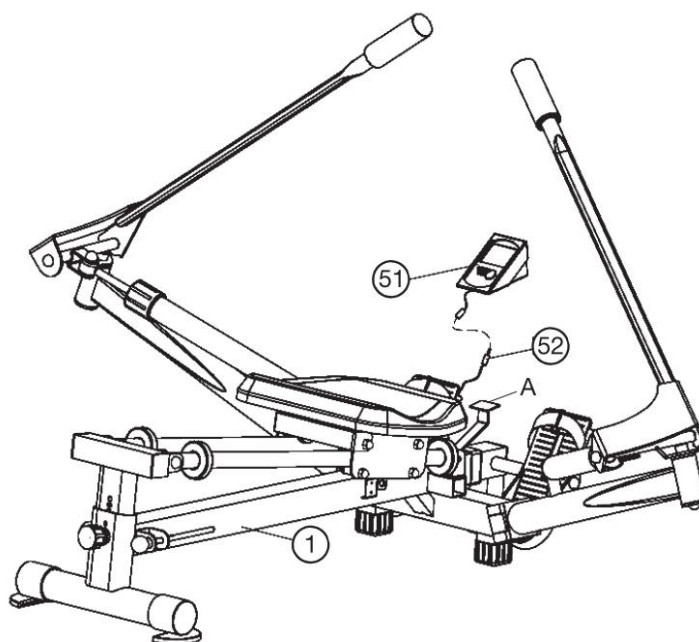
La op: koble åpningen til en justering (3) ikke under linjen for maksimalt uttrekk.



Trinn 4:

Montering av datamaskinen.

1. Ta den vedleverte datamaskinen (51) ut av emballasjen på plass av Batterijen, (Type "AA" penlite - 1,5V) la darbij op de gode polene, i en batterivak på baksiden av datamaskinen (51). (Batteri til datamaskinen er ikke tillatt på leveringstidspunktet. Raad pleegze for handel.) Skyv sensorkabelen (52) til datamaskinen (51) og bytt datamaskinen (51) til datamaskinnavnet (A), til bunrammen (1) er lastet.



Trinn 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 de letteste vektinnstillingene, er raken med apparatet og de individuelle innstillingene vastzetten.

Mening:

Bruken av bygningen vil bli oppbevart på forhånd, slik at vi kan tenne den senere for en reparasjon av rekkefølgen på reserveordren nodig heeft.

Etter at treningsordet er fullført, tar datamaskinen automatisk ca. 4 minutter. Alle døde og tå oppnådde vaktmester vet.

opplet!

Grip av de hydrauliske sylindrene har aldri vært middels og trenende, fordi disse under treningen har blitt brukt, betydelig blitt varmet opp.

I tillegg, nøye kvalitetskontroller, er det mulig at i zeld zame tilfeller av å flytte delen slitasje støv valt nedlagt av olje uit de schokdempers drypper ned. Du vil se at det er synd på tappekransen på gulvet, vi vil gi deg råd om beveiligingsinrichtung før begynnelsen av utdanningen op een dokument (f.eks. tekenlinnen, matte, papier enz.). Dette er en forsorgsmåte for å bruke tapijt fra gulvet.



Databehandling for 9904(A)

Den alltid tilstedeværende datamaskinen sørger for høy treningskomfort. Hver opplæringsrelevant varde blir vist i et eget vindu. Etter begynnelsen av treningen, de påfølgende dagene, hvert minutt, roeislagen, totalt slagen i ca kaloriforbruk vist. Fra nul var alle varden økt og fasthold.

Datamaskinen er påtrykt av tasten til å koble til opplæringen. Datamaskinen registrerer deretter alle

Varden og gir denne weer.

Hvis du stopper datamaskinen og du vil stoppe treningen. de datamaskinen stopper med alle metingen og holder de siste nådd enorme. Den siste tellingen var før tiden, istellinger og kalorier ble regnet i det gegeugen og når treningsordet hervat kan vanaf deze waarden verder blitt trent.

Etter at treningen begynner, vil datamaskinen automatisk etter ca. 4 minutter utkoblet. Alle til og med så nådd varden ble rapportert i karet de trening blir hervat blitt vist på nytt.

Uitgaande van deze waarden kan deretter trenes.

Weergave:

1. "Tid"-visning:

Den faktiske nødvendige tiden vises i minutter og sekunder. Den sist angitte verdien stilles automatisk inn for denne funksjonen.

2. "Oarstrokes"-visning:

Selve standen til Roeislagen wordt ble gitt. Den sist angitte verdien stilles automatisk inn for denne funksjonen.

3. "slag/minutt" (slagen/minutt):

Dette blir den aktuelle hastigheten i roeislagen/minutt. For denne funksjonen er det ikke nødvendig, som beskrevet her, at sistnevnte verdi ble oppgitt.

(Maks. betegnelse 199 slag/minutt)

4. "Kalorier"-visning:

Den faktiske mengden forbrente kalorier (Kcal) ble faktisk gitt.

Den sist angitte verdien stilles automatisk inn for denne funksjonen.

5. Visning av totalt slag:

Den nåværende statusen til alle treningsenheter er død dan så inkl. gjeldende treningsenhet blir vist. Den sist angitte verdien stilles automatisk inn for denne funksjonen.

6. "SCAN"-funksjon:

Når funksjonsordet er valgt, har det vært tidligere vil du vite om 5 sekunder den faktiske verdien av alle funksjonene neste dag?.

Tær:

Dør en gang kort på denne tasten for å skrive ut mellom funksjoner. fordi den aktuelle funksjonen kan velges.

Objektet fungerer som et symbol i vinduet.

Dør på tasten lenger i utskriften (ca. 3 sekunder) var alle skjev verdi med unntak av verdi i Schlage-Total"- visning.

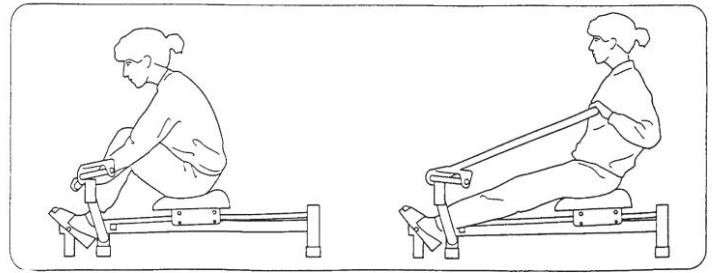


ROEIEN OEFENINGEN

1. Roeien

Getrainde dijen, Armen, schuders, rug en taille

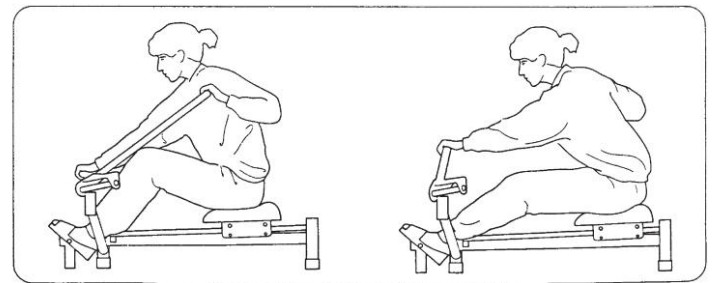
- Pak het roeit Armen in the aanval, ga dan videre met de roll de Stol slik at du kan gjøre det.
 - Duw met de benen mens du trek med de Armen. Ta det med en glijdende stoel som er tilbake døde, og du er fattig. Admen het ut.
 - Strek je benen ikke helt dør. Det gjør vondt i knærne.
 - Gaterug til startposisjon og også het inn.
 - For 10-25 sykluser av rundene (= 1 sett).
 - Plasser en kort pause på omtrent ett minutt og begynner alltid med et nytt sett.
- Tre sett med én rad er foreslått.



2. Wederzijdse Roeien

Trent fattig, schuders en rug

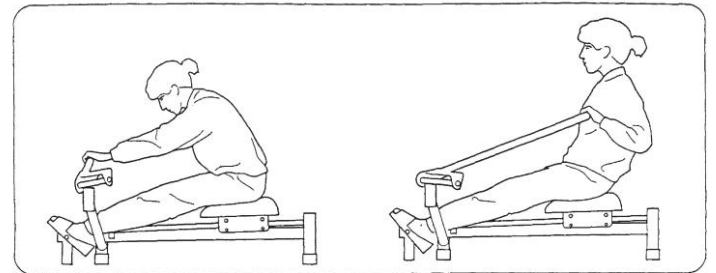
- Pak en roeit arm in the aanval, lett bøy din benen.
- Trek te roeit arm, uten het benen te door strekken, een roeit så ver mulig i retning av hver borst.
- Duw de roeit arm til å være opprinnelige posisjon, mens du har en annen arm til å tegne brystet
- Sleep en druk op het roer in afwisselende poor met both fattige. Adem normal tijdje.
- For 10-25 sykluser av rundene (= 1 sett).
- Plasser en kort pause fra et minutt og begynner alltid med et nytt sett. Tre sett med én rad er foreslått.



3. Trek en stretch

Getrainde heupen, bovenarmen, rug en buik

- Pak heter dårlig i de aanval, avhengig av hvor tynn den kan være på de voorzijde, mens de benen nesten volledig er uitgescho ven.
 - Trekk begge fattige til å sende, mens du er øverst til høyre. Admen het ut.
 - Adem kommer tilbake til utgangsposisjonen.
 - For 10-25 sykluser av rundene (= 1 sett).
 - Plasser en kort pause på omtrent ett minutt og begynner alltid med et nytt sett.
- Tre sett med én rad er foreslått.



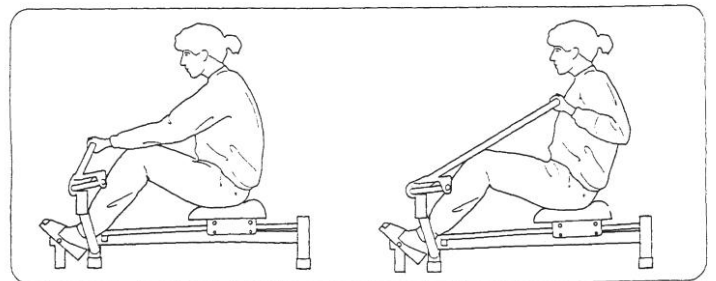
la op:

Dette er en strekkåpning - du er ikke bekymret for et høyt motstands nivå.

4. Armkrøll

Trenede biceps spars (første arm)

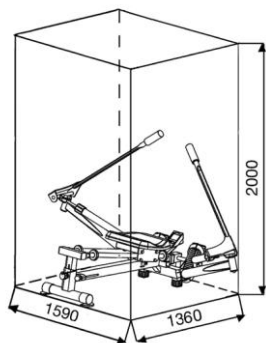
- Pak heter Armen in the aanval, light buigen de benen en strek je armen uit vrijwel hæl.
 - Trekk det roer Armen så tett mulig ved borsten. Adem in deze.
 - Gå tilbake til utgangsposisjonen enn du utademt.
 - For 10-25 sykluser av rundene (= 1 sett).
 - Plasser en kort pause på omtrent ett minutt og begynner alltid med et nytt sett.
- Tre sett med én rad er foreslått.



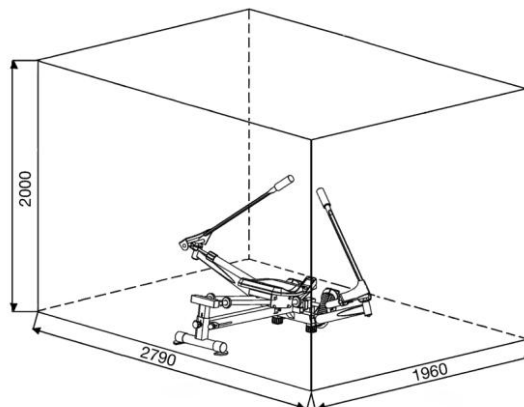
Spesiell markering:

Fordi øvelsene 2, 3, 4 ikke fungerer som sensorer på datamaskinen, viser datamaskinen i denne øvelsen ingen verdi for COUNT (Antal beroertes), og TOT. COUNT (totalt antall poeng).

Ovn plass i mm
(For utstyret og brukt)



Ovn plass i mm
(For utstyret og brukt)



Rengjøring, vedlikehold og drift av hjemmetreneren:

1. Rengjøring

Brukte alt en viktig ting til rengjøring.

La opp: Bruk aldri benzen, tynnere av andre aggressive rengjøringsmidler for overflatereiniging enn disse skadene.

Apparatet er allé for privat bruk og for brukt historie i interiøret. Hold enheten med vann og fuktighet fra enheten.

2. Ops lag

Haal the battery from the computer with the intension the device for så ble det brukt 4 uker. Vouw het zadel ramme høy. Grus og narkotika ble plassert i huset og det var ingen olje på veien het stergrep schroef en op de schroefdraad van de zadel sluitschro ef.

Beskyttelse av apparater for å beskytte mot Verfarging av en sone og stoff.

3. Underhold

Vi vil gi deg råd om de 50 kravene til Schroefverbindingen op dichtheid-ordren, som allerede vil være på samme sted. Hvert 100 krav, hver har gitt en oljespray om tråden av den stjerneformede stjernen, og på skrudraaden av den zadel-skruen.

fikser:

Siden du ikke kan velge bort med den hensikt å lagre informasjon om det, kan du kontakte oss med forhandleren til produsenten.

problem	Mogelijke oorzaak Oplossing	
Dataordet er ikke festet til utskriften fra en knapp.	Ingen batterier av accu er plassert tom	Kontroller batteriet i batterihuset for en god gjennomkjøring.
Datamaskinen sier ingenting ved starten av operasjonen en.	Avbrytende sensorimpuls som følge av forventet tilkobling.	Kontroller av pluggene til Datamaskin og pluggen til sensoren for en god pasning.
Datamaskinen sier ingenting ved starten av operasjonen en.	Onttrekkende sor puls door en onjuiste posisjon av sensoren.	Kontroll av avstanden fra sensoren til magneten. En magnet i navnet på sensoren skal ha en avstand på mindre enn <5 mm.

opplæringshåndbok

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

1. Intensitetstid:

De mate av lichamelijke belasting ved treningen må de normale belasting overschrijden, sone som du blant annet bygge adem en/of uitgeput raakt. Hardheten kan være en gitt rettesnor for en effektiv trening.

Treningstiden må være mellom 70 % og 85 % av maksimalt Hartslag Liggen (se en tabell og en formel for å bestemme denne beregningen).

Den første treningsuken krever hard trening i den lengste delen av denne perioden, rundt 70 % av de maksimale hardtreningstidene. I løpet av de påfølgende ukene er det et krav om at hardhetsetterlepet skal være langt til det kreves overgrenser på 85 % av maksimal hardhetsetterlepe. Hvis treningens tilstand er høyere, må treningsnivået være mellom 70 % og 85 % av maksimalt oppnådd motgang. Dette kan kreves for en lengre periode i trening og/eller utenfor vanskelighetsgraden.

Når hjerteslaget ikke vises, vises det ord som vises for når du for sikkerhetskopiering vil kontrollere, fordi denne døren eventuell brukerfouten enz. onjuist vist kan være, kan du gjøre følgende:

De Hartslag på de Bruke måten å bruke (ved å finne en rekke slag per minutt).

De vanskeligheter med en historie og tiltenkt møteapparat meten (verkjrijgbaar bij gezondheidinstellingen)

2. Frekvens:

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.

3. Planlegging av treningen

Hver treningsøkt skal bestå av tre faser: en "oppvarming", en "treningsfase" og en "nedkjøling". I «oppvarmingen» må det være en lett temperatur og lang tid å lytte til. Dette kan kreves for til sammen ti minutter med tumtrening.

Deretter starter den faktiske treningen ("treningsfasen"). Treningsskjemaet betyr at de første minuttene skal vare og deretter en periode på 15 til 30 minutter som skal vurderes, slik at hardhetsforsinkelsen må være 70 % og 85 % av maksimal hardhetsetterlepe.

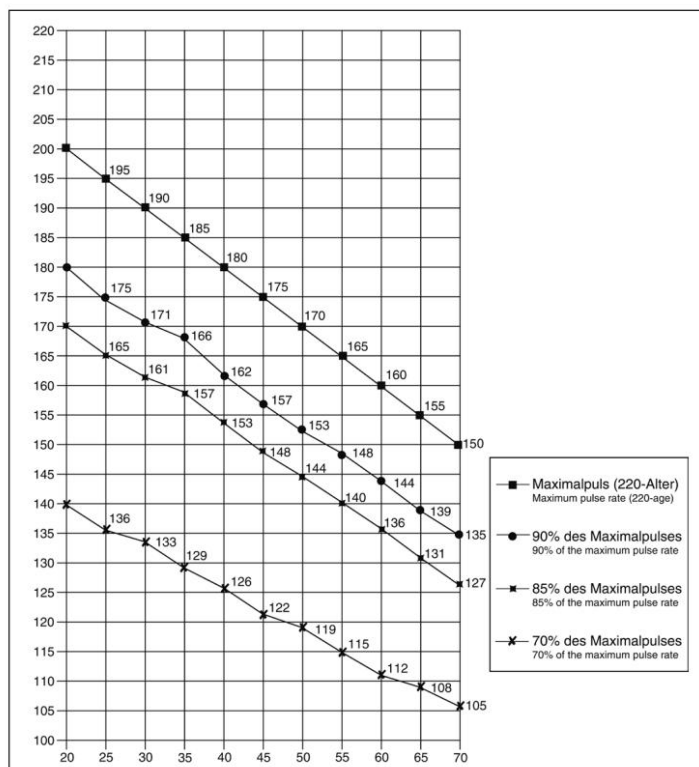
Hvis blodsløyfen er til "treningsfasen" og hvis det er et spir med riktig plass som vil oppstå, må treningsfasen følges av en "nedkjølingsfase". Her bijf tot ti minutter lange tøyningssøvelser en/ av lett gymnastikkøvelser blitt gitt.

For mer informasjon om å bruke oppvarming, trening te rekken av generell gymnastisk trening i vårt nedlastingsområde på www.christopeit-sport.net

christopeit-sport.net

4. 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.



Beregningsformuler: Maksimal harts slag (220 - alder) = 220 - alder
 90 % av maksimal harts slag = (220 - alder) x 0,9
 85 % av maksimal harts slag = (220 - alder) x 0,85
 70 % av maksimal harts slag = (220 - alder) x 0,7

Oppvarmingsøvelser (oppvarming)

Begynn og varm opp døren ved å gå på de Plek i minst 3 minutter i de følgende gymnastikkøktene om kroppen for opplæringsfasen dienovereenkomstig å tilberede. De åpner overdrive det ikke bare slik at du kan bruke et lett Weerstand-følelse. Denne posisjonen vil ha noe stort.



Bereik met je venstre hand akter je hoved til høyre en trek med høyre hand 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.

Det ble en strekning i bakken og det ble en test før det ble gjort med hver hand. 2 x 20 sek

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

Etter oppvarmingsåpningen for noen fattige og vært los te schudden.

Luister på treningsfasen er ikke brå, men sykklusen vil slappe av og sonen vil bli forsinket fra om terug te keren nær den normale harde slagssonen. (Afkoelen)

Når oppvarmingen ble startet eller treningen var ferdig og treningen ble utført med rusk fra ledematen.

**obah**

1. Důležitá doporučení a bezpečnostní opatření	strana 39
2. Přehled jednotlivých dílů 3. Seznam dílů	strana 3 strana 40 – 41
4. Návod k montáži s vyobrazením složení	strana 42 – 43
5. Pojítavové pokyny 6. Návod ka výukový manual 7. jistění, skladování, kontroly,	strana 44 strana 45
řešení potíží, zahřívací cvičení (zahřátí)	gate 46 - 47
8. Označení tréninku	strana 47

Vážená zákaznice, vážený zákazník,

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

Váš Top Sports Gilles Ltd
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Důležitá doporučení and bezpečnostní pokyny

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


- Přístroj sestavte přesně podle návodu k montáži a používejte pouze specifické díly, které byly dodány za účelem sestavení přístroje a které jsou uvedeny v montážní kroky. Před vlastním sestavením zkontrolujte úplnost dodávky dle dodacího listu a úplnost balení dle montážní kroky v návodu k montáži a použití.
- Zkontrolujte před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech pevně dotažení všech šroubů, matic a jiných spojů, aby byl vždy zaručen bezpečný provozní stav Vašeho tréninkové.
- Přístroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vodou a vlh kostí. Nerovnosti podlahy je zapotřebí vyrovnat vhodnými opatřeními přímo na podlaze a pokud je to u tohoto přístroje k dispozici, pak i připravenými justovatelnými díly na přístroji. Je zapotřebí se vyvarovat kontaktu s vlhkostí a mokrem.
- Pokud byste chtěli místo instalace především ochránit proti otiskům, znečištění apod., doporučujeme Vám podložit přístroj vhodnou protiskluzovou podložkou (např. gumovou rohož).
- Než začnete s tréninkem, odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů kolem přístroje.
- K jistění nepoužívejte žádné agresivní jisticí prostředky a při montáži a případných opravách používejte pouze dodané popř. vhodné vlastní nářadí. Zbytek potu na přístroji je třeba hned po skončení tréninku ojetit.
- VAROVANÍ!** Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k závažnému poškození zdraví nebo ke smrti. Obrat'te se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového program. Může definovat maximální námahu (polz, watty, trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla během tréně, av tréněva Nikdy netrénujte po sněžení velkých jídel.
- Trénujte pouze na přístroji, když je ve funkčním stavu. Pro jakékoli nezbytné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **VAROVANÍ!** Opatřebené díly okamžitě vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
- Při nastavování stavitelných částí dbejte na správnou pozici, hlv. na oznaženou maximální pozici nastavení a na žádné zajištění nově nastavených pozic.
- Pokud není v pokynech popsáno jinak, stroj smí být používán pouze k trénování jedné osoby současně. Doba cvičení av neměla přesáhnout 60 minut/dag.
- Vždy, když na přístroji trénujete, noste vhodné sportovní tréninkové oblečení a obuv. Oblečení musí být uzpůsobeno tak, aby nemohlo díky svému tvaru (např. délce) během tréninku nikde uvíznout. Zvolte obuv vhodnou per tréninkový přístroj, tedy pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou.

12. VAROVANÍ! Pokud zaznamenáte pocit závratí, nevolnosti, bolesti na hrud níku nebo jiné anormální příznaky, trénink zastavte a obraňte se na lékaře.

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

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

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

16.  Na konci životnosti tohoto výrobku není povoleno jej likvidovat jako běžný domácí odpad, ale musí být dodán do sběrného dvora k recyklaci elektrických a elektronických součástí. Symbolet má včere nalézt na výrobku, na návodech či na balení.

Materiale som er tilgjengelig for sjelen. Sã opakovaným použitím, využitím materiálu nebo ochranou našeho životního prostředí. Zeptejte se prosím místní správy na místo odpovědné likvidace.

17. Ve smyslu ochrany životního prostředí nelikvidujte obal, prázdné baterie, díly přístroje společně s běžným odpadem z domácnosti, nýbrž je ukládejte pouze do příslušných navýných navýných navýných

18. Tento přístroj má hydraulický valec s nastavitelným odporem. Nastavený odpor zůstává stejný a nemá žádnou spojitost s rychlostí veslování. Jedná se o systém zatížení nezávislý na rychlosti.

19. Označení CE se týká elektromagnetické kompatibility (směrnice EG 2004/108 EG).

20. Tento přístroj byl testován a certifikován podle norem EN ISO 20957-1:2013 a EN 957-7:1998 H/C. Maximální přípustné zatížení (= tělesná hmotnost) per nastavena pã 120 kg.

Seznam dílů – seznam náhradních dílů

Veslovací zájizení objednáací číslo 9904(A)

Technické údaje: Stav k 01. 09. 2019

- odolnost proti tahu nastavitelná individuelt ve 12 stupních
- opěrka nohou horizontální nastavitelná na velikost těla
- vedení sedáku má 4 polohy nastavení sklonu
- polstrovaný pohodlný sedák s kulířkovými ložisky
- skládací per úsporu místa
- počítací ukazující čas,razy,razy za minutu a přibližné calorie
- maximální teleskopohyde 120 kg

Požadavky na prostor při skl. D 132, Š 159, V 70 cm

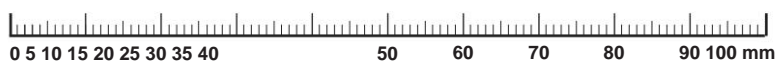
Požadavky na prostor při složení při skl. D 95, Ø 48, V 28 cm

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

Internet-tjeneste for databáze náhradních dílů:
www.christopeit-service.de

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

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



c. ilustrasjon	Určení	Rozměry v mm	Množství	Připojeno k Ilustrasjon c.	číslo ET
1	Hlavní ram		1		33-9904-31-SI
2	Spodní ram		1	1	33-9904-32-SI
3	Přestavení stoupaní		1	1	33-9904-03-SI
4	Posuvník sedadla		1	35	33-9904-11-SI
5L	Vyložník vesla vlevo		1	1	33-9904-22-SI
5R	Vyložník vesla vpravo		1	1	33-9904-23-SI
6L	Veslo vlevo		1	7L	33-9904-06-SI
6R	Veslo vpravo		1	7R	33-9904-07-SI
7L	Spojení vesla vlevo		1	5L+6L	33-9904-09-SI
7R	Spojení vesla vpravo		1	5R+6R	33-9904-10-SI
8	Držák patní desky		1	2	33-9904-33-SI
9	Vedení posuvníku sedadla		2	1+3	33-9904-04-CR
10	Zátka		3	1+2	36-9904-51-BT
11	Ochrana proti vtazeni		1	4	33-9904-12-SI
12	Kulatá zátka		2	2	36-9904-21-BT
1. 3	Čtyřhranná zátka	45 x 45	1	2	36-9904-20-BT
14	pedal		3	1+2	36-9904-19-BT
15	Plastový kluzák		1	1	36-9904-18-BT
16	Patní deska		2	8	36-1260-10-BT
17	Čtyřhranná zátka	38 x 38	2	3	36-9904-09-BT
18	Patní krytka		2	1	36-9904-52-BT
19	Pojistný kolíček		2	1	36-9211-18-BT
20	Přizvový tlumič		4	9	36-9904-28-BT
21	Koncová krytka		4	9	36-9904-14-BT
22	sroub	M6x45	4	4	39-10085
23	Plastové pouzdro		4	22	36-9904-54-BT
24	Podložka	6//12	8	22+36	39-10007-CR
25	Pružinová podložka	per M6	4	22	39-9865-CR
26	Uzavřená matice	M6	4	22	39-9969
27	Uzavřená matice	M8	4	30	39-9900
28	colo		4	30	36-9904-10-BT
29	Přukhodka		2	30	36-9904-11-BT
30	Osa kola	M8	2	4+28	36-9904-04-BT
31	Podložka	8//16	10	30, 37+46	39-9862
32	Pružinová podložka	per M8	14	30+40	39-9864-VC
33	Hvezdičkový sroub		2	1+5	36-9904-12-BT
34	Nohou poklop s přepravní valečkové jednotky	10//20	2	33	39-9989-CR

Pokyny k montáži

Odstraňte všechny jednotlivé části balení, položte je na podlahu a na základě montážních kroků zhruba zkontrolujte úplnost.

Vezměte prosím na vědomí, že některé díly byly přímo připojeny k hlavnímu rámu a předem namontovány.

Navíc je zde několik dalších jednotlivých dílů, které byly připojeny k odděleným jednotkám. A vám usnadní a urychlí montáž zařízení. Montáž: 10 min.

Croc 1:

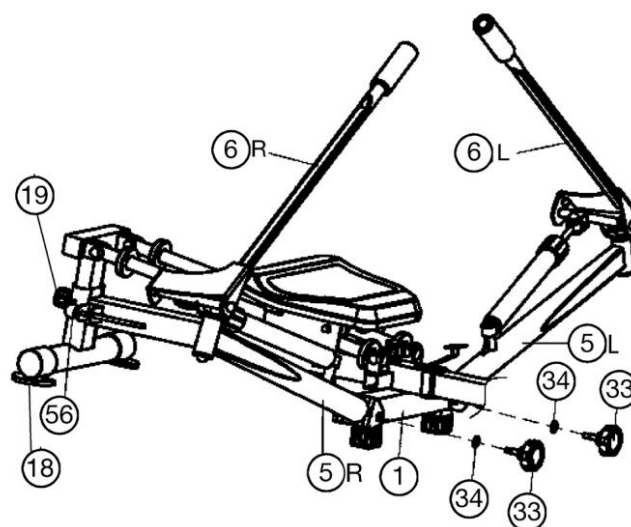
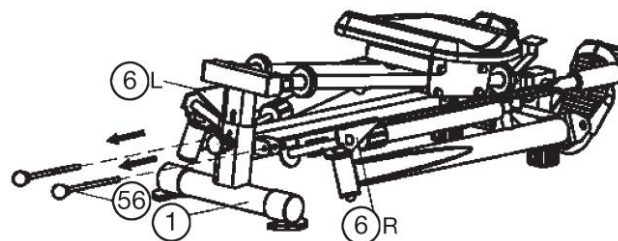
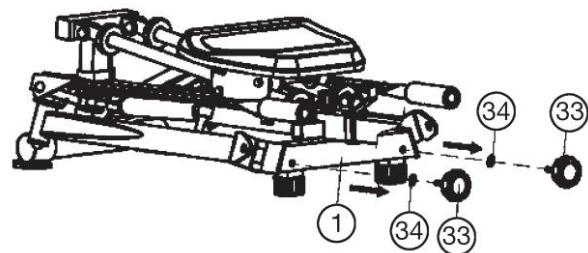
Rozložení veslovacího trenážeru.

1. Povolte oba šrouby s rukojetí (33) ze svých pozic na základním rámu (1) a pak směrem dozadu vytáhněte oba pojistné kolíky (56).

2. Odklopte ramena trenážeru (5) směrem dopředu a zajistěte je pomocí šroubů s rukojetí (33) a podložek (34) na základním rámu (1).

Vložte oba pojistné kolíky (56) do otvorových pozic na zadním konci základního rámu (1). (Při sklopení postupujte v opácném pořadí).

3. Vzadu do základního rámu (1) našroubujte rychlouzávěr (19) a nasaďte krytky (18) na podpěrnou trubku základního rámu (1).



Croc 2:

Nastavení nožních opěrek a nastavení odporu.

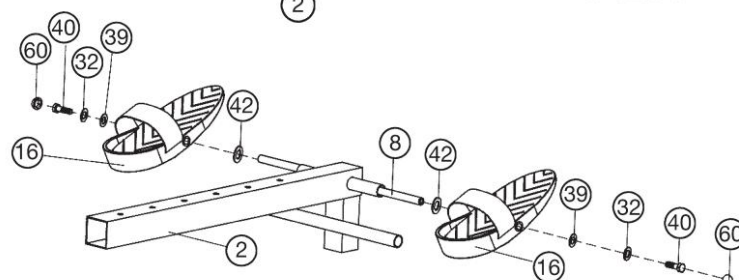
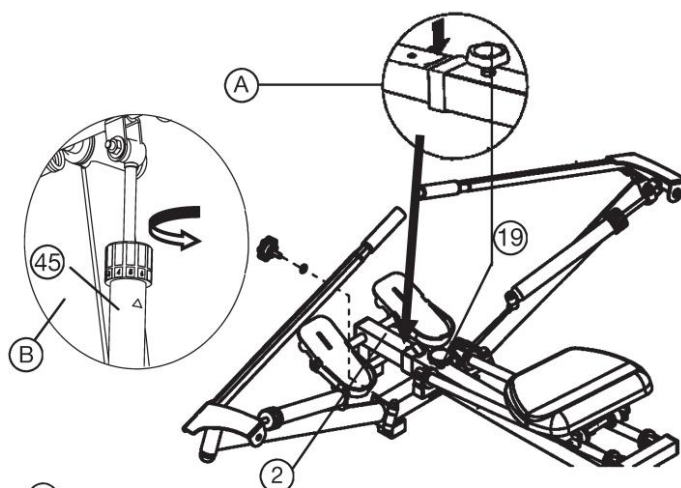
1. Povolte rychlouzávěr (19) o několik otáček a rychlouzávěr trochu posuňte tak, abyste mohli vysunout teleskopický nožní rám (2) tak daleko, kolik bude zapotřebí délky nohy.

Rychlouzávěr (19) nechte zapadnout do nejbližšího otvoru a pevně jej utáhněte.

Pozor: Nevytahujte podpěrný rám (2) dále přes značku (A) pro maximální vytažení.

2. Na obou stranách uchycení nožních opěrek (8) nasuňte vždy jednu velkou podložku (42) a potom nožní opěrku (16). Na šrouby (40) nasaďte pružnou podložku (32) a podložku (39), a tím zajistěte nožní opěrku (16) na jejím uchycení (8). Následně šrouby (40) zakryjte šroubovými krytkami (60).

3. Odpor v tlumičích (45) lze nastavit pomocí nastavovacích kroužků na horních koncích tlumičů (45). Otáčejte nastavovacími kroužky a nastavte požadované hodnoty odporu podle šipek na tlumičích (45).



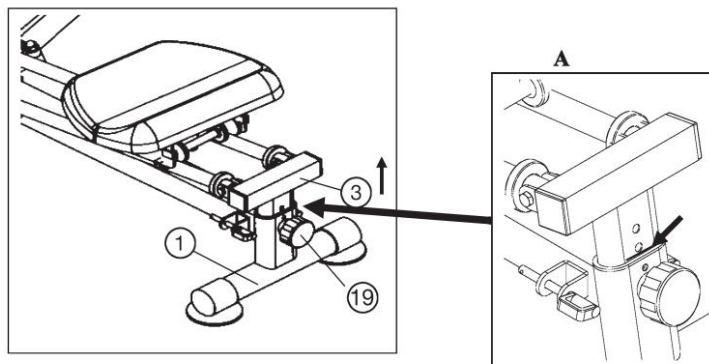
Croc 3:

Nastavení sklonu sedaku.

1. Trenažér je konstruován tak, aby bylo možno vodící trubky na svých zadních koncích nastavit ve 4 úhlových polohách nastavení sklonu.

Povolte rychlouzávěr (19) eller několik otáček a posuňte šroubovací knoflík dozadu. Nadzvedněte regulator nastavení sklonu (3) gjør požadované polohy, zarovnejte s otvory and rychlouzávěr (19) znovu dotáhněte.

Posor : Nevytahujte regulator nastavení sklonu (3) dále přes značku (A) per maximální vytažení.



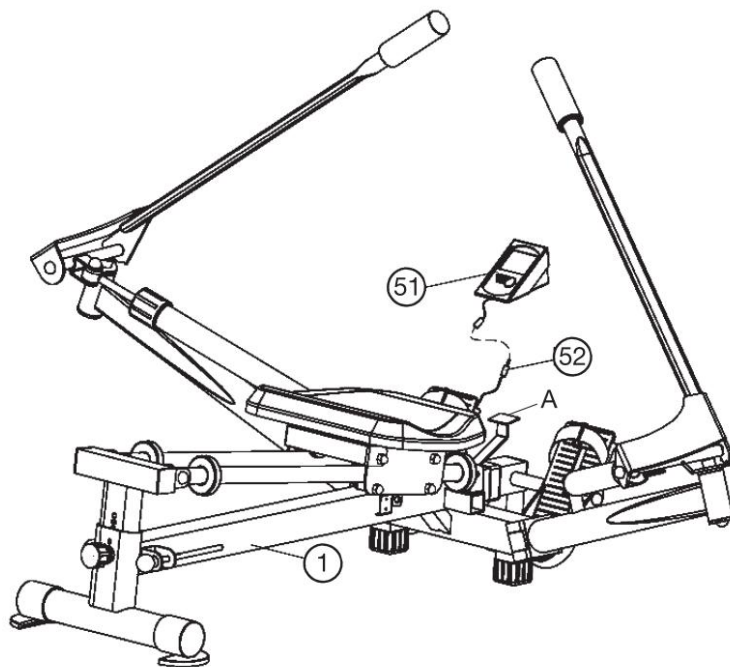
Croc 4:

Montáž počítáče.

1. Vyjměte dodaný počítáček (51) fra obalu a vložte do něj baterie (type AAA - 1,5 V) for dodržení správné polarity na zadní straně počítáče (51).

(Baterie per počítáček nejsou součástí dodávky. Obdržte je u svého prodejce).

Propojte počítáček (51) s kabelem snímáče (52) a nasuňte počítáček (51) na držák počítáče (A), který je přivařen na základním rámu (1).



Croc 5:

styre

1. Přezkoušejte všechny šroubové spoje a konektorové spoje na správnou montáž a funkci. Tim er montert ukončena.
2. Pokud je vše v pořádku, nastavte si malý odpor a seznamte se s přístrojem, potom proveďte individuální nastavení.

Připomínka:

Uschovejte si, prosím, pečlivě sadu s nářadím a návod k montáži, protože je můžete případně později potřebovat v případě opravy nebo objednání náhradních dílů.

Pozor!

Nikdy se nedotýkejte hydraulických válců trenažéru ited po tréningu, protože se tyto během tréninku v závislosti na použití silně zahřívají.

Jeg přes pečlivou kontrolu kvality je možné, že ve výjimečných případech dojde ke spadu brusného prachu z pohyblivých dílů, případně se mohou objevit kapky oleje odkapávající z tlumičů. Aby ste zabránili poškození koberce nebo podlahy, doporučujeme před zahájením tréninku umístit pod trenažér nějakou podložku (např. látku, rohož, karton apod.).

Jedná se o preventivní opatření k ochraně Vašeho koberce nebo podlahy před možnými nejistotami nebo otláčením.



Použití počítáče per 9904(A)

Dodávaný počítáček umožňuje nejpohodlnější trénink. Každá hodnota relevantní per trénink je zobrazena v odpovídajícím okně.

Od začátku tréninku se zobrazují požadovaný újas, vzdálenost, rázy veslaře, přibližná spotřeba kalorií a celková rázy. Všechny hodnoty jsou počítány od nuly nahoru.

Počítáček se zapíná krátkým stiskem klávesy "F" nebo jednoduše zahájením tréninku. Počítáček začne zaznamenávat a zobrazovat všechny hodnoty. K zastavení počítáče pouze zastavte trénink. Počítáček zastaví všechna měření a uchová poslední dosažené hodnoty. Poslední dosažené hodnoty ve funkcích ÚJAS, RÁZY VESLAŘE, KALORIE jsou uloženy a trénink může pokračovat s těmito hodnotami, když se v něm znovu pokračuje.

Počítáček se automaticky vypne přibližně 4 minuty po ukončení tréninku. Všechny do té doby dosažené hodnoty jsou uloženy a znovu zobrazeny při pokračování v tréninku. Det er mye du kan gjøre for å lære mer om teknologi.

Displeie:

1. Vis "tid" (újas):

Actuální dosažený újas je zobrazen v minutách a sekundách. Poslední dosažené hodnoty pomocí této funkce jsou uloženy.

2. Displej "åreslag" (tahy):

Jsou zobrazeny aktuální veslařské rázy. Poslední dosažené hodnoty pomocí této funkce jsou uloženy.

3. Displej "beats/minutt" (rázy za minutu):

Je zobrazena aktuální rychlost v rázech za minutu. Nejpozději dosažené hodnoty nemohou být v této funkci uloženy, jak je popsáno výše. (Maks. grense for behandling per 199 minutter.)

4. Displej "kalorier" (kalorií):

Hver zobrazen aktuální stav spotřebovaných kalorií. Poslední dosažené hodnoty pomocí této funkce jsou uloženy.

5. Displej "Blows-Total" (rázy celkový):

Jsou zobrazeny aktuální veslovací rázy všech tréninků. Poslední dosažené hodnoty pomocí této funkce jsou uloženy.

6. "SCAN"-funksjon:

Pokud je zvolena tato funkce, jsou zobrazovány aktuální hodnoty všech funkcí po sobě v konstantní sekvenci přibližně každých 5 sekund.

Klavesy:

1. Režim / klávesa "F":

Stisknutí této klávesy jednou krátce umožňuje přepnout z jedné funkce na jinou. Aktuálně zvolená funkce je znázorněna ikonou v příslušném okně.

Pokud se klávesa podrží déle (přibližně 3 sekundy), všechny naposledy dosažené hodnoty jsou vymazány s výjimkou hodnot na displeji "Blows-total".

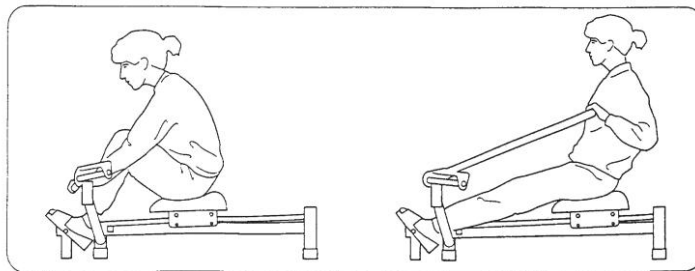


CVIČENÍ NA VESLOVACÍM TRENAŽÉRU

1. Veslování

Trenuje stehna, paže, ramena, záda a pas

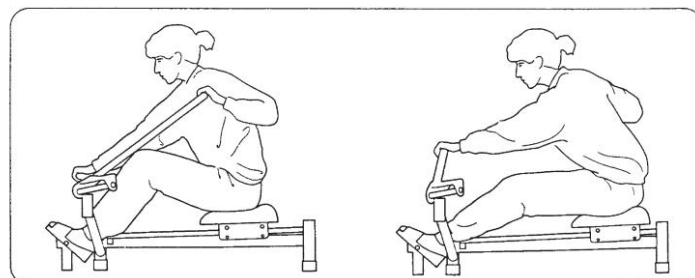
- uchopte veslovací páky do záběru; zajeďte na posuvném sedáku co nejvíce dopředu.
- Tiskněte nohy k sobě a současně vytahujte ramena.
Pojíždějte s posuvným sedákem tak daleko dozadu, až budete with paže ohnuté.
Přítom vydechněte.
- Nenatahujte nohy úplně. Tím si šetříte kolenní klouby.
- Vraťte se zpět do výchozí polohy, a přítom se nadechněte.
- Proveďte 10-25 veslařských cyklů (= 1 sadu).
- Dejte si krátkou asi minutovou přestávku a začněte s novou sadou.
Doporuujeme provádět tři sady po sobě



2. Středové veslování

Trenuje paže, ramena, záda

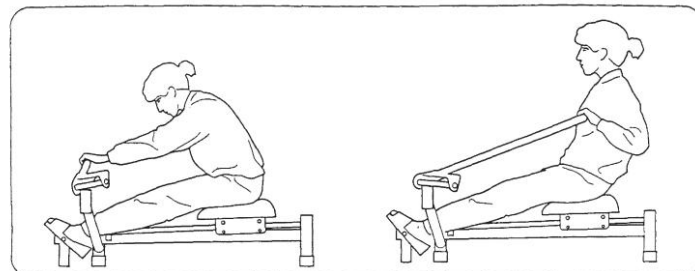
- Trenuje paže, ramena, záda
- Uchopte veslovací páky do záběru; lehce pokrčte nohy.
- Zatáhněte every veslovací páku, aniž byste pojížděli sedákem nebo natahovali nohy, co nejvíce směrem k hrudníku.
- Zatlačte tuto veslovací páku zpět do výchozí polohy a současně přesuňte druhou veslovací páku směrem k hrudníku.
- Vytahujte a zatlačujte veslovací páky střídavě oběma rukama.
Přítom normální dýchejte.
- Proveďte 10-25 veslařských cyklů (= 1 sadu).
- Dejte si krátkou asi minutovou přestávku a začněte s novou sadou.
Doporuujeme provádět tři sady po sobě



3. Vytahování a protahování

Trenuje kyčle, paže, záda, břišní svaly

- Trénuje kyčle, paže, záda, břišní svaly
- Uchopte veslařské páky do záběru; uten se dopředu tak daleko, jak je to jen možné, příjemně držte nohy téměř rovně.
- Vytáhněte obě veslovací páky směrem k sobě, příjemně narovnáte horní část těla.
Přítom vydechněte.
- Nadechněte se, zatímco se vracíte do výchozí polohy.
- Proveďte 10-25 veslařských cyklů (= 1 sadu).
- Dejte si krátkou asi minutovou přestávku a začněte s novou sadou.
Doporuujeme provádět tři sady po sobě.



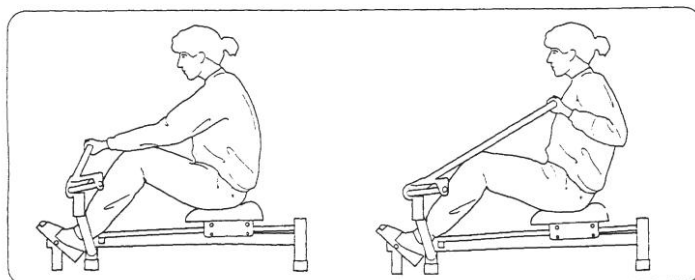
Pozor:

Jedná se o protahovací cvičení – proto nenastavujte vysoký odpor veslování.

4. Ohýbání paží

Trenuje bicepsové svaly (přední strana nadloktí)

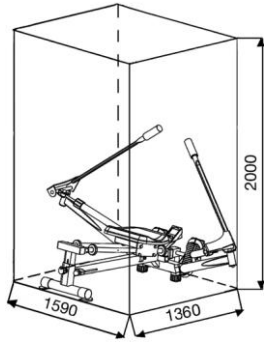
- Uchopte veslovací páky do záběru, pokrčte mírně nohy a roztáhněte téměř úplně své paže.
- Přitáhněte veslovací páky co nejblíže k hrudníku.
Přítom se nadechněte.
- Při vydechování se vraťte do výchozí polohy.
- Proveďte 10-25 veslařských cyklů (= 1 sadu).
- Dejte si krátkou asi minutovou přestávku a začněte s novou sadou.
Doporuujeme provádět tři sady po sobě.



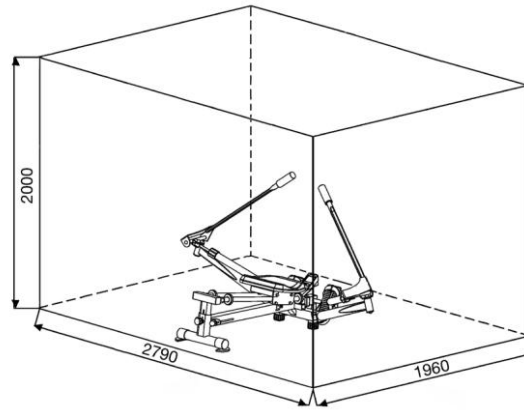
Oppgaver:

Vzhledem k tomu, že při cvičeních 2, 3 a 4 není posuvný sedák propojen se snímačem počítáče, nezobrazují se při těchto cvičeních hodnoty per COUNT (počet záběrů p. COUNT (celkový počet záběrů veslovací páky).

Cvičení Region v mm
(per domácího trenéra a
uživatele)



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



Čištění, kontroller en skladování domácího kola:

1. Čištění

K čištění používejte pouze lehce namožený hadřík.

Varování: Nikdy nepoužívejte benzen, žedidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky na čisticí povrch, jelikož způsobují poškození.

Zařízení je pouze k soukromému domácímu použití je vhodné pro použití v interiéru. Udržujte jednotku čistou a vlhkost mimo zařízení.

2. Skladování

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

3. Kontrola

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

Řešení potíží

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

Problem	Možná příčina řešení	
Počítač neukazuje žádnou hodnotu na displeji, pokud	Nevloženy žádné baterie přehrávce nebo baterie nebyly	Kontrolujte polohu baterie v počítači nebo přehrávce
Počítač se nepořítá a otočí přes začátek tréninku není.	Chybí impulsní snímač v důsledku nesprávných nebo rozpuštěných konektorů	Zkontrolujte připojení zástrčky na počítači a pod složenou konstrukcí.
Počítač se nepořítá a otočí přes začátek tréninku není.	Chybějící snímač impulsů v důsledku nesprávné polohy snímače.	Kontrolujte vzdálenost mezi magnetem a snímačem. Magnet, který je umístěn na posuvníku sedadla by měl být pouze v menší než 5mm vzdálenosti od polohy snímače.

Návod k treninku

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

1. Intenzita

Stupeň tělesného zatížení při tréninku musí překračovat bod normálního zatížení, aniž byste dosáhli stavu, kdy nemůžete dýchat nebo kdy jste zcela vyčerpani. Vhodnou smýrnou hodnotou pro efektivní trénink může představovat puls. Ten by se měl během tréninku nacházet v oblasti mezi 70% a 85% maximálního pulsu (stanovení a výpočet viz tabulka a vzorec). Během prvních týdnů by se měl puls při tréninku nacházet ve spodní oblasti 70% maximálního pulsu. V průběhu následujících týdnů a měsíců by měla frekvence pulsu pomalu stoupat k horní hranici 85% maximálního pulsu. Jím větší bude kondice trénující osoby, tím více je nutné tréninkové požadavky stupňovat, aby bylo dosaženo oblasti mezi 70% a 85% maximálního pulsu. Toho lze dosáhnout prodloužením doby tréninku nebo zvýšením stupně obtížnosti.

Pokud se puls na displeji počítá nezobrazuje nebo pokud chcete pro jistotu kontrolovat Vaši frekvenci pulsu, která by se mohla v důsledku případných chyb v užívání apod. nesprávně zobrazovat, má sáhnout po následu jících pomůckách:

- kontrolní měření pulsu běžným způsobem (měření tepu např. na zápěstí a počítání tepu za minutu).
- kontrolní měření pulsu pomocí odpovídajících vhodných a kalibrovaných měřících přístrojů (k dostání v obchodech se zdravotní technikou).

2. Jitnost

Většina expertů doporučuje kombinaci zdravé výživy, kterou je nutné přizpůsobit s ohledem na cíl tréninku, a tělesného posilování čtyřikrát až pětkrát týdně.

Normální dospělý člověk musí trénovat dvakrát týdně, aby si udržel svou současnou kondici. Aby jí bylo možné vylepšit nebo aby bylo možné snížit tělesnou hmotnost, jsou nutné minimálně tři tréninkové jednotky za týden. Ideální je samozřejmě pět tréninkových jednotek za týden.

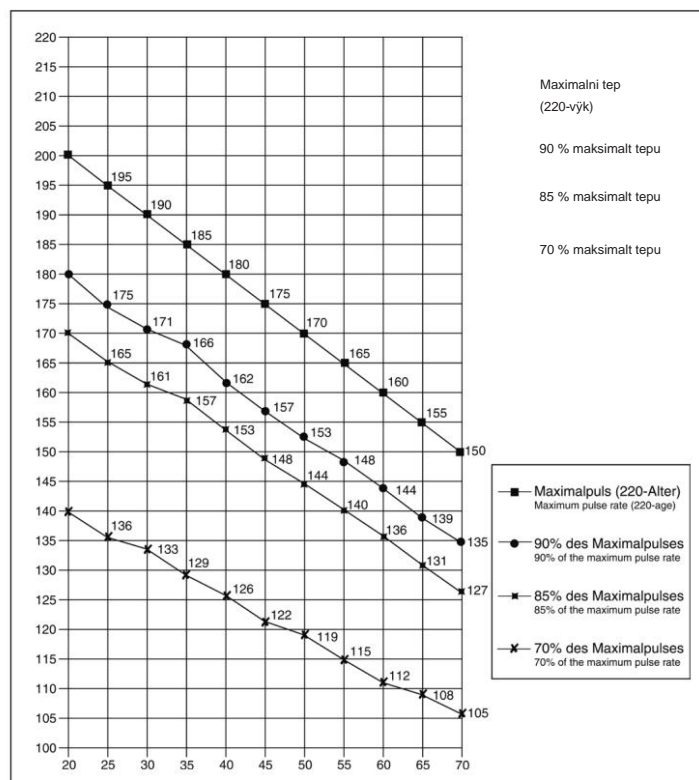
3. Uspořádání tréninku

Každá tréninková jednotka by se měla skládat ze tří tréninkových fází: "zahřátí" - "trénink" - "zchladnutí".

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

4. Motivace

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



Rovnice pro výpočet: maksimal puls	= 220 - věk
	(220 minus alderen din)
90 % maksimal puls	= (220 - věk) x 0,9
85 % maksimal puls	= (220 - věk) x 0,85
70 % maksimal puls	= (220 - věk) x 0,7

Zahřívací cvičení (zahřátí)

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



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

Po zahřívacích cvičeních paže a nohy uvolněte volným těšením.

Fázi cvičení nekončete náhle, ale jeďte chvíli volně bez odporu, abyste se vrátili do zóny normálního tepu. (Vychladnutí) Doporučujeme provádění zahřívacích cvičení na konci tréninku a ukončení cvičení těšením končetinami.

Service / produsent

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

Internett-tjeneste og reservedelsportal:
www.christopeit-service.de



© av Top Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Tyskland)

Service:

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

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

Top Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D-42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

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

