

treningsapparat for hjemmesport  
elektrisk tredemølle

# TM750 S



D

Monterings- og brugsanvisning for best.nr.  
1935 A

GB

Monterings- og øvelsesanvisning  
for best.nr. 1935 A

f

Innkalling om montering og bruksnr . de commande  
1935 A

NL

Montering og driftshåndtering foreløpig  
Bestillingsnummer 1935 A

RU

Установка и инструкция по эксплуатации для артикула  
1935 А



D

## Innholdsfortegnelse

1. Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner	Side 2
2. Monteringsanvisning 3. Vedlikeholds- og garantibestemmelser 4. Datainstruksjoner 5. Treningsinstruksjoner, oppvarmingsøvelser (oppvarming)	Side 3 - 5 Side 5 - 6 Side 7 - 9 Side 10
6. Deleliste 7. Oversikt over enkeltdele	Side 11 - 13 side 63

Kjære kunde,

Vi gratulerer deg med kjøpet av denne treningsenheten for hjemmesport og håper du liker å bruke den. Vær oppmerksom på og følg informasjonen og instruksjonene i denne monterings- og bruksanvisningen. Har du spørsmål kan du selvfølgelig kontakte oss når som helst.

Vennlig hilsen,

Top Sports Gilles GmbH  
Friedrichstrasse 55  
42551 Velbert

GB

## innhold

side 14

f

## sommaire

side 26

NL

## inhouseoppgave

Side 38

RU

## yyyyy yyyyyyyyyyy

CTP. 50



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 enhetsspesifikke enkeltdelene som er inkludert for montering av enheten og som er oppført i monteringen. Før selve monteringen, kontroller grovt sett fullstendigheten av leveransen ved hjelp av følgeseddelen og fullstendigheten av leveringsomfanget ved hjelp av monteringsstrinnene.

**2.** Før du bruker enheten for første gang og med jevne mellomrom (hver 1.-2. måned), sjekk at alle skruer, muttere og andre koblinger er stramme, slik at treningsenhetens driftstilstand er garantert. Defekte enkeltdele må byttes eller fjernes umiddelbart. Lås om nødvendig enheten til den er reparert.

**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 unøyaktige. Feil trening kan føre til alvorlig skade 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. **OBS:** 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. Ved behov for justeringshjelpemidler må disse fjernes igjen etter justeringsprosessen.

**10.** Med mindre annet er angitt i bruksanvisningen, kan enheten kun brukes av én person om gangen til trening. Treningsytelsen 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. FORSIKTIG:** Hvis du opplever svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, må du avbryte treningen og konsultere en passende lege.

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

**14.** Av sikkerhetsgrunner anbefales ikke dette produktet for barn. Denne enheten kan brukes av personer med begrensete fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og kunnskap hvis de er overvåket eller instruert om å bruke enheten på en sikker måte og tar hensyn til risikoene forbundet med dette. 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 kastes sammen med vanlig husholdningsavfall, men må leveres til et innsamlingspunkt for resirkulering 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 og deler av enheten sammen med husholdningsavfall, men kast dem i de angitte oppsamlingsbeholderne eller lever dem inn på egnede innsamlingssteder.

**18.** Maksimal tillatt belastning (=kroppsvekt) er satt til 130 kg. Før du starter treningen, sørg for at tillatt totalvekt ikke overskrides.

**19.** Hvis strømledningen er skadet, må den skiftes ut av produsenten, dennes serviceagent eller tilsvarende kvalifiserte personer for å unngå fare.

### 20. Samsvarserklæring

Produsent: Top Sports Gilles GmbH, Friedrichstrasse 55, D-42551 Velbert. Dette produktet er i samsvar med følgende europeiske direktiver og standarder: 2014/30/EU (EMC), 2014/35/EU (LVD), 2011/65/EG (RoHS), EN ISO 20957-1:2013 og EN 957-6 : 2010/A1:2014.

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

**22.** Tredemøllen er kun egnet for innendørs bruk.

**Fare!** Frittstående innretninger skal settes opp på et stabilt og plant underlag.

Fest sikkerhetsklemmen til klærne dine før trening.

Stå på sideskinnene når du starter tredemøllen. Hold alltid barn unna tredemøllen. Fjern sikkerhetsklemmen når den ikke er i bruk og oppbevar den tilgjengelig for barn.

Avhengig av treningsintensiteten kan drivkomponentene (som motor, belter, ruller, lagre og løpeplate) slites ut.

Machine Translated by Google  
**Pakk ut og sett i drift.**

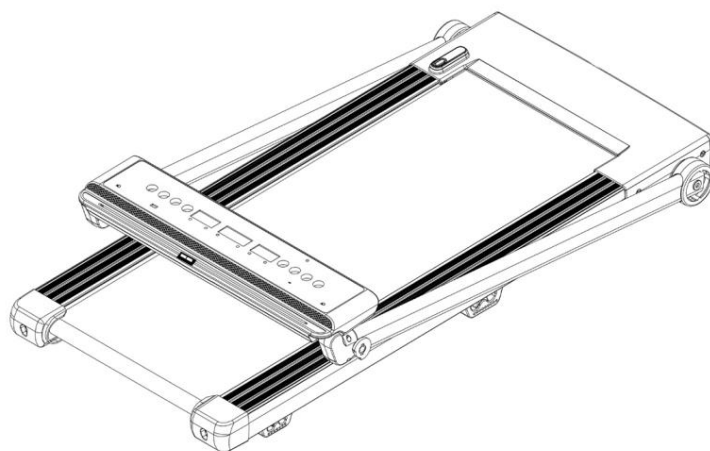
Vær oppmerksom på våre anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner før bruk!

**Trinn 1:**

**Fjerning av tredemøllen (1).**

Fjern de små delene og løst emballasjemateriale fra esken og ta det deretter med hjelp av en annen person

ut tredemøllen. Når du gjør dette, nå under bunnrammen (1) og vær oppmerksom på mulig klemfare.

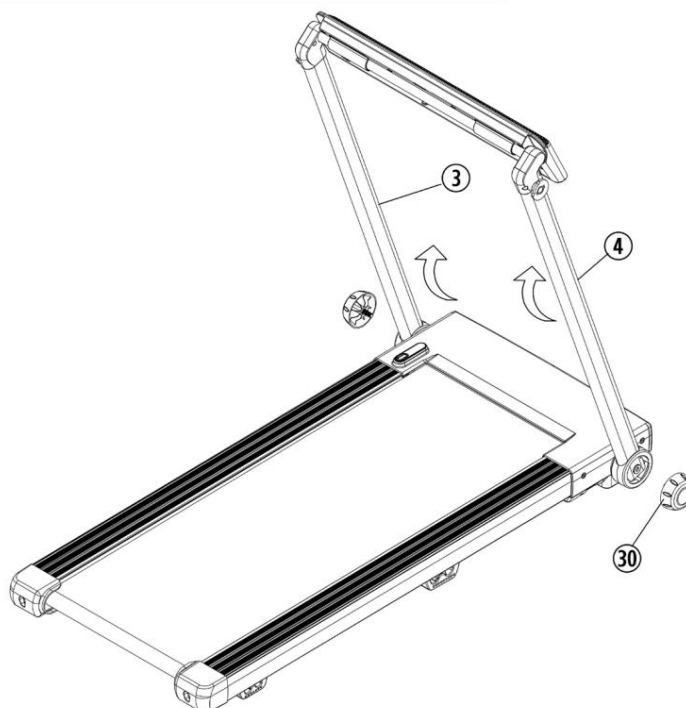


**Steg 2:**

**Brett ut støtterørene (3+4).**

Løft forsiktig de to støtterørene (3+4). Støtt de to støtterørene (3+4) med hånden for å unngå fall og den tilhørende faren for skade.

Fest i oppreist stilling ved å stramme støtterørskrueene (30). (Sørg for at fortanningen griper inn på begge sider.)



**Trinn 3:**

**Plassering av håndtakene (6+7) og datamaskinen (5).**

**OBS:** Når du monterer håndtakene, pass på at hullet på håndtakene peker nedover.

1. Sett venstre håndtak (6) med festet på støtterøret til venstre (3). Fest håndtaket (6) med håndtaksskruen (57) og plastskive (34).

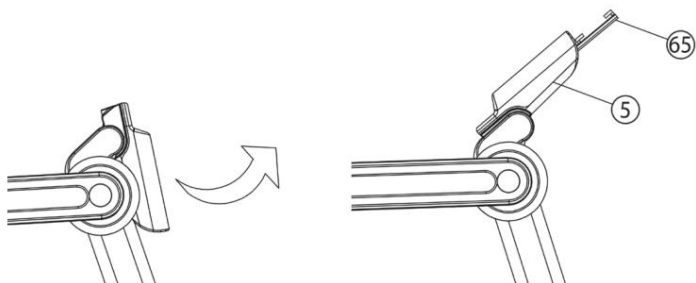
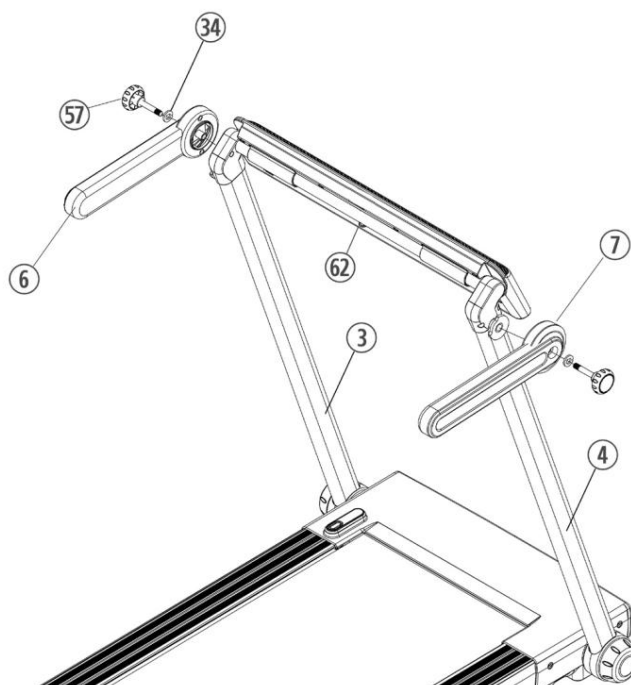
2. Fest høyre håndtak (7) til høyre støtterør (4).

3. Hvis håndtaket løsner etter en stund, roter du håndtaksskruer (57).

4. Roter konsollen (5) til lokaliseringsspinnen (62) snapper.

5. Fjern beskyttelsesfilmen fra skjermen hvis det er en.

6. Sett skuffen (65) inn i sporet på toppen av konsollen (5).



#### Trinn 4:

##### kontroll og igangkjøring

Hvis alt er i orden, plugg strømkabelen (31) inn i en riktig installert stikkontakt (220-240V~50-60Hz) og slå på hovedbryteren (32) nederst foran på basisenheten.

Sett deretter inn sikkerhetsklemmen (51) på riktig sted på datamaskinen (5) og datamaskinen signaliserer at den er klar til bruk. Plasser sikkerhetsklemmen (51) på treningstøyet ditt (f.eks. linning) og stå på sideskinnene (15) på tredemøllen.

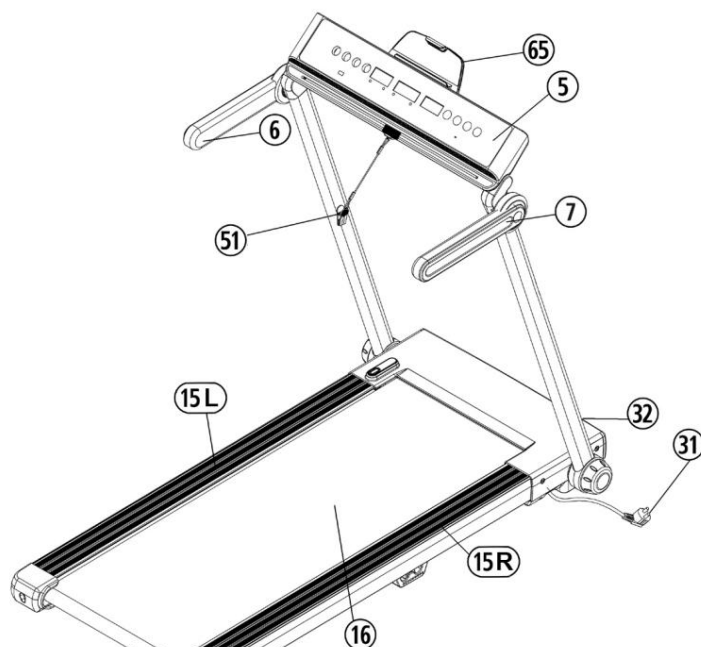
Trykk på startknappen for å starte tredemøllen. Til

Etter en 3-sekunders nedtelling begynner løpeflaten (16) å bevege seg. Gå opp på løpeflaten (16) umiddelbart etter at tredemøllen har startet og følg innstilt hastighet. Gjør deg kjent med enheten ved lave hastigheter.

Gå midt på løpeflaten (16), hvis du er usikker, hold i håndtakene (6+7) og ikke trakk på sidefotstøttene (15). Løp kun på tredemøllen mens du vender mot datamaskinen. I en nødssituasjon går du av tredemøllen fra siden og holder fast i håndtakene (6+7).

#### Merknad:

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



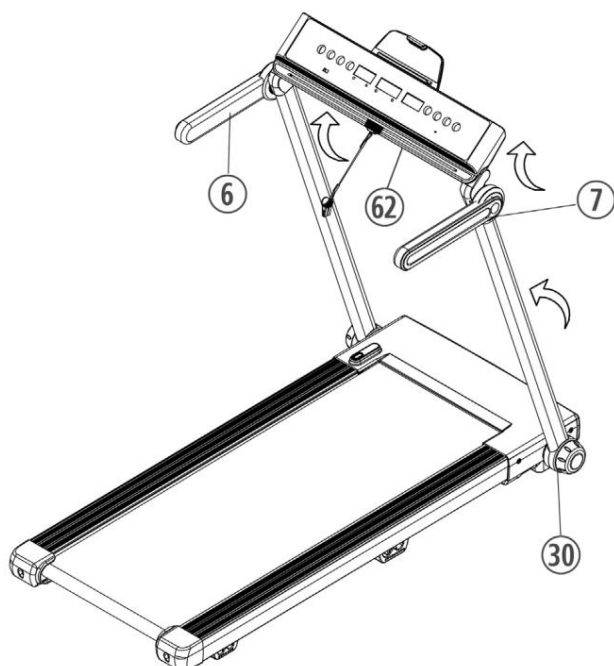
## Transport / oppbevaring / utfolding av tredemølle.

Før du slår sammen tredemøllen, slå av tredemøllen, trekk ut støpselet og vent til løpeflaten står stille.

**Ikke bruk tredemøllen når den er slått sammen!**

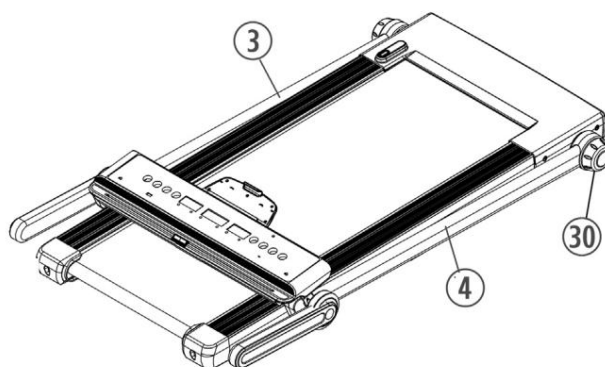
#### Trinn 1:

Trekk ut lokaliseringsspinnen (62) og roter konsollen (5) bakover. Sett håndtakene (6+7) i oppreist stilling.



#### Steg 2:

Lås opp støtterørene (3+4) ved å skru av støtterørskrue (30), brett forsiktig ned de to støtterørene (3+4) og lås dem i liggende stilling ved å stramme støtterørskrue (30). Pass på at fortanningen griper inn.



**Trinn 3:**

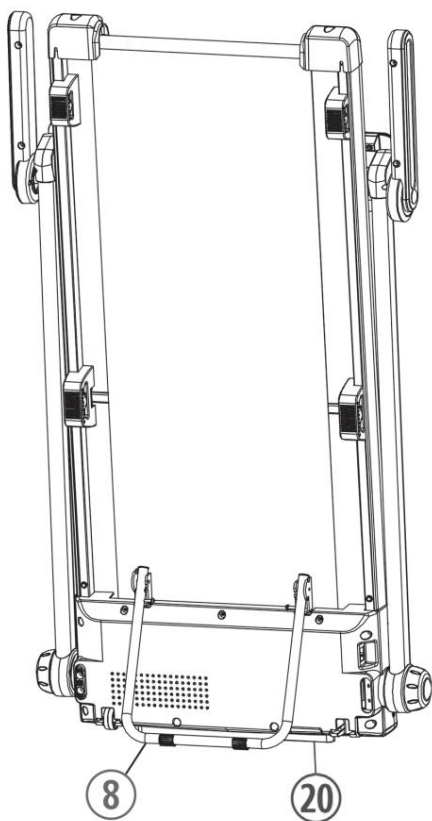
Etter bretteing kan produktet oppbevares flatt under for eksempel et bord eller en seng. For stående oppbevaring, plasser tredemøllen oppreist på støttestangen (20). Hold tredemøllen med én hånd og brett ut støttebeinet (8) med den andre hånden ved å trekke det opp og deretter ned til det går i inngrep.

**Pass på at støttefoten (8) virkelig klikker på plass i basisrammen når du parkerer tredemøllen, ellers kan tredemøllen falle og være farlig for brukere, kjæledyr osv.**

Unngå stående oppbevaring eller vær oppmerksom på tilstrekkelig fiksering mot å falle.

**Trinn 4:**

Utfolding skjer i omvendt rekkefølge.



## 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, består retten til å bytte uten tap av garanti. En reparasjon på installasjonsstedet er utelukket.

Treningsutstyr til hjemmet er ikke beregnet for kommersiell eller industriell bruk. Unnlatelse av å bruke tjenesten vil resultere i redusert garanti eller tap av garanti.

Garantien gjelder kun material- eller fabrikkasjonsfeil. 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 mulig, vennligst oppbevar originalemballasjen for Varighet av garantiperioden til ved retur beskytte varer tilstrekkelig og ikke sende varefrakt hente til serviceavdelingen!

Å kreve garanti tjenester 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:**

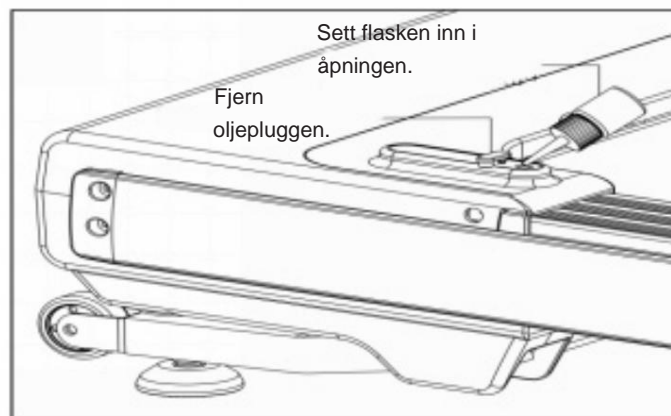
Top Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert



## Merknader om vedlikehold og justering

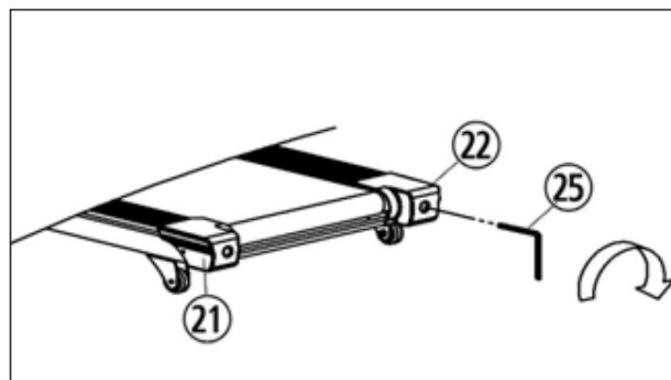
### 1. Vedlikehold av slitebanen:

For at tredemøllen skal gå lett og godt over lang tid, bør undersiden av løpeflaten, som ligger på glidebrettet, alltid kontrolleres for glideegenskaper og eventuelt behandles med silikonolje (ikke bruk eventuelle oljebaserte eller petroleumbaserte smøremidler). Vi anbefaler smøring en gang i året ved bruk mindre enn 3 timer/uke. Smør hver sjette måned ved bruk 3-4 timer/uke og hver tredje måned ved bruk mer enn 5 timer/uke. Smøring utføres ved å droppe silikonolje inn i servicehullet. For å gjøre dette starter du tredemøllen på lav hastighet, fjerner gummiproppen og drypper litt silikonolje (ca. 5 ml) inn i åpningen. (Forsiktig: For mye smøremiddel kan føre til at slitebanen glir.)



### 2. Justering av tredemøllen:

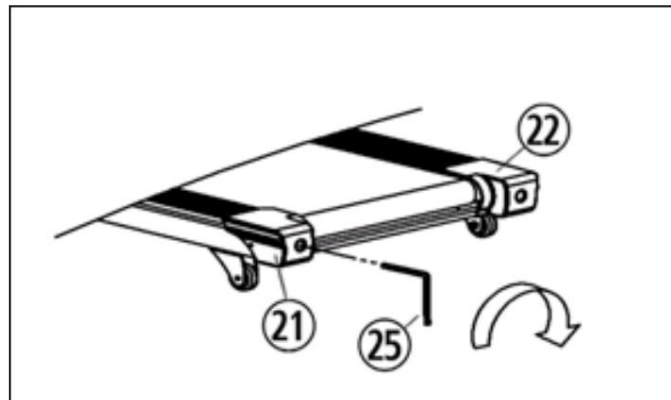
1. Still inn tredemøllen til 3-5 km/t i det manuelle programmet en.
2. Bruk unbrakonøkkelen (25) til å sentrere beltet på endestykkene (21+22).
3. For å justere slitebanen til venstre, dreii den høyre side med klokken.
4. For å justere slitebanen til høyre, vri venstre side med klokken.
5. Hvis det ikke er mulig å permanent justere løpeflaten som nevnt ovenfor, er løpeflaten skadet og bør da skiftes ut.



**Merk:** Pass på at løpeflaten løper så sentralt som mulig. Så snart denne beveger seg for langt fra midten (mer enn 10 mm), bør slitebanen justeres på midten.

### 3. Slipp av båndet:

1. Slitebanen er ikke skikkelig strammet. Begge skruer på skru endestykkene litt fast.
2. Kileremmen er ikke riktig strammet.
3. Fjern overflødig smøremiddel med en klut.



### 4. Ingen visning:

1. Sjekk om støpselet er i stikkkontakten og om stikkkontakten har strøm.
2. Sjekk om hovedbryteren på bunnrammen er slått på og sikkerhetsklemmen er riktig plassert på datamaskinen. 3. Sjekk om pluggforbindelsene i standrøret er lukket til høyre er koblet sammen.

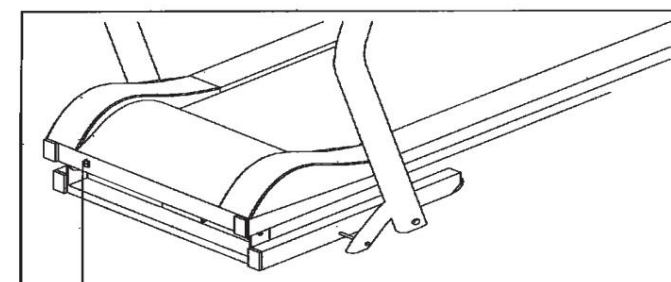
**MERK FØLGENDE ! Trekk alltid ut støpselet når du sjekker datamaskinens støpselforbindelser.**

### 5. Uvedkommende driftsstøy

1. Kontroller at alle skruforbindelser er stramme.
2. Sjekk om flatbeltet er OK.
3. Sjekk om løpeunderlaget er i orden.

### Bemerk:

Hvis du ikke finner feilen ved hjelp av hjelpen som er beskrevet, kontakt selgeren eller produsenten.



## datamaskinbeskrivelse

**Å saksøke:****DISTANCE/KCAL:**

Viser hvor langt du har løpt i kilometer og ca forbrukte kilokalorier i kcal, vekslende hvert 6. sekund.

**TID:**

Viser hvor lenge du løp i minutter.

**HASTIGHET:**

Viser hastigheten på tredemøllen i kilometer i timen på.

**Nøkler:****[Start knapp:**

Ved å trykke på denne knappen starter det valgte programmet og løpebanen starter med en forsinkelse på 3 sekunder.

**[STOPP]-knapp:**

Ved å trykke på denne knappen under trening avbrytes det valgte programmet og løpeflaten renner ut med en forsinkelse. Programmet kan fortsette innen 5 minutter ved å trykke på [START]-knappen eller stoppe ved å trykke på [STOP]-knappen igjen. Standardverdier kan tilbakestilles til 0 ved å trykke på [STOP]-knappen.

**[ENTER]-tast:**

Ved å trykke på denne knappen velges standardprogrammet. (Standardalternativ: tid/distanse/kalorier).

**[PROG.]-knapp: (program)**

Et av treningsprogrammene kan velges med denne knappen. (Treningsprogrammer P1 - P15), (HP1,HP2,HP3 VALGFRI for pulsbeltedrift))

**[+]-knapp:**

Ved å trykke på denne knappen øker hastigheten mens tredemøllen går. Ved stillstand kan inngangsverdier økes.

**[-] tast:**

Ved å trykke på denne knappen reduseres hastigheten mens tredemøllen går. Ved stillstand kan inngangsverdier reduseres.

**[4/8] Direkte valgtaster:**

Ved å trykke på en av disse knappene vil tredemøllen ledes til Hastighet satt til 4km/t eller 8km/t.

**Installasjon****Manuelt program**

1. Sett støpselet inn i en riktig installert stikkontakt (220V-240V, 50Hz-60Hz) og slå på hovedbryteren nederst foran på basisenheten.
2. Stå på sidetrinnstengene.
3. Sett sikkerhetsklemmen på treningstøyet ditt (f.eks. linning) og sett den inn i riktig spor på datamaskinen, og datamaskinen vil vise det manuelle programmet og være klar til å kjøre.
4. Trykk på [START]-knappen for å starte tredemøllen. Etter en 3-sekunders nedtelling begynner løpeflaten å bevege seg. Umiddelbart etter at beltet starter, tråkk opp på tredemøllen og følg innstilt hastighet.

**Tidsprogram:**

Trykk på [ENTER]-knappen til TIME-indikatoren lyser. TID/PULS-displayet viser et forslag på 30:00 minutter. Du kan endre dette med [+/-]-tastene hvis du ønsker det. (Standardalternativ 5:00-99:00 minutter.) Start programmet etter å ha spesifisert tiden med [START]-knappen og standardverdien teller ned til "0". Når denne verdien er nådd, høres et signal og tredemøllen stopper.

**Avstandsprogram: Trykk**

på [ENTER]-knappen til DISTANCE-indikatoren lyser. Et forslag på 1.00KM vises på DISTANCE/KCAL-skjermen. Om ønskelig kan du endre dette med [+/-]-tastene (standardalternativ 0.50-99.9KM)

Etter å ha spesifisert avstanden, start programmet med [START]-knappen og den angitte verdien vil telle ned til "0". Når denne verdien er nådd, høres et signal og tredemøllen stopper.

**Kaloriprogram:**

Trykk på [ENTER]-knappen til KCAL-indikatoren lyser. Et forslag på 50,0 KCAL vises på DISTANCE/KCAL-skjermen. Du kan endre dette med +/--knappene hvis du ønsker det. (Standardalternativ 10-990 KCAL) Start programmet etter å ha spesifisert kaloriene med [START]-knappen og standardverdien teller ned til "0". Når denne verdien er nådd, høres et signal og tredemøllen stopper.

**Hastighetsprogrammer P1-P15**

Bruk [PROG.]-knappen for å velge mellom 15 forskjellige hastighetsprogrammer. I disse programmene er den tildelte tiden delt inn i 20 delintervaller og hastigheten endres automatisk som vist i tabellen under. Programmet startes ved å trykke på [START]-tasten. Etter programslutt høres et signal og tredemøllen stopper. For å avbryte programmet, trykk på [STOP]-knappen.

en tid på program	Programmer i 20 tidsinndelinger																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/t	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02 Km/t	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03 Km/t	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04 Km/t	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05 Km/t	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06 Km/t	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07 Km/t	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08 Km/t	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09 Km/t	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10 km/t	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11 Km/t	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12 Km/t	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13 Km/t	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14 Km/t	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15 km/t	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

**pulsmålingsfunksjon**

Eventuelt kan du bruke en kompatibel pulsmåler (ukodet med en overføringsfrekvens på 5,0-5,5 kHz) for å måle pulsen din (Christopeit-Sport pulsmåler: 9309). Den målte pulsverdien vises i pulsdisplayet. Reaksjonsvarigheten er 30 sek.

**OBS:** Pulsmålingen er ikke egnet for medisinske formål.

**sikkerhetsklemme**

Sikkerhetsklemmen fungerer som en sikring i nødstilfeller. Den må være festet til datamaskinen for å gjøre inntastinger og starte tredemøllen. Sett på sikkerhetsklemmen hver gang du trener. Det er for din sikkerhet, slik at tredemøllen stopper raskt ved en nødnedstigning. Hvis sikkerhetskopiklippen ikke er på datamaskinen, viser datamaskinen feilmeldingen "- -". Ved å sette på sikkerhetskopiklippen settes alle verdier til null og datamaskinen er klar til å starte.

Før trening, test funksjonen til sikkerhetsklemmen. For å gjøre dette, start tredemøllen på laveste hastighet og dra deretter ut sikkerhetsklemmen. Tredemøllen må stoppe umiddelbart.



**Feilkoder og feildiagnose**

Ved feil kan listen over feilmeldinger være til hjelp for erfarne personer. I prinsippet kan elektriske reparasjonsarbeider kun utføres i samsvar med gjeldende sikkerhetsforskrifter. Vår serviceavdeling gir mer detaljert informasjon og assistanse ved feil (se siste side for kontaktdetaljer).

Problem	Mulig årsak	Mulig løsning
----	Sikkerhetsklemme ikke på plass:	1. Plasser sikkerhetsklemmen på riktig sted på datamaskinen. 2. Bytt ut sikkerhetsklemmen eller sikkerhetsklemmeholderen. 3. Bytt datamaskinen.
E01	Kommunikasjonsavbrudd eller feil kommunikasjon mellom Datamaskin og kontroll:	1. Slå av tredemøllen og trekk ut strømledningen. 2. Kontroller pluggforbindelsene på tilkoblingskablene. 3. Kontroller pluggforbindelsene på kontrollkortet.
E02	Restspenningsbeskyttelse:	Drivsystemet oppdager et spenningsproblem. 1. Slå av tredemøllen og trekk ut strømledningen. 2. Kontroller at strømforsyningen er riktig. 3. Hvis kontrolleren lukter brent, bør kontrolleren skiftes ut. 4. Koble fra og koble motorkablene til kontrollkortet igjen.
E03	Sensorimpuls mangler:	1. Slå av tredemøllen og trekk ut strømledningen. 2. Sjekk sensorkabelen for riktig plassering og skift ut hvis den er skadet/ikke-funksjonell.
E05	overbelastningsbeskyttelse	Drivsystemet oppdager en overbelastning. 1. Kontroller at strømforsyningen er riktig. 2. Sjekk at undersiden av slitebanen er smurt riktig og at slitebanen ikke sitter fast på siden.  3. Hvis det høres unormal støy fra motoren under drift, bør motoren være av byttes. 4. Hvis kontrolleren lukter brent, bør kontrolleren skiftes ut.
E07/E08	EEPROM defekt	Bytt kontrollkort
Motoren vil ikke starte	Motorkabelen er skadet eller feil tilkoblet. Sikringen på styrekortet er defekt.  Styretavlen er utbrent. Motoren brant ut.	Sjekk motorkabelen.  Sjekk om sikringen er god og bytt ut sikringen om nødvendig.  Bytt ut kontrollkortet. Bytt ut motoren

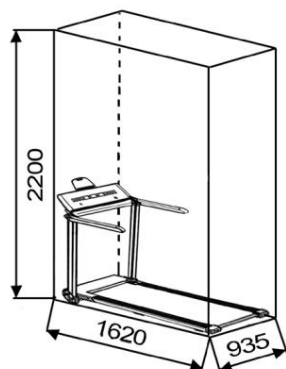
**Påminnelse om oljevedlikehold**

Når tredemøllen går og den totale avstanden er mer enn 100 km, vil tidslukene vekselvis vise klokkeslettet og silikonoljen, og en summer høres for å minne brukeren på å fylle på silikonoljen. I denne tilstanden kan et trykk på [STOPP]-tasten avbryte påminnelsen og tilbake stille den akkumulerte avstanden til null. For å vise den kumulative avstanden, trekk ut sikkerhetsnøkkelen og trykk på [ENTER] og [PROG]-tastene i mer enn 3 sekunder. Hvis du vil deaktivere funksjonen, trykker du på [ENTER] og [PROG]-tastene i mer enn 3 sekunder igjen.

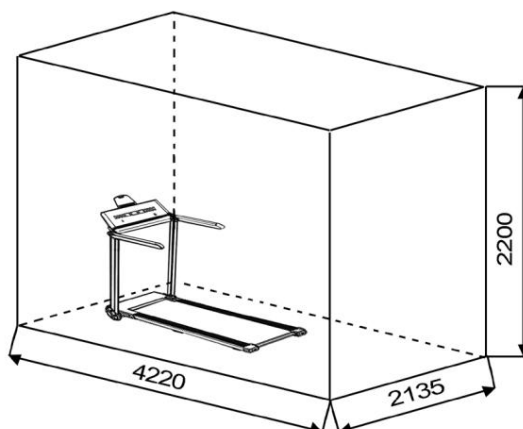
**dvale**

Hvis tredemøllen ikke brukes på mer enn 10 minutter, går datamaskinen over til standby-modus.

Treningsareal i mm  
(for enhet og bruker)



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



Frimerådet i tilgangsretningene til tredemøllen må ha minst et areal på (0,6 m + treningsområdet). Under drift må et fritt sikkerhetsområde på minst 2000 mm i lengde og minst bredden på tredemøllen være tilgjengelig bak tredemøllen.

## opplæringsguide

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

### 1. Intensitet:

Nivået av fysisk anstrengelse under trening må overstige punktet for normal anstrengelse uten å nå punktet for pust og/eller utmattelse. En passende referanseverdi for effektiv trening kan være pulsen. Under trening bør dette ligge i området mellom 70 % og 85 % av maksimal puls (se tabell og formel for bestemmelse og beregning).

I løpet av de første ukene bør pulsen være i det nedre området på 70 % av makspulsen under trening. I løpet av de påfølgende ukene og månedene bør pulsen økes sakte opp til den øvre grensen på 85 % av makspulsen. Jo større kondisjon treningen har, desto mer må treningskravene økes for å nå området mellom 70 % og 85 % av makspuls. Dette er mulig ved å forlenge varigheten av treningen og/eller øke vanskelighetsgraden.

Hvis pulsfrekvensen ikke vises på dataskjermen eller du vil være på den sikre siden og vil sjekke pulsfrekvensen din, som kan vises feil på grunn av mulige applikasjonsfeil eller lignende, kan du bruke følgende verktøy:

- Pulskontrollmåling på konvensjonell måte (føler pulsslag 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 å kombinere et sunt kosthold, balansert med treningsmål, og trene tre til fem ganger i uken.

En normal voksen trenger å trene to ganger i uken for å opprettholde sin nåværende tilstand. For å forbedre tilstanden og endre kroppsvekten trenger han minst tre treningsøkter per uke. Selvfølgelig forblir en frekvens på fem treningsenheter per uke ideell.

### 3. Utforming av opplæringen:

Hver treningsøkt bør bestå av tre treningsfaser:

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

I "oppvarmingsfasen" bør kroppstemperaturen og oksygentilførselen økes sakte. Dette er mulig gjennom gymnastikkøvelser over en periode på fem til ti minutter.

Da bør selve treningen ("treningsfasen") begynne. Treningsbelastningen bør være lett i noen minutter og deretter økes over en periode på 15 til 30 minutter slik at pulsen ligger i området mellom 70 % og 85 % av makspuls.

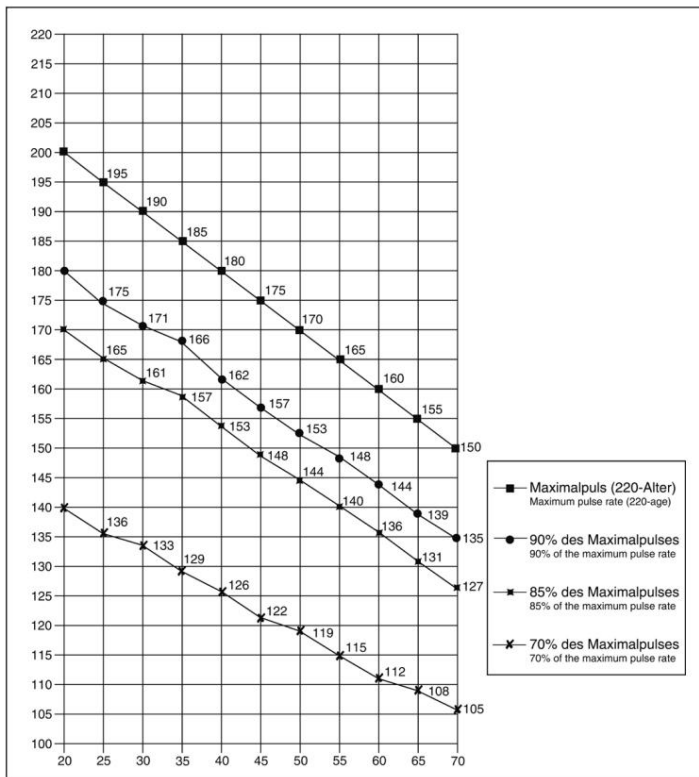
For å støtte sirkulasjonen etter «treningsfasen» og for å forhindre ømme muskler eller belastninger, må «avkjølingsfasen» følges etter «treningsfasen». I denne bør, fem til ti

minutter kan tøyøvelser og/eller lette turnøvelser gjennomføres.

### 4. Motivasjon:

Nøkkelen til et vellykket program er regelmessig trening.

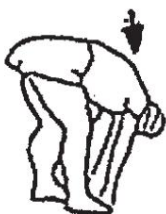
Du bør etablere et fast tidspunkt og sted for hver treningsdag og forberede deg mentalt på treningen. Tren kun i godt humør og ha alltid målet ditt i bakhodet. Med kontinuerlig trening vil du dag etter dag merke hvordan du utvikler deg videre og kommer nærmere ditt personlige treningsmål bit for bit.



Beregningsformler: Maksimal puls = 220 - alder  
 90 % av makspuls = (220 - alder) x 0,9  
 85 % av makspuls = (220 - alder) x 0,85  
 70 % av makspuls = (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. Vi anbefaler å gjenta oppvarmingsøvelsene på slutten av treningsøkten og avslutte treningsøkten med å riste ut ekstremitetene. (Ro deg ned)

## BOM-reservedelsliste TM 750S Best.nr. 1935 A

**Tekniske data:** Status: 18.10.2021

### Tredemølle klar til bruk uten montering

- 100 % ferdigmontert
- Motor kontinuerlig effekt 1,25 hk (0,935 kW),  
Motor maksimal effekt 1,75 HK (1,25 kW)
- Hastighet: 1 km/t til 16 km/t (justerbar i trinn på 0,1 km/t)
- Valgfri pulsmåling mulig, mottaker for pulsbelter  
(5,0-5,5 kHz) innebygd i datamaskinen.
- Integrrert smøring av løpeflaten, slitsom gnissing av løpeflaten er ikke lenger nødvendig
- 15 forhåndsinnstilte treningsprogrammer med programmert hastighetskontroll
  - 1 manuelt treningsprogram
- Direkte valgknapper for 4 km/t / 8 km/t
- 4 profesjonelle støtdempere for å gå som å gå på skogbunnen for en skånsom treningsøkt • Sikkerhetsstoppstopp
- LED-skjerm med bakgrunnsbelyste soft-touch-taster
- Display som viser: tid, distanse, hastighet, ca. kaloriforbruk og hjerterefrekvens (valgfritt)
- Det er mulig å legge inn personlige grenseverdier som tid, distanse og ca kaloriforbruk
- Integrrert smarttelefon/nettbrettholder på datamaskinen
- Passer opp til en maksimal kroppsvekt på 130 kg
- Mål på løpeflaten: ca L 120 x B 45 cm
- elektriske data: 220-240V/50-60Hz/935 watt

Enhetsvekt: ca 43 kg Mål

ved sammenstilling: ca L 143 x B 81 x H 124 cm

Mål foldet liggende: ca L 143 x B 81 x H 19 cm Mål foldet stående: ca B

81 x H 145 x D 34 cm

Plassbehov ca 2,5 m<sup>2</sup>

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

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

Top Sports Gilles GmbH  
Friedrichstrasse 55  
42551 Velbert

Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0

Faks: +49 (0)20 51 / 60 67-44

e-post: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

**Denne tredemøllen er kun beregnet for personlig hjemmebruk og er ikke beregnet for industriell eller kommersiell bruk.  
Hjemmesportsbruksklasse H/C (hjemmebruk, lav nøyaktighet)**

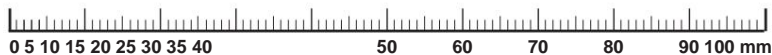


Fig.nr.	betegnelse	dimensjon	Publikum	montert på	ET-nummer
1	grunnramme		1		33-1935-01-SW
2	oljeguide		1	1	36-1935-04-BT
3	støtterør til venstre		1	1+5	33-1935-02-SW
4	støtterør til høyre		1	1+5	33-1935-03-SW
5	datamaskinfeste		1	3+4	36-1935-05-BT
6	Håndtaksstøtte venstre		1	3	36-1935-06-BT
7	Håndtaksstøtte til høyre		1	4	36-1935-07-BT
8	støttefot		1	1	33-1935-07-SW
9	rulle foran		1	1	33-1935-05-SI
10	rulle bak		1	1	33-1935-06-SI
11	hjulaksel		2	1	36-1935-08-BT
12	Sikkerhetsklippopptak		1	36	36-1935-69-BT
1.3	motor		1	1	33-1935-04-SI
14	løpeplate		1	1	36-1935-10-BT
15L	sidefelt til venstre		2	1	36-1935-11-BT
15R	sidefelt til høyre		2	1	36-1935-71-BT
16	trå		1	9+10	36-1935-12-BT
17	flatt belte		1	1.3	36-1935-13-BT
18	motorkledning		1	102	36-1935-02-BT
19	Senk motordekselet		1	1	36-1935-01-BT
20	stående bar		1	1	36-1935-14-BT
21	Venstre endestykke		1	1	36-1935-15-BT
22	Høyre endestykke		1	1	36-1935-16-BT
23	gummifot		2	1	36-1935-17-BT
24	Gummispjeld i midten		2	14	36-1935-18-BT
25	umbrakonøkkel	5 mm	1	-	36-9119-34-BT
26	Gummidemper bak venstre		1	14	36-1935-20-BT
27	kabel 3		1	-	36-1935-09-BT

Fig.nr.	betegnelse	dimensjon	Publikum	montert på	ET-nummer
28	Front motordeksel		1	1	36-1935-22-BT
29	hjul		2	11	36-1935-23-BT
30	støtterørskruer		2	1	36-1935-24-BT
31	strømledning		1	103	36-98036113-BT
32	Bytte om		1	19	36-1935-25-BT
33	jordingskabel		1	1	36-1935-26-BT
34	gummiskive		4	57+96	36-9725-33-BT
35	Datamaskinramme toppdeksel		1	5+36	36-1935-63-BT
36	Bunndekselet til datamaskinrammen		1	5+35	36-1935-24-BT
37	Venstre motordeksel		1	1	36-1935-29-BT
38	Høyre motordeksel		1	1	36-1935-30-BT
39	Ytre rørdeksel til venstre		1	3+42	36-1935-31-BT
40	kontrollpanel		1	1	36-1935-67-BT
41	kontrollkabel		1	1	36-1935-33-BT
42	Innerrørsdeksel venstre		1	3+39	36-1935-34-BT
43	oljeplugg		1	18	36-1935-35-BT
44	Motordempereringsring		1	1.3	36-1241-19-BT
45	kabel 1		1	-	36-1935-36-BT
46	roterende deksel		2	5	36-1935-37-BT
47	bølgevasker	5//30	4	7+57	39-10113-SW
48	Ytre rørdeksel til høyre		1	4+49	36-1935-38-BT
49	Innerrørsdeksel på høyre oljeflaske		1	4+48	36-1935-39-BT
50			1	-	36-1935-40-BT
51	sikkerhetsklemme		1	35	36-1935-62-BT
52	grehette		2	69	36-1935-42-BT
53	Umbracon skruer	M8x12	2	2	39-9922
54	Umbracon skruer	M6x65	2	1+10	39-10066-SW
55	Umbracon skruer	M8x25	14	14	39-10455
56	Umbracon skruer	M8x55	4	1	36-9718-43-BT
57	gripeskruer		2	3, 4, 68+69	36-1935-60-BT
58	Umbracon skruer	M8x45	1	1+9	39-10124-VC
59	tannet skive	6//16	3	54+58	39-10439
60	posisjoneringsstift		1	62	36-1935-43-BT
61	trykkfjær		1	5+62	36-1935-44-BT
62	posisjoneringsstift		1	5	36-1935-45-BT
63	flikklemme		1	64	36-1935-46-BT
64	Bakdekselet til flikholderen		1	65	36-1935-47-BT
65	Frontdekselet til flikholderen		1	64	36-1935-48-BT
66	flikholder		1	64	36-1935-49-BT
67	Pad for faneholderen		1	65	36-1935-50-BT
68	Gripepute venstre		1	6	36-1935-51-BT
69	Gripepute til høyre		1	7	36-1935-52-BT
70	Ytre greppanel		2	68-69+71	36-1935-53-BT
71	Innvendig greppanel		2	68-69+72	36-1935-54-BT
72	linjefilter		1	19	36-1940-59-BT
73	<small>Kjøkkenvask</small>		1	19	36-1940-58-BT
74	Selvsikker mor	M6	4	54+75+94	39-9861-SW
75	Sekskantbolt	M6x35	2	1	39-10435-CR
76	vaskemaskin	8//16	2	78	33-9962-CR
77	fjærskive	for M8	2	78	39-9864
78	Sekskantbolt	M8x15	2	1	39-9823
79	Ytre støtterør under		2	3-4+80	36-1935-55-BT
80	Innvendig støtterørføring under		2	3-4+79	36-1935-56-BT
81	Sekskantbolt	M6x10	6	37+38	39-10430-CR





1. Viktige anbefalinger og sikkerhetsinformasjon	Side 14
2. Monteringsinstruksjoner med eksploderte diagrammer	Side 15 - 17
3. Vedlikehold og justering 4. Datamaskinmanual 5. Treningsinstruksjoner, oppvarmingsøvelser (oppvarming)	side 18
Side 22	Side 19 - 21
6. Tekniske data	Side 23 - 25
7. Sammendrag av deler	Side 63

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  
Friedrichstrasse 55  
42551 Velbert



## Viktige anbefalinger og sikkerhet

### Bruksanvisning

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

1. Monter maskinen nøyaktig som beskrevet i monteringsanvisningen og bruk kun de vedlagte, spesifikke delene av maskinen som er inkludert i monteringen. Før montering må du kontrollere at leveransen er fullstendig mot leveringsmeldingen og at kartongen er fullstendig i forhold til delelisten 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 (hver 1-2 måned) for å sikre at treneren er i en sikker tilstand. Skift ut defekte komponenter umiddelbart og/eller la utstyret tas i bruk til det er reparert.
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 unøyaktige. Overdreven trening kan føre til alvorlig helseskade eller til døden. Rådfør deg med lege før du starter et planlagt treningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelsen (puls, watt, treningsvarighet osv.) som du kan utsette deg selv for og kan gi deg nøyaktig informasjon om riktig holdning under treningen, målene for treningen din og kostholdet ditt. Tren aldri etter å ha spist store måltider.
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, observer riktig posisjon og de merkede, maksimale innstillingsposisjonene og sørg for at den nylig justerte posisjonen er riktig sikret. Vennligst fjern verktøyene du trenger for å justere etter at du har justert en ny posisjon.
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 sklisikre 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.** Av sikkerhetsgrunner anbefales ikke dette produktet for barn. Denne enheten kan brukes av personer med begrensede fysiske, sensoriske eller mentale evner eller mangel på erfaring og kunnskap hvis de har blitt overvåket eller har fått beskjed om å bruke enheten på en sikker måte og tar hensyn til farene som er involvert. Bruk av enheten av barn uten tilsyn må forhindres ved å ta egnede tiltak.

**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 avfalls plass.

**17.** For å beskytte miljøet, ikke kast emballasjematerialer eller deler av maskinen som husholdningsavfall. Legg disse i passende oppsamlingsbeholdere eller bring dem til et egnet innsamlingssted.

**18.** Maksimal tillatt belastning (=kroppsvekt) er angitt til 130 kg. Vurder kroppsvekten din før du starter treningen.

**19.** Hvis tilkoblingskabelen til denne varen er skadet, må denne erstattes av produsenten eller kundeservice eller med en elektrisk sertifisert person.

**20.** Samsvarserklæring Produsent:  
Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstraße 55, D-42551 Velbert.  
Dette produktet er i samsvar med følgende europeiske direktiver og standarder: 2014/30/EU (EMC), 2014/35/EU (LVD), 2011/65/EG (RoHS), EN ISO 20957-1:2013 og EN 957-6:2010/A1:2014.

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

**22.** Tredemøllen er kun egnet for innendørs bruk.  
**ADVARSEL!** Frittstående innretninger skal settes opp på et stabilt og plant underlag.

Fest sikkerhetsklemmen til klærne før du starter treningen. Stå på sidestengene når du starter tredemøllen. Hold alltid barn unna tredemøllen. Fjern sikkerhetsklemmen når den ikke er i bruk og oppbevar den utilgjengelig for barn.

Avhengig av intensiteten på treningen kan drivkomponentene (som motor, belter, ruller, lagre og løpeflate) slites ut.

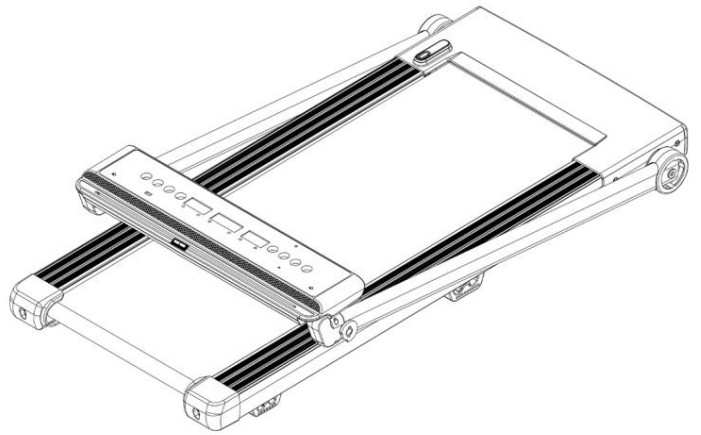
## Utpakking og drift

**Før bruk, følg våre anbefalinger og sikkerhet i instruksjonene.**

### Trinn

#### 1: Fjern tredemøllen og verktøyene.

Fjern små deler, løst emballasjemateriale ut av esken og ta deretter ut med hjelp av en annen person den forhåndsmonterte emballasjerammen. Legg hendene under hovedrammen (1) og pass på at det ikke blir klemt.



### Steg 2:

#### Folde ut støtterørene (3+4)

Brett opp støttene til venstre og høyre (3+4). Støtt de to støttene (3+4) med hånden for å unngå fall og den tilhørende faren for skade. Fest denne i oppreist stilling ved å skru inn støtteskruene (30). (Pass på at tennene matcher hverandre på begge sider.)

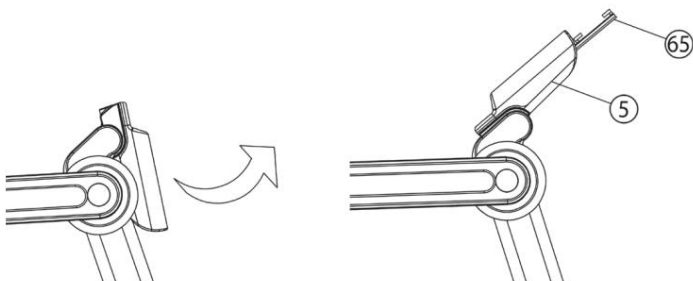
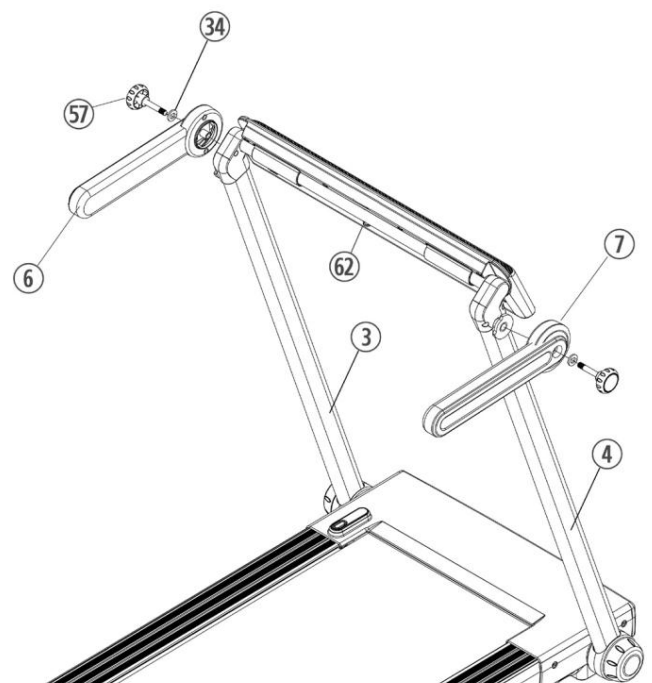


### Trinn 3:

#### Plassering av håndtakene (6+7) og datamaskinen (5).

**OBS:** Når du monterer håndstangen, vær oppmerksom på at hullet på håndstangen er nedover.

1. Sett venstre håndtak (6) med holder ved venstre sidestolpe (3). Bruk en liten dreieknapp (57) med nylonkive (34) for å låse håndtaket godt.
2. Sett høyre håndtak (7) på høyre sidestolpe (4).
3. Etter bruk en stund, hvis håndtaket er løst, må du feste dreieknappen (57) igjen.
4. Snu datamaskinen (5) til posisjoneringsstiften (62) spretter inn.
5. Fjern beskyttelsesfilmen fra skjermen hvis den finnes.
6. Sett flikholderen (65) inn i sporet på toppen av datamaskinen (5).



**Trinn 4:**

**Sjekker og hvordan du starter**

Når alt er i orden, kobler du strømforsyningskabelen (31) til veggstrøm (220-240V~50-60Hz) og slår på hovedbryteren (32) under frontrammen.

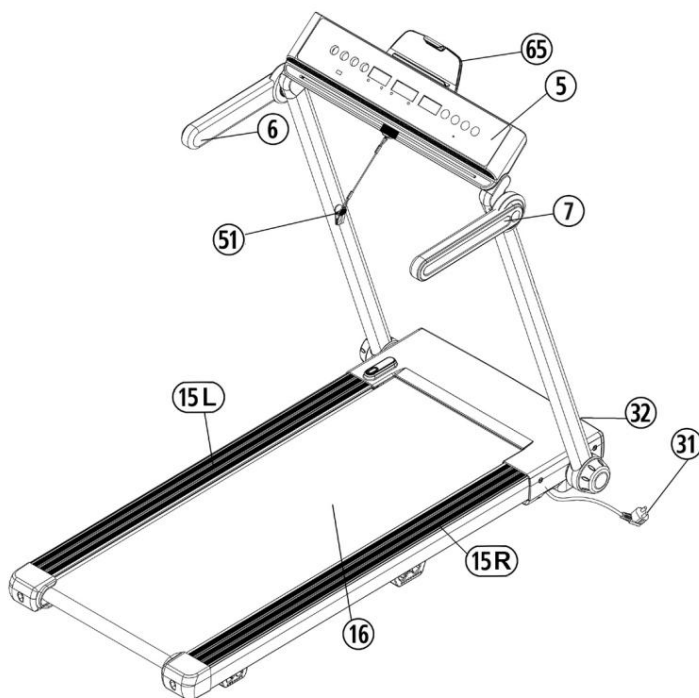
Sett sikkerhetsnøkkelen (51) på datamaskinen (5) og datamaskinen vil vise normal manuell modus. Sett sikkerhetsklemmen (51) på treningskluten og stå på sideskinnene (15).

Trykk på Start-knappen og etter 3 sek. Tell ned tredemøllen begynner å bevege seg. Begynn å gå på gangflaten (16) når hastigheten er sakte og følg hastigheten. Gjør deg kjent med maskinen ved lave hastighetsinnstillinger.

Løp midt på løpeflaten (16) og hold deg godt fast i håndtakene (6+7) hvis du føler deg usikker. Ikke tråkk på sidefotskinnene (15). Løp kun med titt på datamaskinen på tredemøllen under løpingen. I nødstilfeller, tråkk tredemøllen sideveis og hold i håndtakene (6+7).

**Karakter:**

Vennligst oppbevar instruksjonene på et trygt sted, da det kan være nødvendig for reparasjoner eller reservedelsbestillinger som blir nødvendige senere.



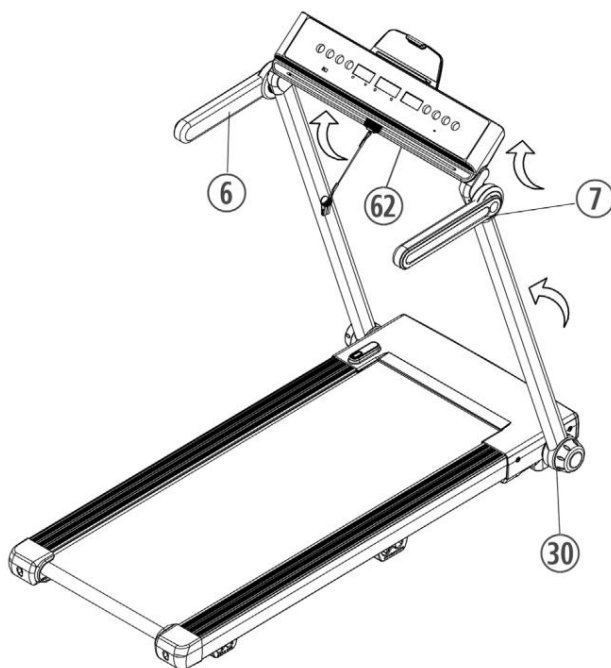
## Slik flytter/oppbevarer/folder du tredemøllen din:

Før du slår opp tredemøllen, slå av på hovedbryteren, koble fra strømmettet og vent til løpeflaten stoppet helt.

**Ikke start tredemøllen i sammenfoldet posisjon!**

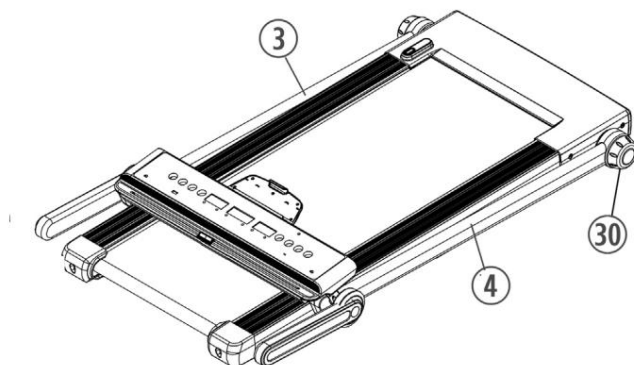
### Trinn 1:

Trekk ut posisjoneringsstiften (62) og snu datamaskinen (5) bakover. Sett venstre og høyre håndtak (6+7) i vertikal posisjon.



### Steg 2:

Lås opp venstre og høyre støtte (3+4) ved å skru ut støtteskruene (30). Fold ned støttene venstre og høyre side (3+4) med forsiktighet og lås den horisontale posisjonen til støttene (3+4) ved å skru inn støtteskruene (30). (Sørg for at låsene griper inn i hverandre.)

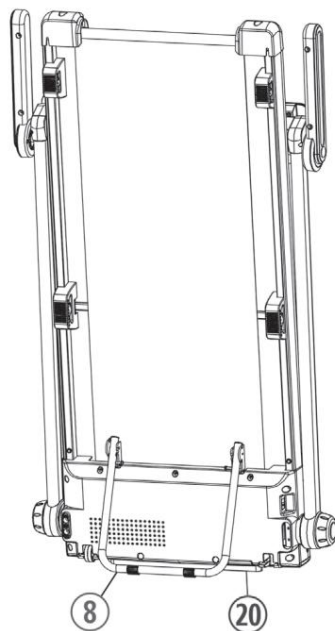


### Trinn 3:

Etter bretteing er det mulig å oppbevare det flate produktet for eksempel under et bord eller seng. For stående oppbevaring, plasser tredemøllen i oppreist stilling på lagringsfotputen (20). Hold tredemøllen godt med den ene hånden og brett ut støttefoten (8) med den andre hånden. Dette ved å trekke støttefoten (8) opp og deretter bringe den ned til den klikker på plass.

Sørg for at du virkelig hører at basisrammen låses inn i hovednettet ramme med "klikk" når du løfter opp tredemøllen, ellers faller den ned og farlig for bruker eller kjæledyr osv.

Unngå stående oppbevaring eller vær oppmerksom på tilstrekkelig fiksering mot fall ned.



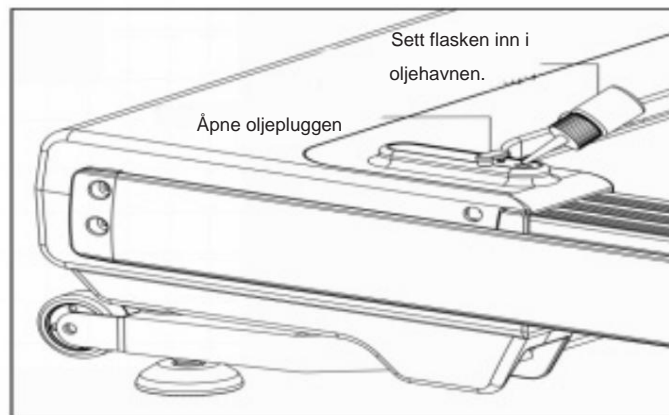
### Trinn 4:

Fold ut tredemøllen i motsatt rekkefølge.

## Vedlikehold og justering

### 1. Smøring av løpebeltet:

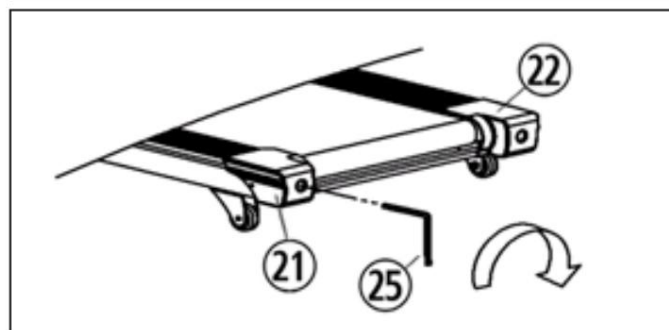
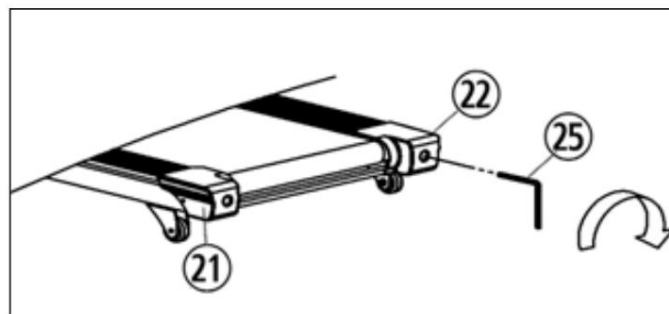
For å sikre at tredemøllen går lett og over lang tid, bør baksiden av løpeflaten alltid kontrolleres for smøreevne og om nødvendig behandles med silikoneolje (ingen smøremiddel basert på olje eller petroleum). Ved bruk mindre enn 3 timer/uke anbefaler vi smøring en gang i året, ved bruk 3-4 timer/uke, hvert halvår og ved bruk mer enn 5 timer/uke, smør hver tredje måned. Smøringen skjer ved at silikoneolje legges inn i vedlikeholdsåpningen. For å gjøre dette starter du tredemøllen i lav hastighet, fjerner gummipluggen og drypper litt silikoneolje (ca. 5ml) inn i åpningen. (Forsiktig: For mye smøremiddel kan føre til at slitebanen glir.)



### 2. Juster løpebeltet:

Du må justere gangbeltet til normal posisjon ved å følge disse trinnene hvis det er av.

1. Sett hastighet på 3-5km.
2. Bruk unbrakonøkkelen (25) til justering av løpebeltet for å justere remspenningsboltene på endestykket til systemrammen.
3. Hvis du vil flytte beltet mot venstre, vri den høyre spennboltene med klokken.
4. Hvis du vil flytte beltet mot høyre, vri venstre spennboltene med klokken.
5. Hvis du allerede har gjort i henhold til trinnene ovenfor og den fortsatt ikke er i god rekkevidde, bør løpebeltet allerede være skadet, kontakt din lokale forhandler for erstatning.



**Merk:** Pass på at løpeflaten er så sentrert som mulig. Når disse beveger seg for langt fra midten (ca. 10 mm) bør de justeres inn i midten.

### 3. Løpebeltesliper:

1. Pass på at gangbeltet ikke er for løst.
2. Pass på at motorremmen ikke er for løs.

### 4. Ikke noe lys på skjermen:

1. Sjekk om støpselet er riktig tilkoblet.
2. Sjekk om sikkerhetsnøkkelen på datamaskinen er på plass.
3. Sjekk om ledningen i høyre stolpe er riktig tilkoblet.

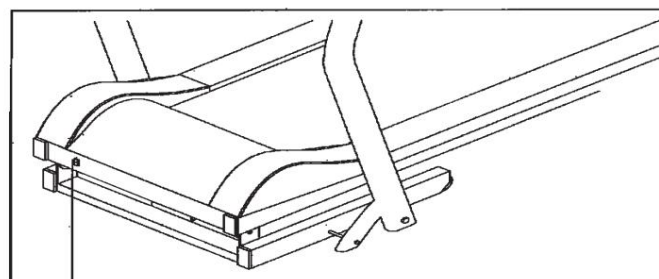
**minne om ! Før du inspiserer en ledning eller elektrisk del, sørg for at strømforsyningen er slått av.**

### 5. Unormal støy fra maskinen

1. Sjekk om noen skruer på maskinen er løse.
2. Sjekk om motorremmen er av.
3. Sjekk om løpebeltet er av.

#### Karakter:

Ta kontakt med din lokale forhandler hvis du har sjekket alle tingene som er oppført ovenfor, men problemet er der fortsatt.





**viser:**

**DISTANCE/CAL - Display:** Viser hvor langt du har løpt i kilometer og de ca. forbrukt kilokalorier i kcal hvert 6. sekund.

**TID - Display:** Viser hvor lenge du løp i minutter.

**SPEED (SPEED) - Display :** Viser hastigheten til tredemøllen i kilometer i timen.

**Nøkkelfunksjon:****[START]-tast:**

Trykk på denne tasten for å starte treningsprogrammet (motoren begynner å gå).

**[STOPP]-tast:**

Trykk på denne tasten under trening for å avbryte programmet (motoren slutter å gå). Innen 5 minutter kan du trykke [START]-tasten igjen for å fortsette dette treningsprogrammet eller trykke [STOP]-tasten igjen for å fullføre dette programmet. Forhåndsverdier kan settes til null ved å trykke på [STOPP]-tasten.

**[ENTER] -Tast (ENTER):** Velg

tast for tidsprogram, avstandsprogram eller kaloriprogram.

**[PROG.]-tast (programmer):**

Trykk på denne tasten for å velge treningsprogrammer ((P1-P15.) (HP1,HP2,HP3 VALGFRI))

**[+]-tast:**

Trykk på speed up -tasten for å øke innstillingene eller motorhastigheten.

**[-] tast:**

Trykk hastighet ned -tasten redusere innstillinger eller motorhastighet.

**Rask hastighet - tastene 4 og 8 km/t**

Trykk på en av disse tastene og hastigheten endres direkte til 4 eller 8

**Håndbok****Slik starter du manuell modus:**

Sett inn AC-støpselet i veggstrøm (220V-240V, 50HZ-60HZ) og sett på strømbryteren. Sett sikkerhetsklemmen på datamaskinen og den vil vise normal manuell modus. Stå føttene på begge sideskinner. Legg sikkerhetsnøkkelen på treningskluten og trykk på [START]-tasten for å begynne med treningen. Etter 3 sekunders nedtelling begynner motoren å gå sakte og du kan trække på løpebeltet og følge hastigheten.

Juster hastigheten med [+/-]-tastene til ønsket hastighet. Hvis du tar av sikkerhetsklemmen fra datamaskinen når som helst, stopper motoren sakte og displayet vil vise "---". Etter å ha satt på sikkerhetsnøkkelen på datamaskinen vil det normale manuelle programmet vises. Trykk på [+/-]-tasten for å justere hastigheten. Trykk hurtighastighetstasten for å justere hastigheten raskt. Alle verdiene på skjermene vil motvirke.

**Tidsprogram:**

Trykk på [ENTER]-tasten én gang og tidsdisplayet lyser. [TIME/PULS] – Displayet viser et forslag på 30:00 minutter. Trykk på [+/-]-tasten for å angi verdi. Rekkevidden er: 5:00-99:00 min. Hvis du angir en verdi, teller displayet opp til null og stopper deretter å kjøre motoren.

**Avstandsprogram:**

Trykk på [ENTER]-tasten til avstanden lyser. [DISTANCE/CAL] Displayet viser et forslag på 1:00 km/t. Trykk på [+/-]-tasten for å angi verdi. Rekkevidden er: 0,50- 99:90KM. Hvis du angir en verdi, teller displayet opp til null og stopper deretter å kjøre motoren.

**Kaloriprogram:**

Trykk på [ENTER]-tasten til KCAL lyser. [DISTANCE/CAL] Displayet viser et forslag på 50,0 kcal. Trykk på [+/-]-tasten for å angi verdi. Rekkevidden er: 10-990 kcal. Hvis du angir en verdi, teller displayet opp til null og stopper deretter å kjøre motoren.

**Treningsprogrammer P1-P15:**

I normal manuell modus, trykk på [PROG.]-tasten for å velge ett av treningshastighetsprogrammene P1-P15. Hvert program er delt inn i 20 tidsintervaller og hastigheten endres som følgende programliste viser. Opprinnelig innstillingstid er 30 minutter, still inn en tid for treningsøkten og trykk [START]-tasten for å starte programmet. Trykk på [STOPP]-tasten for å ta en pause eller avslutte programmet tidligere. Trykk på [+/-] -tasten for å justere hastigheten under programmet hvis det er for raskt eller sakte. Med neste tidsintervaller vil hastighetsnivået endres tilbake til programmeringsmodus. Hvis programmet kjører til slutten av tiden, vil motoren slutte å gå

en program	tid på	Programmer i 20 tidsintervaller																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01 Km/t		2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	
P02 Km/t		2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	
P03 Km/t		2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2	
P04 Km/t		3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3	
P05 Km/t		2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2	
P06 Km/t		2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2	
P07 Km/t		2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	
P08 Km/t		2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2	
P09 Km/t		2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2	
P10 km/t		2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	
P11 Km/t		2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5		5	9	9	5	5	4	3
P12 Km/t		3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3	
P13 Km/t		3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3	
P14 Km/t		2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	
P15 km/t		2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	

**Pulsmålingsfunksjon**

Eventuelt kan du bruke et kompatibelt pulsbelte (ukodet med en overføringsfrekvens på 5,0-5,5kHz) for pulsmåling (Christopeit-Sport Pulsebelt: 9309). Den målte pulsverdien vises i pulsdisplayet. **Forsiktig:** Pulsmålingen er ikke egnet for medisinske formål.

**Sikkerhetsklemme**

Sikkerhetsklemmen har en nødfunksjon. I frykt eller fare eller hvis du faller ned eller hoppet fra den, vil sikkerhetsklemmen miste posisjonen ved datamaskinen og stoppe motoren med pausesystem. Sett sikkerhetsnøkkelen ut av datamaskinen på hvilken som helst status, displayet eller hører piper hvert sekund. Sett sikkerhetsnøkkelen på datamaskinen, så går skjermen inn i normal manuell modus. Alle parametere tilbakestilles til null. Før trening, test funksjonen til sikkerhetsklemmen. For å gjøre dette, start tredemøllen på laveste hastighet og dra deretter ut sikkerhetsklemmen. Tredemøllen må stoppe umiddelbart.

**Betydningen av feilmeldingskoder**

Ved feil kan tilstøtende liste over feilmeldinger hjelpe kunnskapsrike personer med å få funksjonen tilbake. I utgangspunktet, elektriske reparasjoner kun i samsvar med de relevante sikkerhetsreglene som finnes. For mer informasjon og assistanse ved feil med vår serviceavdeling (kontaktinformasjon se siste side.)

problem mulige årsaker	Løsninger
----	Sikkerhetslåsen er fjernet
E01	Kommunikasjonsavvik: unormal kommunikasjon mellom kontrolleren og den elektroniske måleren etter strømtilførsel på.
E02	Spenningsikker beskyttelse:
E03	Ingen sensorsignal:
E05	Overstrømsbeskyttelse:
E07/E08 EEPROM-defekt	
Motoren vil ikke starte	

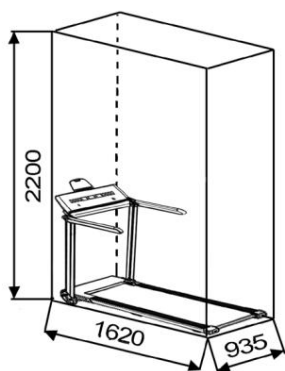
**Minn på å legge til oljefunksjon**

Når tredemøllen kjører sate, den totale avstanden mer enn 100KM, vil tidsvinduerne vise tid og OLJE bytter, og har summeren lyder, det minner brukeren om å tilsette olje. I denne tilstanden kan du trykke på [STOPP]-knappen for å eliminere påminnelsen og nullstille den kumulative avstanden. Trekk i tillegg ut sikkerhetsnøkkelen, trykk på [ENTER] og [PROG] mer enn 3 sekunder vil vise kumulativ avstand. Hvis du vil eliminere, trykk på [ENTER] og [PROG] i mer enn 3 sekunder igjen.

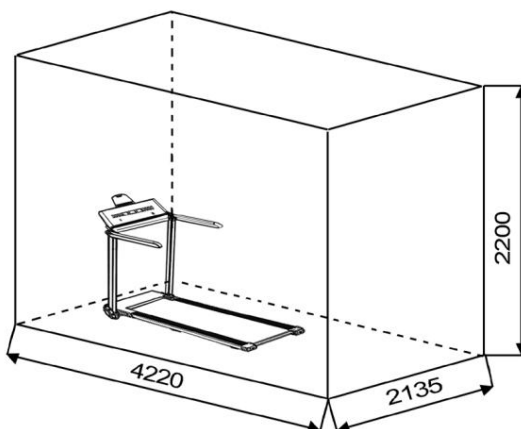
**dvale**

Hvis tredemøllen ikke er i bruk, slås skjermen av til standby-modus.

Treningsareal i mm  
(for hjemmetrenere og brukere)



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



Friområdet i tilgangsretningene til tredemøllen må ha minst et areal på (0,6 m + treningsområdet). Under trening skal det være et fritt sikkerhetsområde bak tredemøllen på minst 2000 mm lengde og minst bredden på tredemøllen.

## Treningsinstruksjoner

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

### 1. Intensitet:

Nivået av fysisk anstrengelse under trening må overstige nivået for normal anstrengelse uten å nå punktet for pust og/eller utmattelse.

En passende retningslinje for effektiv trening kan tas fra pulsen.

Under trening bør denne stige til området mellom 70 % til 85 % av maksimal puls-frekvens (se tabell og skjema for fastsettelse og beregning av dette).

I løpet av de første ukene bør pulsen forbli i den nedre enden av denne regionen, på rundt 70 % av maksimal puls. I løpet av de påfølgende vingeukene og månedene bør pulsen økes sakte til den øvre grensen på 85 % av maksimal puls. Jo bedre fysisk tilstand personen som utfører øvelsen har, desto mer bør treningsnivået økes for å holde seg i området mellom 70 % og 85 % av maksimal puls. Dette bør gjøres ved å forlenge treningstiden og/eller øke vanskelighetsgraden.

Hvis puls-frekvensen ikke vises på dataskjermen eller hvis du av sikkerhetsgrunner ønsker å sjekke puls-frekvensen, som kan ha blitt vist feil på grunn av feil i bruk osv., kan du gjøre følgende:

a. Pulsmåling på konvensjonell måte (føle pulsen ved håndledet, for eksempel, og telle antall slag i ett minutt).

b. Pulsmåling med egnet spesialutstyr (tilgjengelig fra forhandlere som spesialisere 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 sitt nåværende tilstandsnivå.

Det kreves minst tre treningsøkter i uken for å forbedre kondisjonen og redusere vekten. Selvfølgelig er den ideelle treningsfrekvensen fem økter i uken.

### 3. Planlegging av treningen

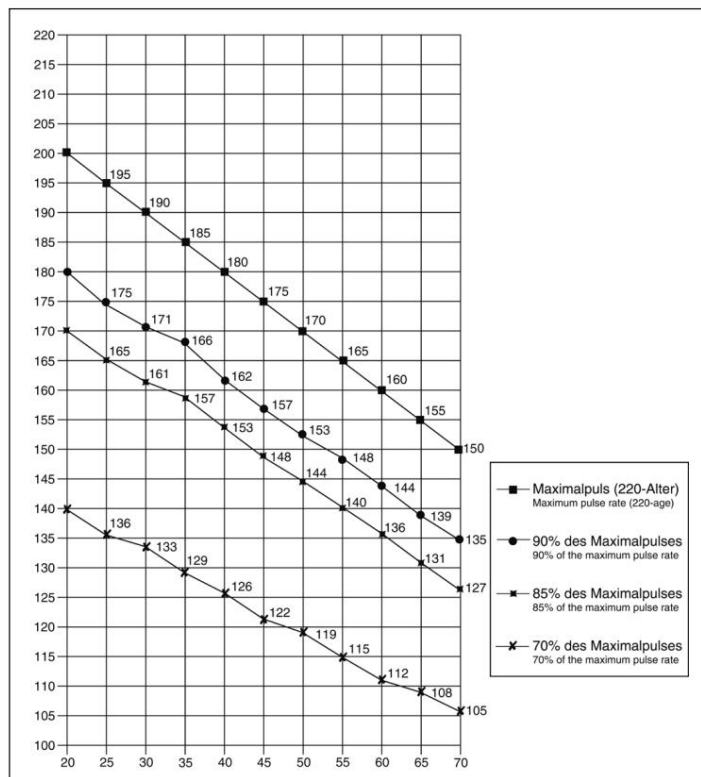
Hver treningsøkt bør bestå av tre faser: oppvarmingsfasen, treningsfasen og nedkjølingsfasen. Kropstemperaturen og oksygeninntaket bør økes sakte i oppvarmingsfasen. Dette kan gjøres med gymnastikkøvelser som varer i fem til ti minutter.

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

For å støtte sirkulasjonen etter treningsfasen og for å forhindre 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.

### 4. Motiverende

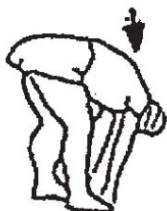
Nøkkel til et vellykket program er regelmessig trening. Du bør sette fast tid og sted for hver treningsdag og forberede deg mentalt på treningen. Tren kun når du er i humør for det og alltid ha målet ditt i sikte. Med kontinuerlig trening vil du kunne se hvordan du utvikler deg synte dag for dag og nærmer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



Beregningsformel: Maksimal puls-frekvens	= 220 - alder (220 minus din alder)
90 % av maksimal puls-frekvens	= (220 - alder) x 0,9
85 % av maksimal puls-frekvens	= (220 - alder) x 0,85
70 % av maksimal puls-frekvens	= (220 - alder) x 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 fremover og støtt deg selv med hendene på gulvet. Press bekket ned. Bytt etter 20 sek ben.

Etter oppvarmingsøvelsene rister noen armer og ben løs. Vi anbefaler at oppvarmingsøvelsene på slutten av treningen gjennomføres og å avslutte treningen med risting i ekstremitetene. (Ro deg ned)

Machine Translated by Google  
**Delaliste + Reservedelsliste**  
**TM 750S bestillingsnr. 1935 A**

**Tekniske data:** Utgave: 18.10.2021

**Tredemølle uten montering direkte klar til bruk**

- 100 % ferdigmontert
- Motor kontinuerlig effekt 1,25 hk (0,935 kW), maks motoreffekt 1,75 hk (1,25 kW)
- Hastighet: 1 km/t til 16 km/t (justerbar i trinn på 0,1 km/t)
- Valgfri hjertefrekvensmåling, mottaker for 5,0-5,5 kHz pulselte innebygd i datamaskinen
- Integret smøring av slitebanen, ingen irriterende smøring av løpeflaten nødvendig
- 15 forhåndsbestemte treningsprogrammer med programmert hastighetskontroll
  - 1 manuelt program
- Direkte valgtaster for 4 km/t og 8 km/t
- 4 profesjonelle dempere for løping som på skogbunnen for en felles skånsom trening
- Sikkerhetsbeltestopp
- LED-skjerm med bakgrunnsbelysningsknapper
- Display viser: tid, distanse, hastighet, ca.. kaloriforbruk og puls
- I det manuelle programmet er det mulig å legge inn personlige grenser som tid, distanse og ca kaloriforbruk.
- Holder for nettbrett + smarttelefon
- Egnet for maksimal kroppsvekt på 130 kg
- Mål på løpeareal (LxB): 120 x 45 cm
- Elektriske data: 220-240V/50-60Hz/935 watt

Produktvekt ca. 43 kg dimensjon

ca. (LxBxH): 143 x 81 x 124 cm

Dimensjon foldet (lagt) (LxBxH): ca. L 143 x B 81 x H 19 cm

Dimensjon foldet (stående) (LxBxH): ca B 81 x H 145 x D 34 cm

Nødvendig plass ca. 2,5m<sup>2</sup> \_

Kontroller etter å ha åpnet emballasjen at alle delene som vises i følgende monteringsstrinn er der. Når du er sikker på at dette er tilfelle, kan du starte monteringen.

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

Top Sports Gilles GmbH  
 Friedrichstrasse 55  
 42551 Velbert

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

**Denne tredemøllen er laget kun for privat hjemmesportsaktivitet og er ikke tillatt for oss i et kommersielt eller profesjonelt område. Hjemmesport bruksklasse H/C (hjemmebruk, lav nøyaktighet)**



illustrasjon Nei.	betegnelse	Dimensjon mm	Antall	Vedlagt Illustr.	Nei.	ET-nummer
1	Hovedramme			1		33-1935-01-SW
2	Oljeguide			1	1	36-1935-04-BT
3	Stående rør venstre			1	1+5	33-1935-02-SW
4	Stående rør høyre			1	1+5	33-1935-03-SW
5	datamaskinrammer			1	3+4	36-1935-05-BT
6	Håndtaksstøtte venstre			1	3	36-1935-06-BT
7	Håndter støtten riktig			1	4	36-1935-07-BT
8	stabilisatorer			1	1	33-1935-06-SW
9	fremre rulle			1	1	33-1935-05-SI
10	Bakre rulle			1	1	33-1935-06-SI
11	Hjulenes akse			2	1	36-1935-08-BT
12	Sikkerhetsnøkkelfeste			1	36	36-1935-69-BT
1.3	DC motor			1	1	33-1935-04-SI
14	Løpebrett			1	1	36-1935-10-BT
15 L	Sideskinne venstre			2	1	36-1935-11-BT
15 rader	Sideskinne høyre			2	1	36-1935-71-BT
16	Løpebelte			1	9+10	36-1935-12-BT
17	motorreim			1	1.3	36-1935-13-BT
18	motordeksel			1	102	36-1935-02-BT
19	Motor bunndeksel			1	1	36-1935-01-BT
20	Oppbevaring fotpute			1	28	36-1935-14-BT
21	Venstre endestykke			1	1	36-1935-15-BT
22	Høyre endestykke			1	1	36-1935-16-BT
23	Hovedramme fotpute			2	1	36-1935-17-BT
24	Mellomfotpute			2	14	36-1935-18-BT
25	unbrakonøkkel (for justering av løpebelte)	5 mm		1	-	36-9119-34-BT
26	Bakre fotpute			2	14	36-1935-20-BT
27	Kabel 3			1	-	36-1935-09-BT



illustrasjon Nei.	betegnelse	Dimensjon mm	Antall	Vedlagt illustr.	Nei.	ET-nummer
28	Motorens frontdeksel			1	1	36-1935-22-BT
29	Hjul			2	11	36-1935-23-BT
30	Støtteskrue			2	1	36-1935-24-BT
31	AC strømkabel			1	103	36-98036113-BT
32	Strømbryteren			1	19	36-1935-25-BT
33	Jordingskabel			1	1	36-1935-26-BT
34	Nylon skive			4	57+96	36-9725-33-BT
35	Datamaskinens øvre deksel			1	5+36	36-1935-63-BT
36	Datamaskinens bunndeksel			1	5+35	36-1935-64-BT
37	Motor venstre deksel			1	1	36-1935-29-BT
38	Høyre motordeksel			1	1	36-1935-30-BT
39	Utvendig stående rørdeksel venstre			1	3+42	36-1935-31-BT
40	kontrollpanel			1	1	36-1935-65-BT
41	Datamaskinens bunnkabel			1	1	36-1935-67-BT
42	Innvendig stående rørdeksel venstre			1	3+39	36-1935-34-BT
43	Oljeplugg			1	18	36-1935-35-BT
44	ferritring			1	1.3	36-1241-19-BT
45	kabel 1			1	-	36-1935-36-BT
46	Roter dekselet			2	5	36-1935-37-BT
47	bølgevasker	5//30		4	7+57	39-10113-SW
48	Utvendig stående rørdeksel høyre			1	4+49	36-1935-38-BT
49	Innvendig stående rørdeksel høyre			1	4+48	36-1935-39-BT
50	Oljeflaske			1	-	36-1935-40-BT
51	Sikkerhetsnøkkel			1	35	36-1935-62-BT
52	Håndstangplugg			2	69	36-1935-42-BT
53	Innvendig - sekskantskrue	M8x12		2	2	39-9922
54	Innvendig - sekskantskrue	M6x65		2	1+10	39-10066-SW
55	Innvendig - sekskantskrue	M8x25		14	14	39-10455
56	Innvendig - sekskantskrue	M8x55		4	1	36-9718-43-BT
57	Håndstangskruer			2	3, 4, 68+69	36-1935-60-BT
58	Innvendig - sekskantskrue	M8x45		1	1+9	39-10124-VC
59	Tagget låseskive	6//16		3	54+58	39-10439
60	Lokaliseringsstifthode			1	62	36-1935-43-BT
61	Trykkfjær			1	5+62	36-1935-44-BT
62	Lokaliseringspinne			1	5	36-1935-45-BT
63	Flikeholderklips			1	64	36-1935-46-BT
64	Flikholder bakdeksel			1	65	36-1935-47-BT
65	Flikholder frontdeksel			1	64	36-1935-48-BT
66	Tabholderbase			1	64	36-1935-49-BT
67	Tabholderpute			1	65	36-1935-50-BT
68	Håndtak skum venstre			1	6	36-1935-51-BT
69	Håndter skum riktig			1	7	36-1935-52-BT
70	Håndstang utvendig deksel			2	68-69+71	36-1935-53-BT
71	Håndstang på innsiden av dekselet			2	68-69+72	36-1935-54-BT
72	filter			1	19	36-1940-59-BT
73	induktor			1	19	36-1940-58-BT
74	nylon mutter	M6		4	54+75+94	39-9861-SW
75	Sekskantskrue	M6x35		2	1	39-10435-CR
76	vaskemaskin	8//16		2	78	33-9962-CR
77	Fjærskive	for M8		2	78	39-9864
78	Sekskantskrue	M8x15		2	1	39-9823
79	Stående rør utvendig bunndeksel			2	3-4+80	36-1935-55-BT
80	Oppreist rør på innsiden av bunndekselet			2	3-4+79	36-1935-56-BT
81	Sekskantskrue	M6x10		6	37+38	39-10430-CR





1. Anbefalinger viktige et règles de sikkerhet	side 26
2. Notice de montage avec écorchés 3. Vedlikehold og réglages 4. Manual d'utilisation du calculateur électronique	Side 27 - 29 side 30
5. Anbefalinger for medføring Exercises d'échauffement (oppvarming)	side 34
6. Nomenklatur	Side 35-37
7. Aperçu des pièces	Side 63

Chere cliente, chere client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.

Veillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.

Si vous avez des spørsmålene, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Tres cordiales hilsener

Top Sports Gilles GmbH  
Friedrichstrasse 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. Cepen dant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter maskinen nøyaktig som beskrevet i monteringsanvisningen og bruk kun de vedlagte, spesifikke delene av maskinen som er inkludert i monteringen. Før monteringen må du kontrollere at leveransen er fullstendig mot leveringsmeldingen og at kartongen er fullstendig i forhold til delelisten i installasjons- og bruksanvisningen.

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

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les 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. Hell netoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressive, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis eller des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

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

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPEKT!** Hvis partene så overdrevent chaudes à l'utilisation de l'appareil ils erstattes umiddelbart celui-ci et sur cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

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

10. Siren d'autre n'est inindiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement.


11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (s. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choi sies 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 eller d'other symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un medical adapté.

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

14. Pour des raisons de sécurité, ce produit est déconseillé aux enfants. Cet appareil peut être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées ou un manque d'expérience et de connaissances si elles ont été overvåket ou ont reçu l'instruction d'utiliser l'appareil de manière ten sûre compte des dangers encourus. L'utilisation de l'appareil par des enfants non surveillés doit être évitée en prenant des mesures appropriées.

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

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

17. Dans l'intérêt de l'environnement, ne jetez pas les matériaux d'emballage et les pièces de l'appareil avec les ordures ménagères, mais jetez-les dans les conteneurs de collecte prévus à cet effet ou déposez-les dans des hensiktsmessige poeng.

18. La charge (=poids) maksimum admise a été fixée à 130 kg. Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous de ne pas dépasser le poids helt tillatt.

19. Si le cable d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son personnel de service ou des personnes de kvalifikation simi laaire afin d'éviter un danger.

20. Samsvarserklæring Produsent:

Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstraße 55, D-42551 Velbert. Dette produktet er i samsvar med direktiver og europeiske normer: 2014/30/EU (EMC), 2014/35/EU (LVD), 2011/65/EG (RoHS), EN ISO 20957-1:2013 et EN 957-6:2010/A1:2014.

21. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être anses comme faisant partie du produit. Denne dokumentasjonen gjør det être fournie på tidspunktet for vente eller du passerer produktet.

22. Le tapis de course ne convient qu'à une utilisation en interiør.

**RESPEKT!** Les selvstendige klær er installert på en overflatestabil og plan.

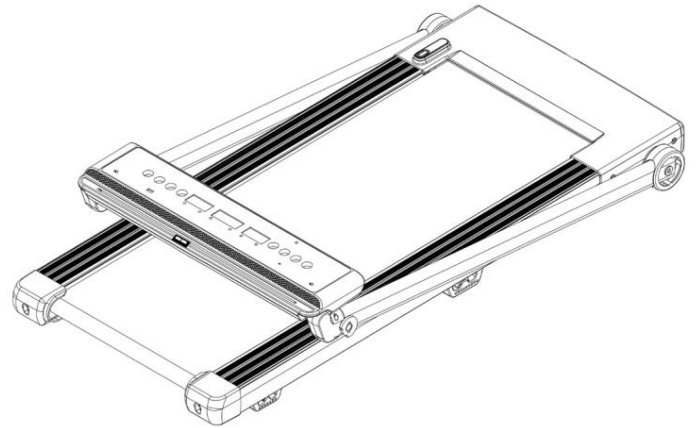
Legg ved klippet de sécurité à vos vêtements avant de commencer votre entraînement. Tenez-vous debout sur les bars latérales lorsque vous démarrez le tapis roulant. Tenez toujours les enfants éloignés du tapis roulant. Retirez le clip de sécurité lorsqu'il n'est pas utilisé et gardez-le hors de portée des enfants.

Selon l'intensité de l'entraînement, les composants d'entraînement (tels que le moteur, les courroies, les rouleaux, les roulements et la surface de roulement) peuvent s'user.

Det er strenge krav som observerer ingen anbefalinger og sender for å starte monteringen!

**Trinn nr. 1:  
Retreat de l'unité de base**

Gå av med pensjon fra matériels et matériaux d'emballage en vrac hors de la boîte et viendra vous chercher à l'aide d'une deuxième per sonne le tapis de course complètement preassemblé sur. Levage undertøy le châssis de base (1) og preter oppmerksomhet til enhververment écraser. Pas encore couper à travers la ceinture.



**Trinn nr. 2:  
Déplier les tubes de support (3+4)**

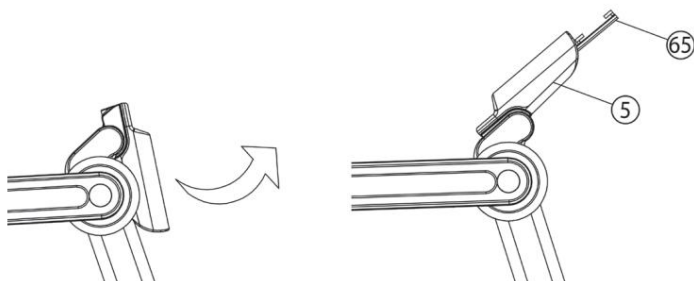
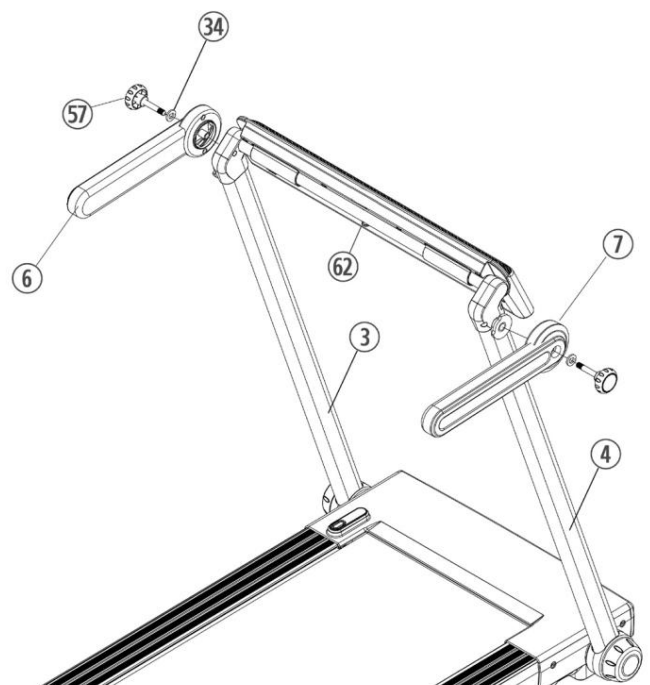
Soulevez avec precaution les deux rørstøtter (3+4). Soutenez les deux tubes de support (3+4) avec din viktigste pour éviter les chutes og les risques de blessures associés. Fixez-le i posisjon vertikal vissant les vis du tube de support (30). (Assurez-vous que les dents s'emboîtent des deux côtés.)



**Trinn nr. 3:  
Positioners les poignées (6+7)**

**OBS:** Lors de l'installation des poignées, assurez-vous que le trou sur les poignées est orienté vers le bas.

1. Fixez la poignée gauche (6) med støtten au tube de support à gauche (3). Fest poignée (6) ved hjelp av utsikten til poignée (57) og rondell (34).
2. Attachez la poignée droit (7) au tube de support droit (4).
3. Si le guidon se desserre après un sure temps, Veuillez Tourner les vis de la poignée (57).
4. Tournez l'ordinateur (5) jusqu'à ce que la goupille de positionnement (62) s'enclenche.
5. Retirez le film protector de l'écran s'il est present.
6. Insérez les couverture avant du tab support (65) dans la fente sur le dessus de l'ordinateur (5).



Etappe nummer 4

Kontroll og mise en mars:

Alt er i orden, gren kabela d'alimentation (31) i en premie AC (220-240V~50-60Hz) og møtte utstyret sous interrupt dyrt (32).

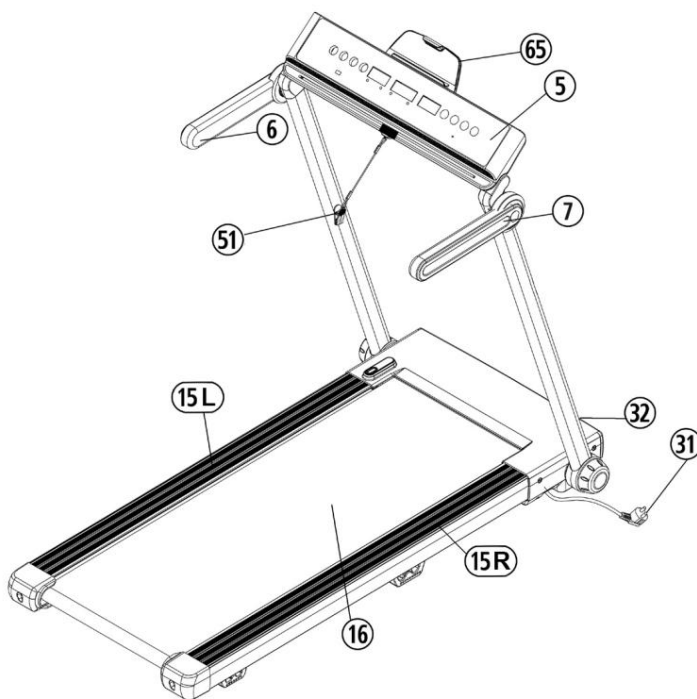
Accrochez le clip de sécurité (51) à votre tenue de sport (par exemple sur votre ceinture de pantalon) et à l'endroit prévu sur panneau de touche l'ordinateur (5). L'ordinateur vous indique qu'il est prêt à demarrer. Placez-vous på les overflater noire (15) à côté du tapis.

Appuyez sur la touche [START]- (Marche) pour mettre en route le tapis roulant. Après and décompte de secondes, le tapis roulant se met en mouvement. Allez directement sur le tapis (16) après son démarrage et suivez la vitesse donnée. Grener er kjent med l'appareil en effectuant de légers réglages de la vitesse.

Aller du centre de la bande de roulement (16), prize en doute lors de la marche sur la poignées (6+7) fixes et ne pas aller sur les la Poste de travail sur le tapis roulant. Obtenez côté d'urgence sur le tapis roulant et vous tenir tout à la poignées (6+7).

**Merknader:**

Veuillez conserver soigneusement toutes les instructions de mon day dont vous aurez besoin ultérieurement pour effectuer les ré parations nécessaires et commander les pièces de rechange.



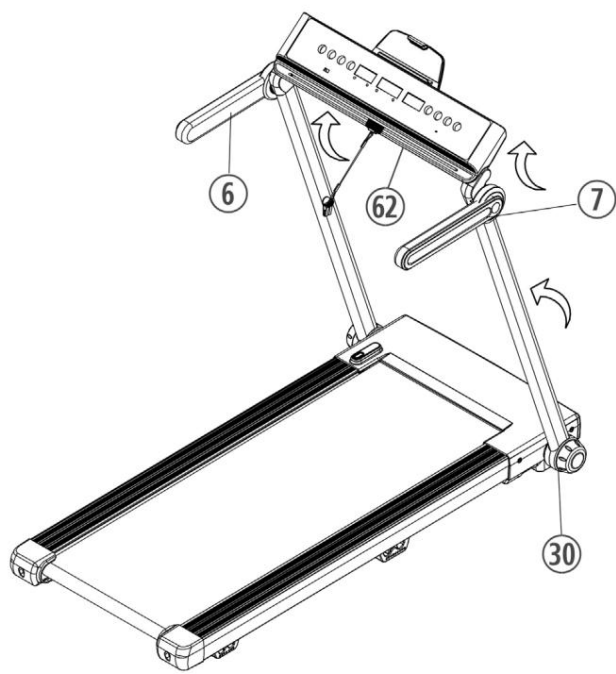


## Kommenter déplacer / ranger of your tapis de course :

Avant de replier le tapis roulant hors tension et attendre jusqu'à ce que la surface de roulement totalment arrêté. **Ne pas mettre le tapis roulant en position haute pli !**

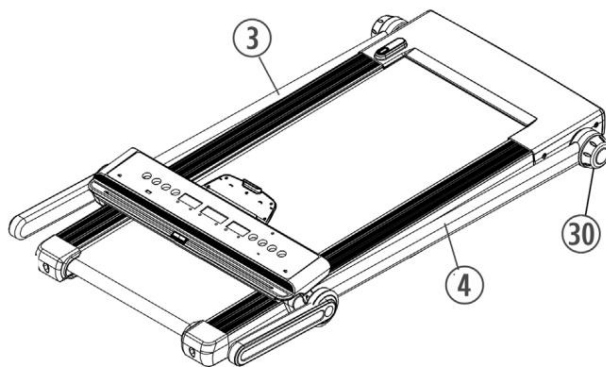
### Trinn nr. 1:

Retirez la broche de localisation (62) og repliez le support de l'ordinateur (5) vers l'arrière. Tournez les poignées gauche et droite (6+7) i stillingen.



### Trinn nr. 2:

Déverrouiller en tournant les boutons (30) i tilsvarende retning (cadenas ouvert) sur les deux côtés se replient les tubes de support (3+4) et doucement les deux tubes de support (3+4). Verrouiller le mensonge positionner les tubes de support (3+4) og tournant les boutons (30). Assurez-vous que la denture engrene les us avec les autres.

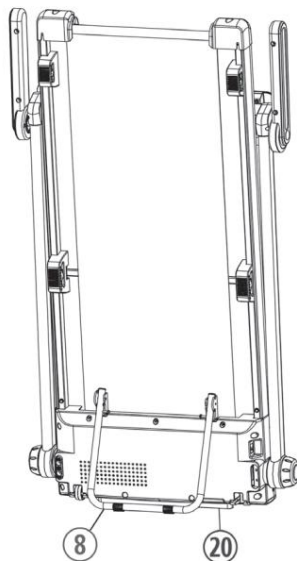


### Trinn nr. 3:

Une fois plié, le produit peut être rangé à plat sous une table ou un lit par exemple. Hell et avstandsfelt vertikalt, plasserer tapis roulant vertikalt sur la se tenir debout bar (20). Tenez le tapis roulant d'une main et utilisez l'autre main pour déplier la pied d'appui (8) en la tirant vers le haut puis en la poussant vers le bas jusqu'à ce qu'elle s'enclenche.

**Assurez-vous que le pied d'appui (8) s'enclenche vraiment dans le cadre de base lors du levage du tapis de course, sinon le tapis de course tombera et sera dangereux pour les utilisateurs, les animaux domestics, etc.**

Éviter ou faire oppmerksomhet à une posisjon vertikale fiksering tilstrekkelig mot les chutes.



### Fase nummer 4:

Le déplier se deroule dans l'ordre inverse.

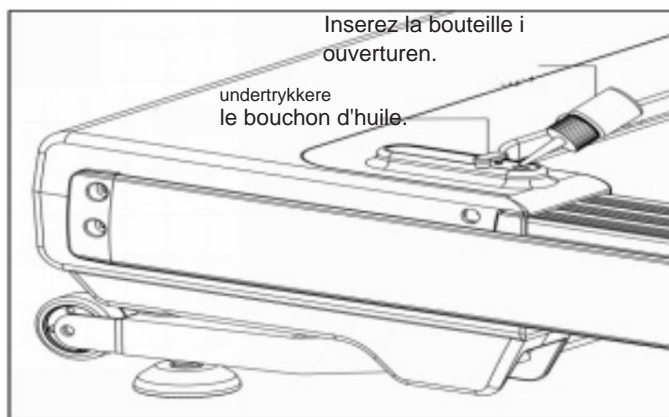
## Vedlikehold og forskrifter

### 1. Smøring for bande de roulement:

Pour assurer le bon fonctionnement du tapis roulant à long terme, vous devez toujours vérifier le pouvoir lubrifiant de la sous-bande de la bande de roulement et, si nécessaire, la traiter avec de l'huile de silikon (pas de lubrifiant à base d'huile ou de pétrole).

Hvis du bruker pengene dine i 3 timer per uke, må du kommandere smøreapparatet og bruke det til en. Lorsque vous brukt 3-4 timer / uke, tous les six mois et plus de 5 timer / uke, smøre tous les 3 jours. Den smørende effekten er å se på huden til silikonet i overturen

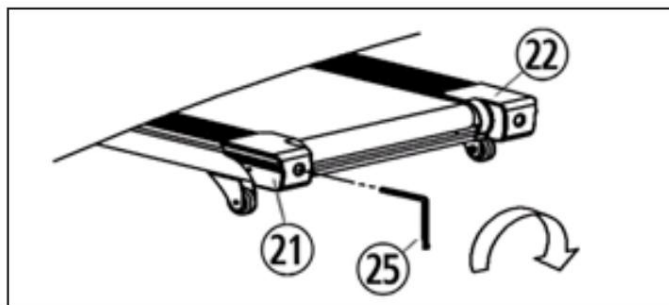
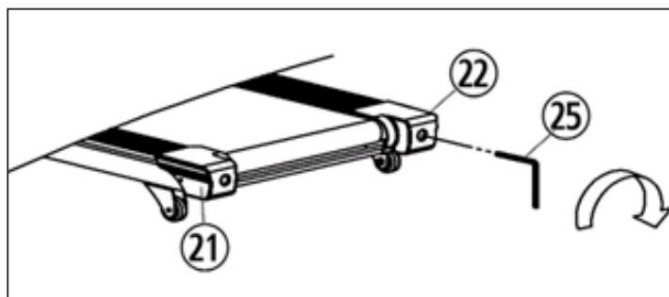
vedlikehold. Pour ce faire, démarrez le tapis roulant à basse vitesse, retirez le bouchon en caoutchouc et versez de l'huile de silicone (ca. 5 ml) dans l'ouverture. (Oppmerksomhet: trop de lubrifiant peut faire glisser la bande de roulement.)



### 2. Regulering av bande de roulement:

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

1. Regulator la vitesse i 3-5 km/t.
2. Utiliser la clé allen (25) pour régler la tension des verrous de la bande, situés au bout du cadre système (21+25).
3. Si vous souhaitez bouger la bande de roulement vers la gauche, tourner le verrou droit dans les sens des aiguilles d'une montre.
4. Si vous souhaitez bouger la bande de roulement vers la droite, tourner le verrou gauche dans les sens des aiguilles d'une montre.
5. Si vous avez déjà effectué des réglages suivant les étapes ci-dessus et que la bande de roulement n'est toujours pas en place, la bande de roulement risque d'être endommagée. Veuillez contacter leverandøren din for erstatning.



Merknad : Assurez-vous que la surface de roulement est også senter que mulig. Une fois que ces mouvements trop loin du center, (rundt 10 mm) doit être réajusté à nouveau le center de la bande de roulement.

### 3. La bande de roulement glisse: 1.

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

### 4. L'écran ne s'allume pas:

1. Vérifiez que la prise d'alimentation est correctement branchée.
2. Bekreftelse på at clé de sécurité est en place sur l'ordinateur.
3. Vérifiez que le fil sur le poste droit est correctement branché.

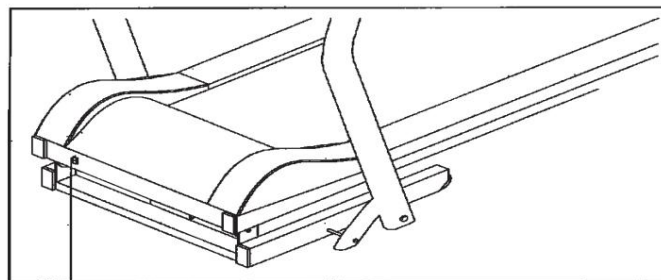
**MERK FØLGENDE! Avant de vérifier tout fil ou partie électrique, veuillez vous assurer que l'appareil est bien éteint.**

### 5. L'appareil émet un bruit abnormal:

1. Assurez-vous qu'aucun écrou n'est dessert.
2. Vérifiez que le moteur soit éteint.
3. Bekreft que la bande de roulement soit éteinte.

Karakter:

Veuillez contacter votre revendeur si le problemet vedvarer etter bekreftelse av elementene presentert ci-dessus.



## Beskrivelse av ordinatoren



### Affichage:

**DISTANCE/KCAL (Avstand/Kcal):** Viser avstanden på kilometer og ca. ca. 6 sekunder.

### TID (Temperatur):

Avfiche combien de temps vous avez couru en minutes.

**SPEED (Vitesse):** Affiche la vitesse du tapis roulant en kilomètres à l'heure.

### Berøringer:

#### START (marsj) -Trykk:

Appuyer sur ce bouton lance le program selectionné et bande de roulement starter 3 sekunder og retard.

#### STOPP (Arrêts) -Trykk:

En appuyant sur cette touche anheng l'entraînement interrompt le program sélectionné et le tapis roulant réagissant s'arrête avec un temps de réaction. À min de 5 min., le program peut se poursuivre en appuyant sur la touche Stop/Pause de démarrage eller terminé en appuyant sur la touche Stop/Pause. Les valeurs par défaut peuvent être définies en appuyant sur le bouton d'arrêt 0.

#### ENTER (Entrée) -Trykk:

En appuyant sur cette touche, for å velge ønsket program. (Programmer de la.

#### PROG. -Berøring:

En appuyant sur cette touche, for å velge ønsket program. ((Programmer de la vitesse P1 - P15),(HP1,HP2,HP3 VALGFRI))

#### + Berøring:

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

#### - Berøring:

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

#### 4/8 berøringer:

En appuyant sur l'une de ces touches, le tapis roulant se règle automatiquement sur la vitesse ønsket.

## Mise en marche

### programmer manuell

1. Sett inn fiche d'alimentation under en installert priskorrigerer (220V-240V, 50Hz-60Hz) og allumez l'interrupteur d'alimentation au bas de l'unité de base.

2. Placez-vous sur les overflater noirs à côté du tapis.

3. Accrochez le clip de sécurité à votre tenue de sport (par eksempel sur votre ceinture de pantalon) et à l'endroit prévu sur l'ordinateur. L'ordinateur vous indique qu'il est prêt à démarrer.

4. Appuyez sur la touche Start (Marche) pour mettre en route le tapis roulant. Après and décompte de 3 seconds, le tapis roulant se met en mouvement. Allez directement sur le tapis après son démarrage et suivez la vitesse donnée.

### Programtemperer:

Choisissez à l'aide de la touche ENTER programmet Temps, la durée de 30:00 minutes apparaît sur l'écran. Det kan være lurt å variere rettferdigheten i gjetningen din ved hjelp av berøringer +/- (mulighet for kontraintet 5:00-99:00 minutter). Start programmet med kontrainte de temps en appuyant sur la touche Start, entrez une vitesse et l'affichage de données se met à compter à rebours jusqu'à "0".

Lorsque cette valeur est atteinte, un signal sonore se fait entendre et le tapis roulant s'arrête.

### Program Distanse:

Choisissez à l'aide de la touche ENTER programmet Avstand; avstanden på 1,00 KM minutter apparaît sur l'écran. Du kan variere rettferdigheten til din gjetning ved hjelp av berøringer +/- (mulighet for kontraintet 0:50-99:90 KM). Start programmet med den kontraintede avstanden en appuyant sur la touche Start, entrez une vitesse et l'affichage de données se met à compter à rebours jusqu'à "0". Lorsque cette valeur est atteinte, un signal sonore se fait entendre et le tapis roulant s'arrête.

### Programkalorier:

Choisissez à l'aide de la touche ENTER programmet Kalorier; verdien av 50,0 kcal apparaît sur l'écran. Du kan variere rettferdigheten til din gjetning ved hjelp av berøringer +/- (mulighet for å trene 10-999 kcal). Begynn programmet med kaloriinnholdet og appuyant sur the touche Start, entrez une vitesse et l'affichage de données se met à compter à rebours jusqu'à "0".

Lorsque cette valeur est atteinte, un signal sonore se fait entendre et le tapis roulant s'arrête.

**Programmer Vitesse P1-P15**

Choisissez à l'aide de la touche Prog. mellom 15 forskjellige programmer de vitesse. I disse programmene er det midlertidige imposed est underinndeling en 20 fester og la vitesse change automatiquement comme indiqué dans le tableau suivant. Chaque changement de vitesse est signalé par un decompote sonore de 3 seconds. Programmet lanseres i applikasjon ved å trykke på Start. Lorsque le program est terminé, un signal sonore se fait entendre et le tapis roulant s'arrête. Pour interrompre le program, appuyez a nouveau sur la touche Stopp.

Temps à à programmer	Programmer 20 fester og la vitesse																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/t	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02 Km/t	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03 Km/t	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04 Km/t	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05 Km/t	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06 Km/t	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07 Km/t	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08 Km/t	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09 Km/t	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10 km/t	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11 Km/t	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12 Km/t	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13 Km/t	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14 Km/t	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15 km/t	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

**Function de mesure du pouls**

Du kan eventuelt bruke en celle med impulser (ikke-kode med en overføringsfrekvens på 5,0-5,5kHz)  
(Christopeit-Sport Ceinture de fréquence cardiaque: 9309). Verdien av impuls mesurée est affichée. **Oppmerksomhet:** La mesure du pouls ne convient pas à des fins medicales.

**Sikkerhetsklipp**

Securité-klippet brukes til å securiser i en nødsituasjon. Doit être connecté til ordinateur pour saisir les données et demarrer le tapis roulant. Mettez le clip de sécurité chaque fois que vous vous entraînez. Den brukes for din sikkerhet etter tapis de course s'arrête rapidement en cas de descente d'urgence. Si le klipp de sauvegarde n'est pass sur l'ordinateur, l'ordinateur affiche le message d'erreur "-". I stedet for klippet de sauvegarde, du kan les valeurs sont mises

Avant l'entraînement, testez le fonctionnement du clip de sécurité. Pour ce faire, démarrez le tapis roulant à la vitesse la plus basse, puis retirez le clip de sécurité. Le tapis roulant doit s'arrêter immédiatement.

**Les codes d'erreur et depannage**

I tilfeller av funksjonsfeil er listen over tilstøtende meldinger som kan være feil en hjelp for folket. Fondamentale ment, les réparations électriques doivent être effectuées uniquement en conformité avec les réglementations de sécurité gjeldende. Pour plus d'informations et d'assistance en cas de dysfonctionnements avec notre service (voir coordonnées and dernière page).

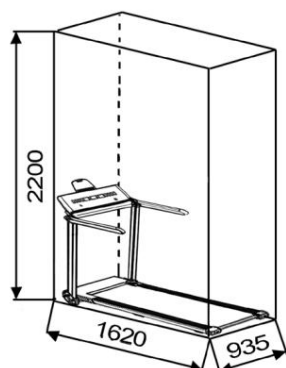
meldinger d'erreur	Årsak mulig	Løsning mulig
----	Clip de sécurité n'est pas sur jeg ordinator.	1. Sett inn sikkerhetsklemmen på ordinator. 2. Bytt ut sikkerhetsklemmen eller støtt sikkerhetsklemmen. 3. Bytt ut l'ordinateur.
E01	Avbrudd i kommunikasjonen eller kommunikasjonen er defekt mellom ordinator og kontrolleren:	1. Eteignez le tapis de course et debranchez le cordon d'alimentation. 2. Bekreft koblingene for tilkoblingskablene. 3. Bekreft koblingene på kontrollkortet.
E02	Beskyttelse av dekalering av spenning:	Le system d'entraînement merk et problem de spenning. 1. Eteignez le tapis de course et debranchez le cordon d'alimentation. 2. Assurez-vous que l'alimentation est correcte. 3. S'il ya une odeur de brûlé émanant du contrôleur, celui-ci doit être remplacé. 4. Debranchez et rebranchez les cables du moteur à la carte de commande.
E03	Impulsion de capteur manquante:	1. Eteignez le tapis de course et debranchez le cordon d'alimentation. 2. Vérifiez que le cable du capteur est bien justed et replace-le s'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas.
E05	Beskyttelse mot tilleggsavgiftene:	Le system d'entraînement oppdaget en tilleggsavgift. 1. Assurez-vous que l'alimentation est correcte. 2. Kontrollér at smøringen av undertøyet til bande de roulement est correcte et que la bande de roulement ne se coince pas sur le côté. 3. Si vous entendez un bruit abnormal du moteur anheng le fonctionnement, replace-le. 4. S'il ya une odeur de brûlé émanant du contrôleur, celui-ci doit être remplacé.
E07/E08 EEPROM standard		Erstatt tableau de commande.
Le moteur ne démarre greit	Le cable du moteur er endommagé eller mal connecté. Le fusible sur le tableau de commande er defekt. Le tableau de commande est soufflé. Le motor a sauté.	Verifiser kabelen du motor. Verifiez que le fusible est en bon état og replace-le si nécessaire. Erstatt tableau de commande. Bytt ut motoren.

**Rappel d'entretien de l'huile**

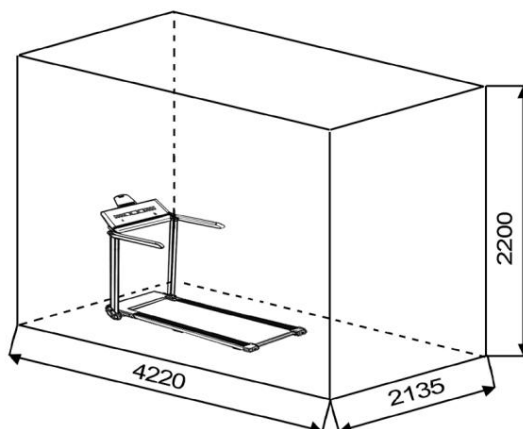
Lorsque le tapis roulant fonctionne et que la distance total est supérieure à 100 km, l'heure et l'huile de silicone s'affichent alter nativement dans les fenêtres horaires et un signal sound retentit, ce qui rappelle à l'utilisateur que l'huile de silikon doit être replie. Så er det gjort, appuyer på trykk [STOPP] annule le rappel et remet à zero la distance cumulée. De pluss, pour aficher la distance cumulée, retirez la clé de sécurité et appuyez sur les touches [ONE GIFT] og [PROG] anheng pluss de 3 sekunder. Si vous souhaitez deaktiverer funksjonen, appuyez à nouveau sur les touches [INPUT BE] og [PROG] anheng pluss 3 sekunder.

**dvale**

Si le tapis roulant n'est pas utilisé anheng pluss de 10 minutter, l'ordinateur passera en mode veille.



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



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

La zone libre dans les sens d'accès au tapis de course doit avoir au moins une superficie de (0,6 m + la zone d'entraînement). Pendant le fonctionnement, il doit y avoir une zone de sécurité libre derrière le tapis roulant d'au moins 2000 mm de longueur et d'au moins la largeur du tapis roulant.



## Anbefalinger for medføring

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement uunnværlig afin d'améliorer concrètement son physique og sant:

### 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 effi cace. 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 allongéant 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" og "phase de ralentisse ment".

Temperaturen til korpset og absorpsjonen av oksygen doivent augmenter lentement under fase d'échauffement. Ce qui est mulig en effc tuant de la gymnastique anheng cinq à dix minutter.

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.

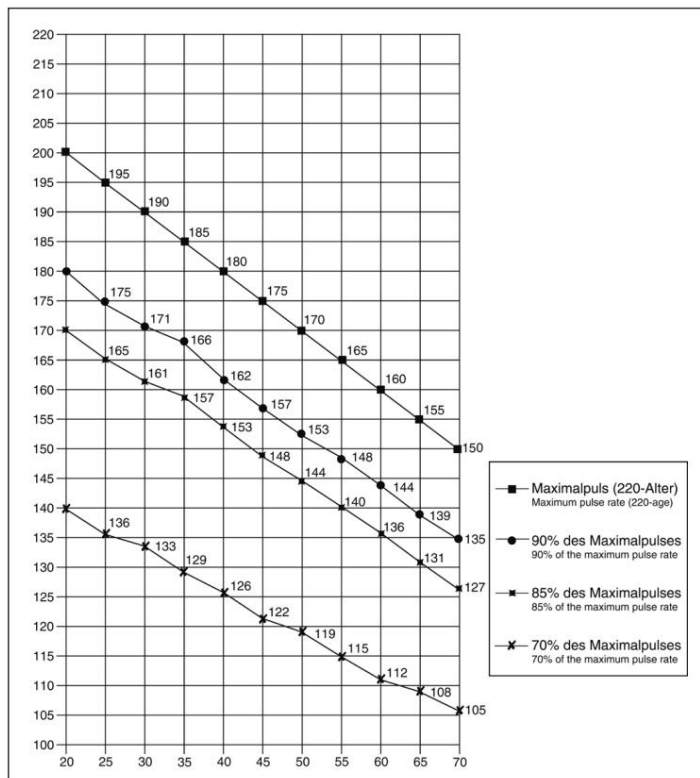
Afin de faciliter la sirkulasjon etter "phase d'entraînement" et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, "phase d'entraînement" doit être suivie d'une "phase de ralentissement".

Celle-ci devrait englober des exercices d'elongation et/ou de la gymnastique sans force, et ce entre cinq og minutter.

### 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

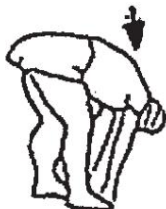
90 % du pouls maksimum = (220 - alder) x 0,9

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 preparer 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 jam be 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. 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. (refroidir)

## Liste over deler som skal skiftes - TM 750S No. de commande 1935 A

Tekniske data: Utgave: 18.10.2021

**Tapis roulant sans assemblage directement prêt à l'emploi**  
**Uten anstrengelse, le tapis de course peut être plié et range facilement. lisez**  
**Roues et les pieds de transport komplett le miracle de l'espace.**

- 100 % ferdigmontert
- Power continue 1,25 hk (0,935 kW), maksimal effekt 1,75 hk (1,25 kW)

- La vitesse: 1 km/t til 16 km/t (justerbar med 0,1 km/t)
- 15 programmer for entraining forhåndsbestemte med kontroll de vitesse programmet
- 1 program manuell
- Trykker på valget direkte for 4 km/t, 8 km/t
- Mesure de fréquence cardiaque en option mulig, récepteur pour Ceintures de fréquence cardiaque (5,0-5,5 kHz) integrert med ordinatore.
- Smøring integrée de la bande de roulement, aucun frottement fastidieux de la bande de roulement pluss nødvendig
- 4 amortisseurs profesjonelle pour a course comme sur le sol de la forêt pour beau joint la formation de remise en forme
- sécurité arrêt de ceinture
- Écran .LED med berøring taktile rétroéclairées
- Affichage avec affichage à LED de: temps, distance, vitesse, forbruk av kalorier og pousls.
- Pliage peu encombrant
- Dans le program, il est mulige d'entrer limits personnelles telles que le temps, la distance og caloric consumer decalories.

- L'ordinateur contient un récepteur de fréquence cardiaque sans fil.
- Støtte for nettbrett + smarttelefon
- Last maks 130 kg
- Omtrentlig dimensjoner: du tapis roulant (Lxl). 120x45 cm
- Karakteristikkteknikker: 220-240V/50-60Hz /935 watt

Poids d'appareils: 43 kg

Mål ca. (LxlxH): L 143 x B 81 x H 124 cm

Mål ca. i posisjon repliée (mentir) (LxlxH): 143 x 81 x 19 cm Mål ca. i posisjon repliée (debout) (LxlxH): 81 x 145 x 34 cm

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il ya toutes les pièces conformément à la étapes de montage. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage.

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

Top Sports Gilles GmbH  
Friedrichstrasse 55  
42551 Velbert

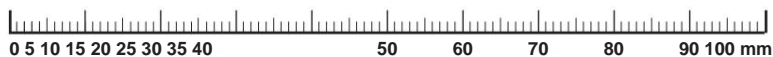
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0

Faks: +49 (0)20 51 / 60 67-44

e-post: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

**Ce tapis de course er unikt destinné aux sports privées à domicile og ne convient pas à un use commercial or commercial. Classe d'usage sportif à domicile H/C (husbruk, god presisjon)**



ordningen Nei	oppsigelse	Dimensjoner en mm	mengde enheter	Monte sur skjema n°	Nummer ET
1	Cadre de base		1		33-1935-01-SW
2	Guide de l'huile		1	1	36-1935-04-BT
3	Tube d'appui gauche		1	1+5	33-1935-02-SW
4	Tube d'appui droit		1	1+5	33-1935-03-SW
5	Cadre d'ordinateur		1	3+4	36-1935-05-BT
6	Support de poignée gauche		1	3	36-1935-06-BT
7	Support de poignée droite		1	4	36-1935-07-BT
8	Pied d'appui		1	1	33-1935-07-SW
9	Roulette avant		1	1	33-1935-05-SI
10	Rulett ankommer		1	1	33-1935-06-SI
11	Axe de roue		2	1	36-1935-08-BT
12	Siege de fixation de clé de sécurité		1	36	36-1935-69-BT
1.3	motor		1	1	33-1935-04-SI
14	Planche de glisse		1	1	36-1935-10-BT
15 L	Carenage lateral gauche		2	1	36-1935-11-BT
15 rader	Carénage lateral droite		2	1	36-1935-71-BT
16	Overflate selvfølgelig		1	9+10	36-1935-12-BT
17	courroie de transmission		1	1.3	36-1935-13-BT
18	Capot bas motor		1	102	36-1935-02-BT
19	Capot overlegen motor		1	1	36-1935-01-BT
20	Se tenir debout bar		1	1	36-1935-14-BT
21	Embout gauche		1	1	36-1935-15-BT
22	Embout droit		1	1	36-1935-16-BT
23	Pieds en caoutchouc		2	1	36-1935-17-BT
24	Amortisseur de caoutchouc		2	14	36-1935-18-BT
25	Cle Allen	5 mm	1	-	36-9119-34-BT
26	Amortisseur en caoutchouc arrière gauche		1	14	36-1935-20-BT
27	Kabel 3		1	-	36-1935-09-BT

ordningen Nei	oppsigelse	Dimensjoner en mm	mengde enheter	Monte sur skjema n°	Nummer ET
28	Capot motor avant		1	1	36-1935-22-BT
29	Roue		2	11	36-1935-23-BT
30	Vis du rør av støtte		2	1	36-1935-24-BT
31	Cable d'electrique		1	103	36-98036113-BT
32	avbryter		1	19	36-1935-25-BT
33	Fil de terre		1	1	36-1935-26-BT
34	avbryter		4	57+96	36-9725-33-BT
35	Cadre d'ordinateur revetement supérieure		1	5+36	36-1935-63-BT
36	Cadre d'ordinateur revetement inférieur		1	5+35	36-1935-64-BT
37	Capot moeur gauche		1	1	36-1935-29-BT
38	Capot motor droit		1	1	36-1935-30-BT
39	Revetement-rør vertikal extérieur gauche		1	3+42	36-1935-31-BT
40	Circuit imprime		1	1	36-1935-65-BT
41	Cable d'ordinateur		1	1	36-1935-67-BT
42	Revetement rør vertikalt intérieur droit		1	3+39	36-1935-34-BT
43	Bouchon d'huile		1	18	36-1935-35-BT
44	Anneau de ferritt		1	1.3	36-1241-19-BT
45	Kabel 1		1	-	36-1935-36-BT
46	Couverture de pivoment		2	5	36-1935-37-BT
47	Disque de vagues	5//30	4	7+57	39-10113-SW
48	Revetement-rør vertikal extérieur droit		1	4+49	36-1935-38-BT
49	Revetement-rør vertikal innvendig gauche		1	4+48	36-1935-39-BT
50	Bouteille d'huile		1	-	36-1935-40-BT
51	Sikkerhetsklipp		1	35	36-1935-62-BT
52	Bouchon de poignee		2	69	36-1935-42-BT
53	Vis en tête ronde et 6 pans creux	M8x12	2	2	39-9922
54	Vis en tête ronde et 6 pans creux	M6x65	2	1+10	39-10066-SW
55	Vis en tête ronde et 6 pans creux	M8x25	14	14	39-10455
56	Vis en tête ronde et 6 pans creux	M8x55	4	1	36-9718-43-BT
57	Vis de la poignee		2	3, 4, 68+69	36-1935-60-BT
58	Vis en tête ronde et 6 pans creux	M8x45	1	1+9	39-10124-VC
59	Rondelle dentee	6//16	3	54+58	39-10439
60	Broche de localisering chapeau		1	62	36-1935-43-BT
61	Avdeling for kompresjon		1	5+62	36-1935-44-BT
62	Broche de localisering		1	5	36-1935-45-BT
63	Tab agrafe		1	64	36-1935-46-BT
64	Tab støtte sofa arrière		1	65	36-1935-47-BT
65	Couverture avant du Tab Support		1	64	36-1935-48-BT
66	Støtte-fanen		1	64	36-1935-49-BT
67	Støttepute-flik		1	65	36-1935-50-BT
68	Coussinet de poignee gauche		1	6	36-1935-51-BT
69	Coussinet de poignee droit		1	7	36-1935-52-BT
70	Utvendig revetement de la poignée		2	68-69+71	36-1935-53-BT
71	Intérieur revetement de la poignée		2	68-69+72	36-1935-54-BT
72	Filter elektrisk		1	19	36-1940-59-BT
73	transformator		1	19	36-1940-58-BT
74	Ecorou lånte automatikk	M6	4	54+75+94	39-9861-SW
75	Vis à tête sekskantet	M6x35	2	1	39-10435-CR
76	rundeller	for M8	2	78	39-9864
77	Rondelle elastique bombee	8//16	2	78	33-9962-CR
78	Vis à tête sekskantet	M8x15	2	1	39-9823
79	Revetement støtte eksteriør i undertøy		2	3-4+80	36-1935-55-BT
80	Revetement støtte interiør i undertøy		2	3-4+79	36-1935-56-BT
81	Vis à tête sekskantet	M6x10	6	37+38	39-10430-CR



1. Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner	side 38
2. Monteringshåndtering med eksplosjonsteknologi	side 39 - 41
3. Design og tilpasning	side 42
4. Håndtering ved datamaskinen	side 43 - 45
5. Opplæringshåndtering	
Oppvarmingsøvelser (oppvarming)	side 46
6. Stukliste	side 47 - 49
7. Oversikt van de losse delen	side 63

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  
Friedrichstrasse 55  
42551 Velbert



## Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner

Våre produkter er i prinsippet kontrollert av TÜV-GS (Technical Keuringsdienst) og vil være bijgevolg aan de actuele, den høyeste årvåkenhetsnormen. Dette betyr egentlig ikke at den følgende begynnelsen av dette kapittelet ikke bør tas strengt i betraktning. Ved reparasjon råder vi deg til å bytte.

1. Den nøyaktige enheten er nøyaktig i samsvar med monteringsinstruksjonene som er bygget opp og utelukkende for monteringen av utstyret vedlagt og rapportert i montasjen, spesifikt for det utstyret som er best for andre bruksområder. Før den enkelte oppbygger fullheten av levering til hånden av følgeseddelen og fylde av kartongemballasjen til hånden av stuklisten av monteringsanvisningen og av de brukte rengjøringskontrollene.

2. Før oppgaven ble først brukt og med vanlige oppdrag (på 1-2 måneder) nakijken av alle Schroeven, flere og overige tilkoblinger veldig ofte, opdat en viss operasjonell tilstand gewaarborgd er. Bijkomende zin: Defekter som burde vært tatt middellijk vervan gen eller fjernet. Til slutt het tot de reparasjonsblokker.

3. 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.

4. For det formål å åpne oppstillingsplassen i hete spesielt mot drukplasser, verntreiniging og slik beskyttet blitt planlagt, en e-post slipfri støtte (for eksempel gummimatte, treplater av slike) under utstyr legges.

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

6. For rengjøring av tåselen brukes ingen aggressiv rengjøringsmiddel. For formålet med enhver eventuell produksjon, er det nødvendig å respektere historiens biljeverte, eget ansvar for bruken. Re sidu av det lar et apparat tjener middels fjernet for å avslutte treningen.

7. **Varschuwing!** Harde systemer kan brukes på nøyaktig. Det er imidlertid kun begrensede muligheter for alvorlig skade på døren ved behov for kunnskap og god opplæring dersom det er behov for helsen. Før starten på en skikkelig treningsøkt gis en slektshistorie. Denne geneesheer kan bestemme, om maksimal belastning (impuls, watt, lang tid av trening enz.) Menn som bare flekker, og kan nøyaktig informasjon med hensyn til en korrekt kroppsholdning ved trening, mål for trening og næring. Han kan ikke ha blitt trent for noen gebreide måltiden.

8. 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.

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

10. Fordi det ikke er beskrevet annerledes i søknaden, kan tåen ha blitt brukt med samme informasjon som treningen utført av en person.

11. Han vil gjerne ha treningsklær pent på, som skal sendes før kondisjonstrening med toestel. Klærne må være to år gamle, slik at intensjonen med fremtiden (bijvoorbeeld lengde) er å gjøre med treningen


kan aldri henge. 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. **Ordets** ord om at produktet ikke er beregnet på barn. Apparatet kan brukes av personer med spesifikke fysiske egenskaper, men bare mentale eiendeler som har en innebygd opplevelse og kjent som ze under overvåking står av instruksjoner har om enheten på en sikker måte som brukes til å holde med de gevaren die ermee paret gaan. Det brukte van het-utstyret for barnesoner må være kjent for passende tiltak.

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 huisafval 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. Gooi de Verpakkingsmaterialen og andre gjenstander fra utstyret i miljøet som ikke er i nærheten av Huisvuil.

18. Den toegelaten maksimale belastningen (= lett vekt) vil være pald på 130 kg. Verzekeer, før du starter treningen, at totalvekten ikke bør overskrides.

19. Når den elektriske kabelen er skadet, må dette utføres av produsenten, til servicepersonell av gelijkaardige kwalificeerde personer om gevaar te voorkomen.

20. Produsent av samsvarserklæring: Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstraße 55, D-42551 Velbert. Produktet følger følgende: Europeiske direktiver i henhold til standarder: 2014/30/EU (EMC), 2014/35/EU (LVD), 2011/65/EG (RoHS), EN ISO 20957-1:2013 og EN 957 - 6:2010/A1:2014.

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

22. Sløyfebåndet sendes hver gang bygget tas i bruk. **Varschuwing!** Fristående enheter må settes opp til en stall i vlakke undergrunn.

Bevestig sikkerhetsklemmen for din klær for å møte din trening begynner. Ga på zijbalken staan wanneer og løkkebåndet starter. Hvordan barn alltid bygger van de loopband. Fjern sikkerhetsklemmen når den ikke brukes i bruk er en bygning som er bygget i området for barn. Afhankelijk av intensiteten av treningen kan de aandrijfcomponenten (som motor, belter, ruller, lagre og loopvlak) verslijten.



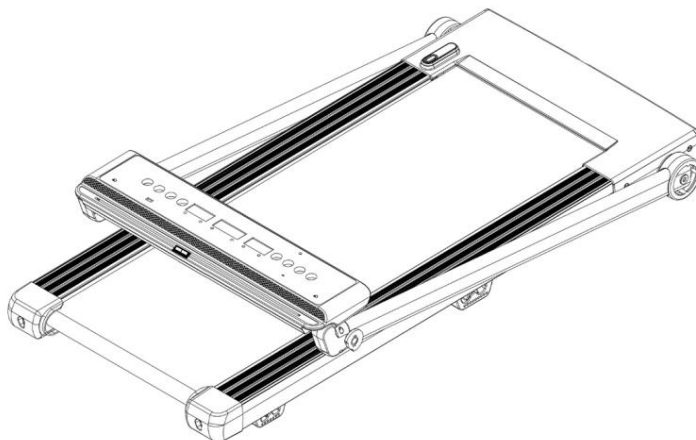
## Pakket og brukt.

Før monteringen begynner, absolutt vårt råd om åtte år!

### Trinn 1:

#### Fjerning av basisenhet

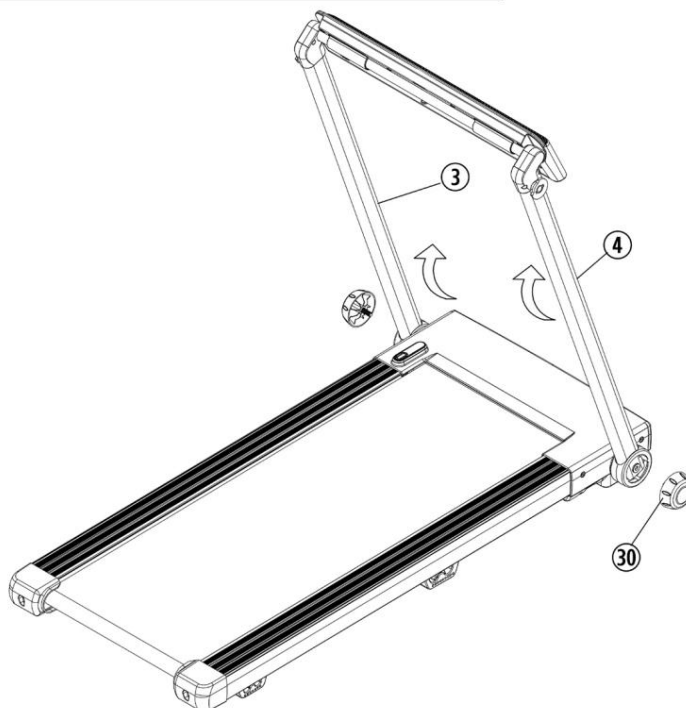
Fjern all maskinvare og tapt emballasjemateriale fra doos og hallen du kan bruke hjelpen til en to personer som er fullstendig montert sløyfebånd. Grijpen i rammen for basisrammen (1) og la ope noen knijpen/jam. Snijd ikke av bevestigingstape.



### Trinn 2:

#### The steunbuizen ontvouwen (3+4)

Vouw de steun buizen (3 + 4) bevisst valgt i stor de posisjoner te draaien aan de draaij steunbuis schroef (30) i tilsvarende retning (sleuf sleuven) til begge siden van de steunbuizen (3 + 4). (Sørg for at du skal gripe begge kanter sammen.)

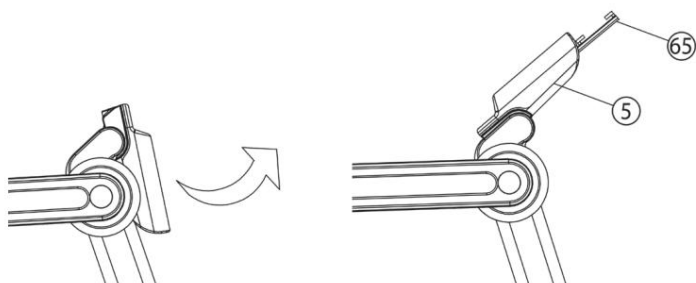
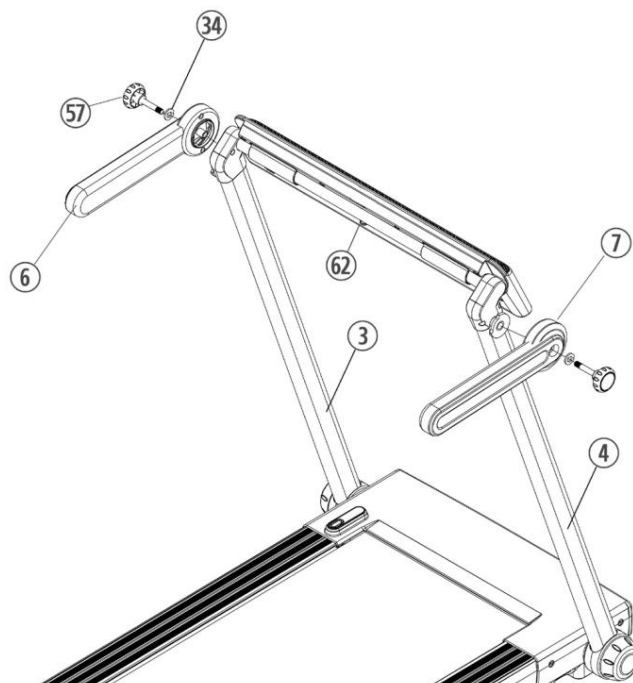


### Trinn 3:

#### Handgrepen Steden (6+7)

**LA OPP:** Ikke bekymre deg om han bekrefter håndgrepet for det Gat in de Handgrepen nær Beneden hoff.

1. Bevestig de venstre håndvat (6) met de houder aan de steunbuis aan de steunpijp lenker (3). Bevestig de handvat (6) med håndgrepsschroef (57) og plast underlegering (34)
2. Bevestig de høyre handvat (7) på steunpijp høyre (4).
3. When het stuur na een tijdje loskomt, draai de handgreepsschroef (57).
4. Drei datamaskinen (5) til posisjoneringspennen (62) låses.
5. Fjern eventuelt beskyttelsesfolien fra skjermen.
6. Plasser faneholderen (65) i datamaskinen (5).



**Trinn 4:**

**Kontroll og driftsnavn:**

Når alt er i orden, utløser pluggene til de elektriske kablene (31) i en AC-kontakt (220-240V~50-60Hz) og at maskinen er ved siden av skriveren til bryteren (32).

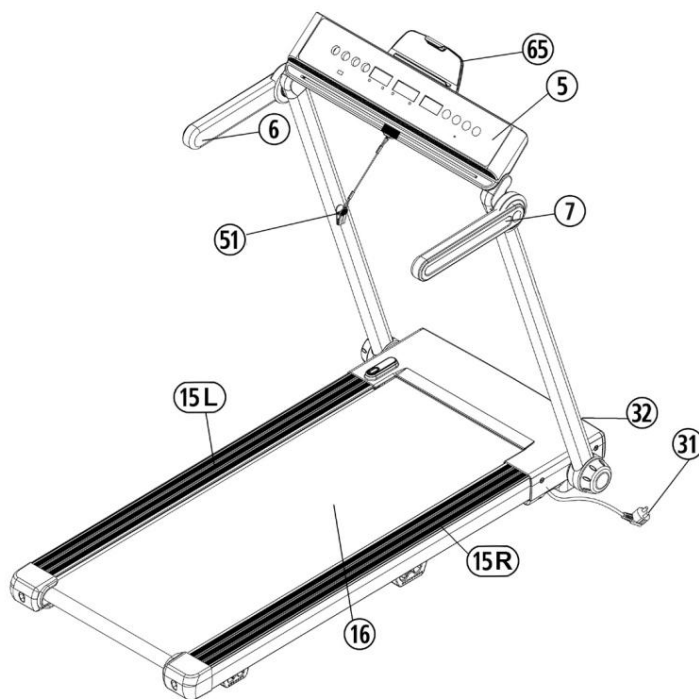
Beveiling av sikkerhet klippet (51) til din treningskleding (til din Broeksband) og plugg selv møtte den andre siden av tråden i datamaskinen Toetsveld (5), wardoor dette bildeskjermen som er angitt som er klar for bruk. Ga op de seg på de sidekant som er bemerket Zeijdebar (15) står.

Begynn å skrive ut på [START]-tasten på sløyfebåndet. Etter en nedtelling på 3 sekunder beveger sløyfebåndet seg. Trinn middels til start på sløyfebåndet (16) og pass på å angi sløyfehastighet for båndet. Den beste måten å gjøre det på er først med en plassering som er enkel med utstyret du prøver å lage.

Gå i midten av loopvlak (16) tlf. løpe, holder deg stort og ikke under åpningsdelen (15). U tjener formålet med å gå med Uw gezicht som styrer datamaskinen på loopbandet. I noodgeval vil du kunne bruke en rekke forskjellige håndtak (6+7).

**Merknad:**

De gereedskapsset og de Bruksanvisning aub nøye pass på, først da vil du være i stand til å reparere den.



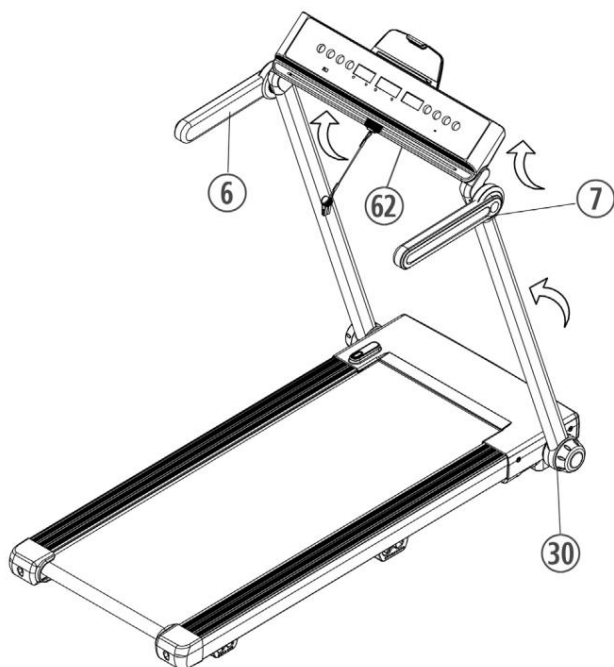
## Metode for din loopband te verplaatsen/op te bergen:

Før det vouwen van de loopband ut te sjakkell og se til loopvlak helt stoppet.

**Bruk av løkkebåndet starter ikke i oppvouwen stilling!**

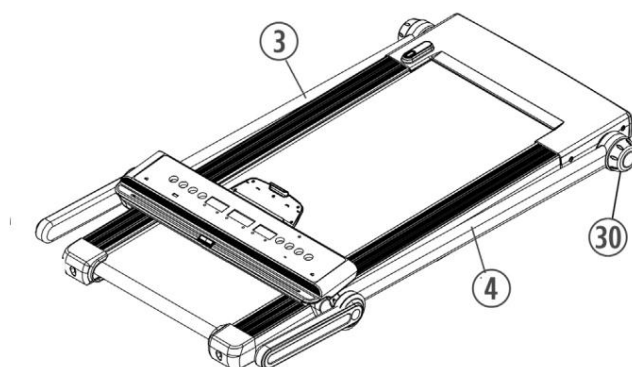
### Trinn 1:

Uittrekken de Location spelt (62) i en klap de datamaskinstøtte (5) til akter. Draai de handvat support (6+7) inrechttop stående stilling.



### Trinn 2:

Ontgrendel de Steunpijp (3 + 4) door de Steunbuis schroef (30) los te draaien, vouw de twee Steunpijp (3 + 4) voorzichtig to down and vergrendel ze in a horizontal position door de Steunbuis schroef (30) vast te draaien. Sørg for at de vertanding i hverandre gript.

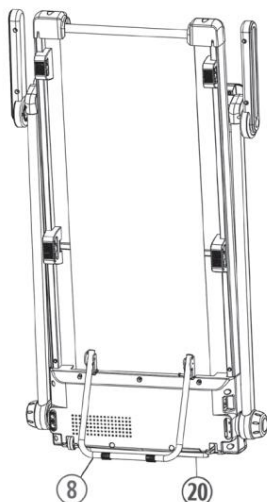


### Trinn 3:

Etter det kan produktet bv vises på bord og seng. Plasser sløyfebåndet til høyre på baren (20) for en riktig stående lagring. Hold de sløyfebånd med én hånd solid og gir støtte til foten (8) med din andre hånd ut av døren denne til toppen for å trekke og deretter ned til duven til du har klikket.

**Sørg for at støttepoot (8) virkelig er i baserammen klikker karet og løkkebåndet optilt, forskjellige verdier av løkkebåndet og kan være farlige for brukere, husdyr, enz.**

Vermijd of la op en rett motstående plassering tilstrekkelig fiksering mot vullen.



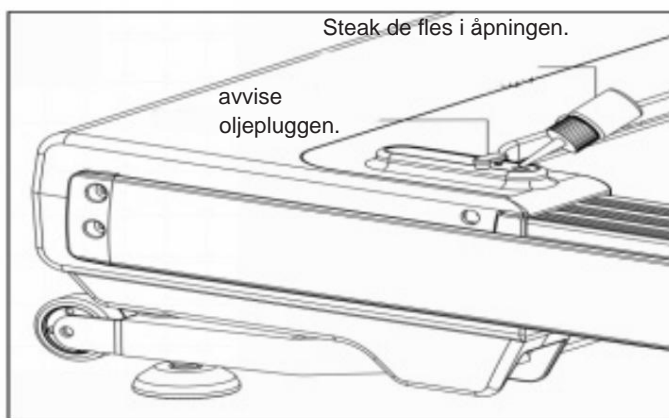
### Trinn 4:

Det utvouwen er født i en omvendt rekkefølge.

## Underhold og tilpasning

### 1. Håndtering av loopvlak:

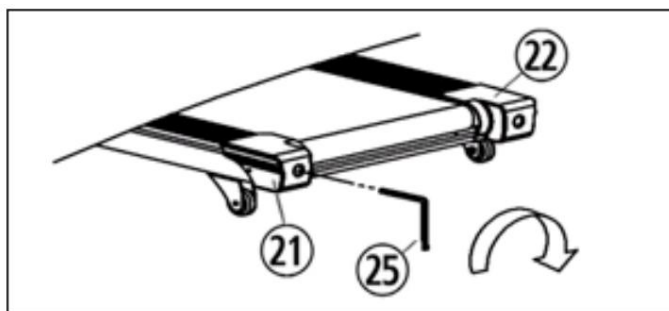
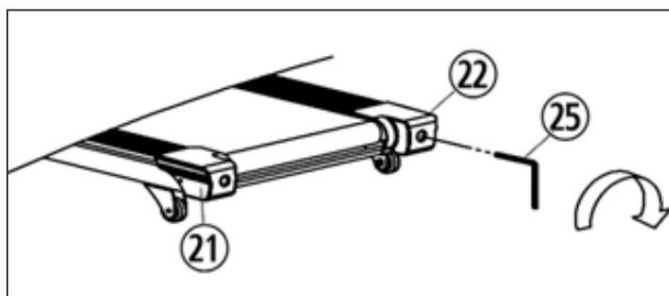
Hvis du vil bekymre deg for løkkebåndet på langsiktig lys i den gode sløyfen, har den øverste kanten av løkken vlak på glijbord alltid blitt kontrollert på Gladheid i India, har blitt behandlet med silikonolje (geen smeermiddel på basis av av olje fra petroleum). Når du er mindre enn 3 timer i uken, jobber vi om ett år per år. Ved bruk av 3-4 o'clock / week, om de neste månedene og ved bruk av mer da 5 o'clock / week, om de dre månededer smeren. De smering utføres av silikonolje i vedlikeholdsåpningen for latente vallen. Hvis du gjør det, start løkkebåndet med en kort posisjon, snu gummien og stopp den og slipp den med silikonolje (lengre enn 5 ml) i åpningen. (La op: et mye smeermiddel kan sørge for at det går i sløyfe.)



### 2. Juster løkkebåndet:

Om sløyfebåndet ditt passer til den vanlige posisjonen, følg følgende trinn når enheten er ute.

1. Zet raskt etter 3-5km.
2. Bruk Allen-knappen (25) for å skru på en systemramme (21+22) for å matche den strakheid av bandet.
3. Når du snur bandet til venstre, vil du være verplaatsen, så møtte høyre Schroef klok mee.
4. Når du de band til høyre vil verplaatsen, drei den venstre schroef med klokken inne.
5. Ettersom de overordnede trinnene følger med, og bandet ikke er i god posisjon, er det skadet. Ta kontakt med dine regionale forhandlere for et relatert band.



**Mening:** Ikke bekymre deg for at smutthullet som er sentrert er mulig. Zodra denne bevegelsen for å være i sentrum, (lengre 10 mm) må tilpasses på nytt.

### 3. Loop band slips:

1. Kontrolleren til løkkebåndet er nå spent.
2. Kontrolleren til motorbåndet er nå spent.

### 4. Grønt lys på displayet:

1. Kontrolleren av pluggen er godt i kontakten.
2. Kontroll av beveiligingsleutel riktig på datamaskinen sitat.
3. Kontroller av kabelen i høyre steun goed aangesloten er.

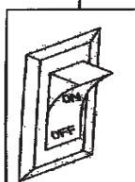
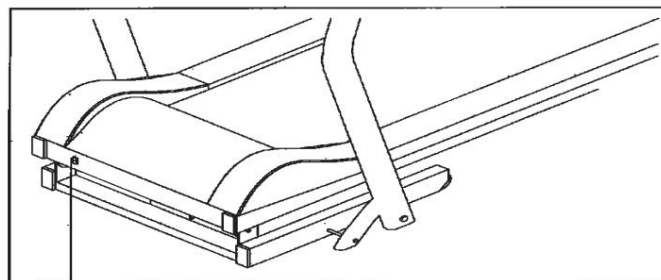
**Oppmerksom! Alvorens og noen kabler av elektriske del inspektører, kontrollerer dat de elektriske utschakeld er.**

### 5. Unormal lyd fra maskinen:

1. Kontroller at han ikke skal løsne maskinen.
2. Sjekk at motorbandet han ikke er.
3. Kontroller at løkkebåndet ikke er der.

### Merknad:

Ta kontakt med dine regionale forhandlere som du alle overstaande ting kontrollerte høyninger og problemet er han fortsatt hester.



## datamaskinbeskrivelse



### Bildeskjermer:

#### DISTANCE/KCAL (avstand/kcal.):

La oss se hvordan du noen gang løfter geoopen i kilometer og den lengste kilocalorieen i kcal ca. 6 sekunder.

#### TID (Tid):

La oss se hvordan lenge noen gang hever gerend på minutter:

#### HASTIGHET (Snelheid):

Toont de hastighet van de loopband i kilometer i timen

#### drepe:

#### START-tasten:

Når knappen trykkes, starter programmet og hastigheten som sløyfebåndet varer i 3 sekunder.

#### STOPP -Tær:

Når du trykker på [stopp]-tasten under treningen, settes det inn programmet og bruker hastigheten på sløyfebåndet vertraagd til null. Innen 5 min. kan programmet velges for indikasjon av [start] -tasten for avsluttet dør på [stopp].

#### INPUT (Invoer) -Toets:

Når du trykker på denne knappen, kan du velge én av de for-geprogram merde programmene. (tidsprogram, avstandsprogram og kaloriprogram).

#### PROG. (Program) -Toets: Når du

trykker på denne knappen, kan du én av de forhåndsprogrammerte programmene. (Oppføringsprogrammer P1 - P15), (HP1, HP2, HP3 OPTIONEEL))

#### + tær:

Hvis du tåler trening på denne tast trykk, øker du hastigheten på loopbandet. Som løkkebandstilstanden var kunst og kultur etterspurt i datamaskinen.

#### - Tær:

Hvis du tåler treningen på denne tasten trykker du, reduserer du hastigheten på loopbandet. Som sløyfebåndet kan du publisere dine inndataverdier.

#### 4 og 8 km/t -tast:

Når du er på én av disse tastene skriv ut, plasser du sløyfebåndet på døren og gir hastigheten inn

### Bedriftsnavn

#### Manuelt program

1. Sett støpselet i en riktig installert stoppkontakt (220V 240V, 50Hz-60Hz) og sett strømbryteren på kanten av basestasjonen.

2. Ga opp de seg på de sidekantene som er svarte merkede skjermer.

3. Undersøk sikkerhetsklippet for din treningskledning (for eksempel til ditt broeksbånd) og plugg selv med den andre siden av tråden på datamaskinen, slik at dette bildeskjermen er klart for bruk.

4. Begynn å skrive ut på start-tasten om sløyfebåndet. Etter en nedtelling på 3 sekunder beveger sløyfebåndet seg.

Gå til middels for å starte sløyfebåndet og pass på å angi sløyfeshastighet for båndet.

#### Programma met Tijds- Afstands- en Calorieënvoorgaven.

##### Tidsprogram:

Velg med INPUT -Toets het timeprogramma uit. På skjermen vises en vorstel med 30 minutters sløyfetid. Du kan gjøre dette med +/- -tastene til din ønsketid (sløyfe mellom 5:00-99:00 minutter er mulig). Start programmet for å hete ingeven van de tijdsduur ved å starte -tasten i utskriften; Hvis det er løkker i løkken, settes verdien automatisk til "0". Zodra de waarde "0" gitt wordt, hører et signal og stopper loop band vanzelf.

##### Avstandsprogram: Velg

med INPUT-tasten for avstandsprogrammet. På bildeskjermen vises en Forstel med 1,00 kilometer sløyfeavstand.

Du kan justere sløyfeavstanden med +/- -tastene og justere sløyfeavstanden mellom 0:50 og 99:9 kilometer. Start programmet til slutten av avstanden fra start-tasten i utskriften; Hvis det er løkker i løkken, settes verdien automatisk til "0". Zodra de waarde "0" gitt wordt, hører et signal og stopper loop band vanzelf.

##### Kaloriprogram:

Velg med INPUT-tasten for calorieenprogrammet. På skjermbildet vises et forslag med 50,0 kcal. Du kan justere sløyfenivået med +/- -tasten til og justere ønsket nivå (verdiene må være 10-990 kcal kan variere). Start programmet og angi ønsket kcal-dør av [start] -tast i utskriften; Hvis det er løkker i løkken, settes verdien automatisk til "0". Zodra de waarde "0" gitt wordt, hører et signal og stopper loop band vanzelf.



**Snelheidprogrammas P1-P15**

Velg med Prog.-tasten én av 15 forsvinnende hastighetspro grammatikk. I programmets ord er det beregnet i 20 intervaller, løkkene vil automatisk settes i disse intervallene automatisk i den andre tilstandstabellen angitt snelheten. Hver tilpasning av hastigheten blir med en 3 sekunders nedtelling akoestisch ingeleid. Trykk på Start-tasten for å starte programmet. Etter at løkken hører et signal i løkken stopper båndet vanzelf. Vil du programmere for tidlig underbryting, skriv ut på stopptasten.

Tid å å Program	Programmer tid i 20 del intervaller																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/t	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02 Km/t	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03 Km/t	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04 Km/t	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05 Km/t	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06 Km/t	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07 Km/t	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08 Km/t	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09 Km/t	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10 km/t	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11 Km/t	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12 Km/t	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13 Km/t	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14 Km/t	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15 km/t	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

**Pulse meet funksjon**

Det er mulighet for å bruke pulsledning (naglekode med frekvens 5,0 - 5,5 kHz) (Christopeit-Sport Harts slagband: 9309). Den målte pulsverdien vil bli gitt. **Let op:** de polsmeting sendes ikke for medisinske artikler

**Sikkerhetsklipp**

Sikkerhetsklippet ble brukt med godkjenning i noodgevalen. Datamaskinen må være koblet til dataene i sløyfebåndet for å starte. Gjør de vigilheidsclip om hver gang du trener. Ordet som brukes om reklame, slik at sløyfebåndet snart stopper ved støy. Når sikkerhetskopiklippet ikke er på datamaskinen, sier datamaskinen "- - -" i meldingen.

Døren er plasser for sikkerhetskopieringsklippet, alt er ikke satt opp og er datamaskinen klar for å starte.

Test for trening av funksjonen til sikkerhetsklemmen. Hvis du gjør det, start sløyfebåndet på kortest mulig tid i ruten og følg det offentlige klippet. Løkebandet må stoppe midtveis.

**Fotkoder og problemløsning**

For å lagre det, den tilstøtende listen med feilmeldingen en hjelp for mennesker er. Kortom, elektriske produsenter kan ha blitt utført i samsvar med gjeldende offentlige sikkerhetsforskrifter. For mer informasjon og hjelp for å lagre den med vår tjenesteleveranse. (Kontakt oss på siste side.)

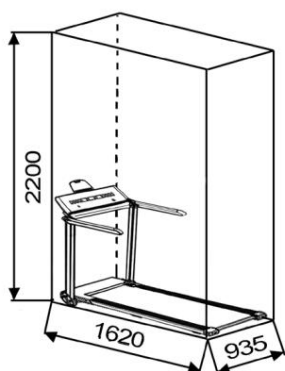
foutmelding	Mogelige orsaker	Sammenlignbare løsninger:
----	Reklameklipp er ikke tilgjengelig på de Datamaskin:	1. Plass for sikkerhet på datamaskinen. 2. Vervang in dat geval de veilheidsclip eller de veilheidsclip-opptak. 3. Vang in dat tilfelle de datamaskin.
E01	Kommunikasjon underbreking av feilaktig kommunikasjon mellom datamaskinen og kontrolleren:	1. Shackle de loopband ut en trek de stekker ut av stopcontact. 2. Kontroller kontaktene på tilkoblingskablene. 3. Kontroll av kontaktene på bestillingskortet.
E02	Offset spenningsberegning:	Het aandrijfsysteem oppgir et spennproblem. 1. Shackle de loopband ut en trek de stekker ut av stopcontact. 2. Kontroll av bestillingen er korrekt. 3. Ved brann fra kontrolløren skal kontrollenheten bestilles. 4. Koble til motorkabelen løst, og deretter velges nye styringskort.
E03	Sensorpulsutbrudd:	1. Shackle de loopband ut en trek de stekker ut av stopcontact. 2. Kontroll av sensorkabelen gikk forbi og ble sagt å være skadet / ikke virket oppgitt.
E05	Beskyttelse mot overbelastning:	Het aandrijfsysteem oppdager en overbelastning. 1. Kontroll av bestillingen er korrekt. 2. Kontroller av smering av underkant av loopvlak korrekt er en av loopvlak ikke zijwaarts blokkerer. 3. Når du bruker unormal lyd fra motoren, må motoren være vervant genet. 4. Ved brann fra kontrolløren skal kontrollenheten bestilles.
E07/E08 EEPROM tilgjengelig:		Vang de styringskort.
motor aldri begynne	Motorkabelen er skadet eller ikke korrekt slisset. Signeringen av bestillingskortet er defekt.  Het styringsbord er kapot. Motoren hoppet.	Motorkabelkontroll.  Kontroller om sikkerheten er nødvendig for å sikre india.  Vang de styringskort. Glem motoren.

**Olie vedlikeholdsherinnering**

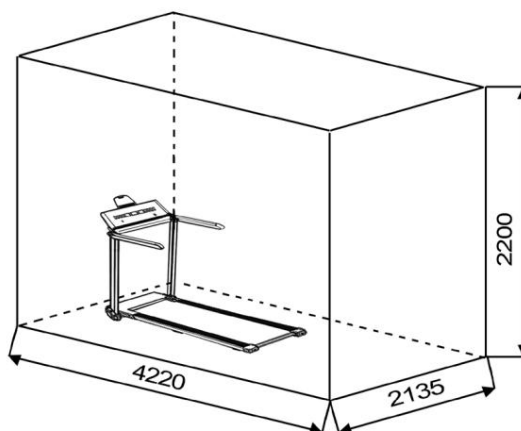
Når løkkebåndet i selskapet er i en total avstand på 100 km fra sjøen, er dagene og silikonoljen kjent for å være våt i dagsvinduet og det er en forsinkelse, som minner brødrene om at silikonoljen må ha vært bijgevuuld. Når du skriver ut i denne statusen på [STOPP]-tasten, vil du bli påminnet om kunngjøringen og du vil se den totale avstanden op nul. Hvis den kumulative avstanden mellom de to er kjent, vil følgende bli sendt til deg og bokstavene [INPUT] og [PROG] vil være lengre enn 3 sekunder. Når du ønsker å deaktivere funksjonen, skriver du ut lengre tid enn 3 sekunder på knappene [INPUT] og [PROG].

**sovestativ**

Når løkkebåndet var i en 10-minutters stand-by-tilstand, ble det satt i dvaletilstand.



Ovnplass i mm  
(For utstyret og brukt)



Oefenterein i mm (Voor de apparater og brukt)

Den vrije ruineret i retning access tot loopband må ha en minimal økning i øvre vlakke van (0,6 m + treningsrommet).  
Under bruk må han etter de sløyfebånd en fri sikkerhets anslått til å være minst 2000 mm lang og minst bredden på sløyfebåndet.

## 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 Hartslog 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 hardhetssetterslepet skal være langt til det kreves overgrenser på 85 % av maksimal hardhetssetterslep. 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 Hartslog på de Bruke måten å bruke (ved å finne en rekke slag per minutt).

De vanskeligheter med en historie og tiltenkt møteapparat meten (verknijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

### 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

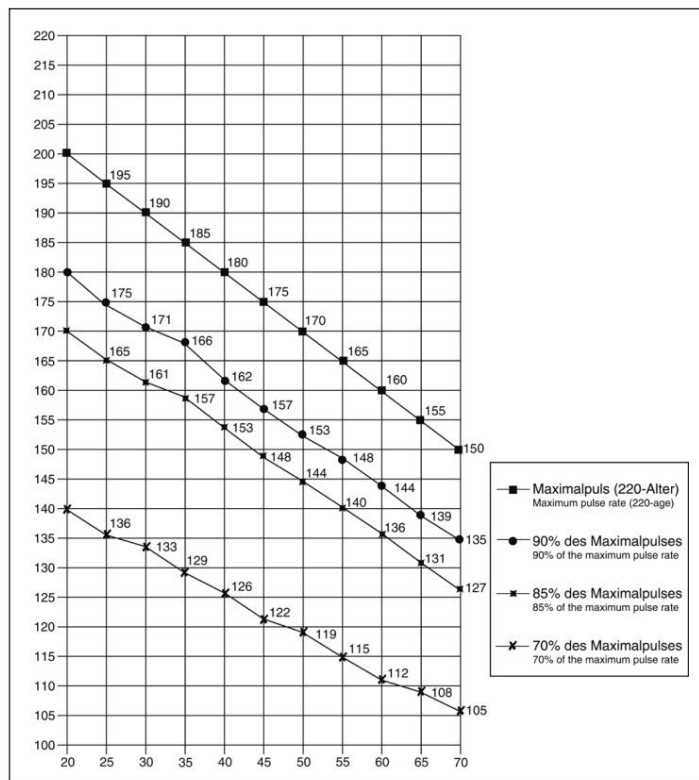
Hver treningsøkt skal bestå av tre faser: en "oppvarming", en "treningsfase" og en "nedkjøling". I «oppvarmingen» må det være en lett temperatur og lang tid å lytte til. Dette kan kreves for til sammen ti minutter med turntrening.

Deretter starter den faktiske treningen ("treningsfasen"). Treningskjemaet 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 hardhetssetterslep.

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

### 4. Motivasjon

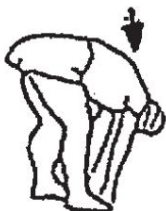
Det eneste et vellykket program er regelmessig trening. Du kan det beste for en fast tid og sted per treningsdag fastsettes og du kan også tenke deg å forberede treningen. Tren veier med god humør i et hus og doel voor ogen. Med et etterutdanningskurs vil det være videreutviklinger for hver dag som skal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



Beregningsformuler: Maksimal hartslog  $(220 - \text{alder}) = 220 - \text{alder}$   
 90 % av maksimal hartslog  $= (220 - \text{alder}) \times 0,9$   
 85 % av maksimal hartslog  $= (220 - \text{alder}) \times 0,85$   
 70 % av maksimal hartslog  $= (220 - \text{alder}) \times 0,7$

## 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 den venstre åttende er hovedet til høyre en trek med den høyre hånden noe til venstre elleboog. Vel 20 sek. Bytt dårlig	Det er en mulighet for å komme videre og det kommer til å bli strukket ut. Toon møtte han je vingers i retning av tenåringen. 2 x 20 sek.	Ga sitte med en blitt strukket på bakken i bøyning til front og prøv om de fotene å nå med hver hånd. 2 x 20 sek	Knel i en rase av lunger nær foran og på de andre steinene hver dag med hver hånd på bakken. Trykk på bekkens til nedsiden. Bytt etter 20 sek.
--	---	--	--

Etter oppvarmingsåpningen for noen fattige og vært los te schudden. Når oppvarmingen er unnagjort, er treningen unnagjort og treningen unnagjort med rusk. (Afkoelen)

# Stukliste - reservedelsliste TM 750S No. 1935 A

Teknisk spesifikasjon: Status: 18.10.2021

**Løkkebånd soner for montering rett før bruk**  
Området der løkkebåndet kan ha blitt klippet og gjort lett er lånt. De transporter hjul og -voeten gjør det plasswonder komplett.

- 100 % forhåndsbestilt
- Motor med kontinuerlig effekt på 1,25 hk (0,935 kW), maksimal motoreffekt på 1,75 hk (1,25 kW) Hastighet: 1 km/t til 16 km/t (i 0,1 km/t stapp) penn instelbaar)
- Valgfri hardslagg meting mulig, mottaker for hardslaggbånd (5,0-5,5 kHz) innebygd i datamaskinen.
- Integrerte beregninger fra het loopvlak, slik at det er mulig å flytte fra loopvlak til sjøen
- 15 tidligere treningsprogrammer med planlagte hurtigreguleringer
- 1 manuelt program
- Direkte valg av hastigheter for 4 km/t, 8 km/t
- 4 profesjonelle demers for løpet mellom to og en nederste etasje trent i emnet trening
- Sikkerhetsbeltestopp
- Futuristisk led-display med bakbelysning og moderne berøringsknapper
- Display med LED-visning av: tid, afstand, hastighet, kaloriforbruk i hardt slagg
- I det manuelle programmet er det mulig for folk å gjøre det grense i, zals tid, distanse og ca kaloriforbruk.
- Holder for nettbrett + smarttelefon
- Egnet for maksimal vekt. 130 kg
- Mål sløyfeoverflate: (LxB). 120x45 cm
- Teknisk søkifisering: 220-240V/50-60Hz /935 Watt

Apparatvekt: 43 kg Mål

ca. (LxBxH): 143 x 81 x 124 cm

Åpning åpen (LxBxH) (liggende): ca L 143 x B 81 x H 19 cm Åpning åpen (LxBxH)

(standd): ca. B 81 x H 145 x D 34 cm

Sjekk om den åpne varepakningen er tilgjengelig for hånden av monteringsstaper av alle bestillinger. Når dette er tilfelle, kan du begynne med monteringen.

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

Top Sports Gilles GmbH  
Friedrichstrasse 55  
42551 Velbert

Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0

Faks: +49 (0)20 51 / 60 67-44

e-post: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

**Dette sløyfebåndet er alt nødvendig for Thuissporten og sendes ikke til handel eller handel i bruk.**  
**Thuissportbruksklasse H / C (thuisbruk, nøyaktighet)**



Afbeelding nei.	Beskrivelse	Dimensjoner mm	antall stuks	Gemontert til afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	grunnramme		1		33-1935-01-SW
2	Oligider		1	1	36-1935-04-BT
3	Steunpijp dro		1	1+5	33-1935-02-SW
4	Steunpijp høyre		1	1+5	33-1935-03-SW
5	datahus		1	3+4	36-1935-05-BT
6	Handvat støtte venstre		1	3	36-1935-06-BT
7	Håndvat støtte høyre		1	4	36-1935-07-BT
8	Steun fot		1	1	33-1935-07-SW
9	Vorste rol		1	1	33-1935-05-SI
10	akter rulle		1	1	33-1935-06-SI
11	Wielas		2	1	36-1935-08-BT
12	Bevehlingsleutel av Bevestigingsstoel		1		36-1935-69-BT
1.3	motor		1	1	33-1935-04-SI
14	Loopplaat		1	1	36-1935-10-BT
15 L	Zeijdebar dro		2	1	36-1935-11-BT
15 rader	Zeijdebar til høyre		2	1	36-1935-71-BT
16	Loopuppervlak		1	9+10	36-1935-12-BT
17	Flakke riem		1	1.3	36-1935-13-BT
18	Motorens beste klær		1	102	36-1935-02-BT
19	Motor bunnbelegg		1	1	36-1935-01-BT
20	bar		1	1	36-1935-14-BT
21	venstre indcap		1	1	36-1935-15-BT
22	Høyre Eindkap		1	1	36-1935-16-BT
23	Gummi fot		2	1	36-1935-17-BT
24	Gummibelegg		2	14	36-1935-18-BT
25	umbrakonøkkel	5 mm	1	-	36-9119-34-BT
26	Gummidemper venstre akter		1	14	36-1935-20-BT
27	kabel 3	47	1	-	36-1935-09-BT

Afbeelding nei.	Beskrivelse	Dimensjoner mm	antall stuks	Gemontert til afbeeldingsnr.	ET-nummer
28	Motorhette for		1	1	36-1935-22-BT
29	Wiel		2	11	36-1935-23-BT
30	Steunbuis schroef		2	1	36-1935-24-BT
31	Strømkabel		1	103	36-98036113-BT
32	Schakelaar		1	19	36-1935-25-BT
33	aarddraad		1	1	36-1935-26-BT
34	gummi ring		4	57+96	36-9725-33-BT
35	Dataramme bovenste klær		1	5+36	36-1935-63-BT
36	Dataramme lager klær		1	5+35	36-1935-64-BT
37	motor venstre hette		1	1	36-1935-29-BT
38	motor høyre hette		1	1	36-1935-30-BT
39	Buiten høyre opstående bygge klær til venstre		1	3+42	36-1935-31-BT
40	print plate		1	1	36-1935-65-BT
41	kontrollkabel		1	1	36-1935-67-BT
42	Binnenrechttopstaande bygningsklær til venstre		1	3+39	36-1935-34-BT
43	oljeplugg		1	18	36-1935-35-BT
44	Ferriet ring		1	1.3	36-1241-19-BT
45	kabel 1		1	-	36-1935-36-BT
46	Verdraaien cover		2	5	36-1935-37-BT
47	golfring	5//30	4	7+57	39-10113-SW
48	Buiten høyre opstående bygge klær til høyre		1	4+49	36-1935-38-BT
49	Binnen Rechttopstaande bygningsklær til høyre		1	4+48	36-1935-39-BT
50	olje fles		1	-	36-1935-40-BT
51	Favorittklipp		1	35	36-1935-62-BT
52	Handvat cap		2	69	36-1935-42-BT
53	Innvendig cescantsnitt	M8x12	2	2	39-9922
54	Innvendig cescantsnitt	M6x65	2	1+10	39-10066-SW
55	Innvendig cescantsnitt	M8x25	14	14	39-10455
56	Innvendig cescantsnitt	M8x55	4	1	36-9718-43-BT
57	Handvat schroef		2	3, 4, 68+69	36-1935-60-BT
58	Innvendig cescantsnitt	M8x45	1	1+9	39-10124-VC
59	Tanjiff	6//16	3	54+58	39-10439
60	Plassering spelt cap		1	62	36-1935-43-BT
61	drukveer		1	5+62	36-1935-44-BT
62	Sted spelt		1	5	36-1935-45-BT
63	Tab house klem		1	64	36-1935-46-BT
64	Flikhus akterkantbekledning		1	65	36-1935-47-BT
65	Forklep van tab houder		1	64	36-1935-48-BT
66	Flikhus		1	64	36-1935-49-BT
67	Tab houder stootkussen		1	65	36-1935-50-BT
68	Håndtak venstre		1	6	36-1935-51-BT
69	Håndtak høyre		1	7	36-1935-52-BT
70	Beste håndgrepspanel		2	68-69+71	36-1935-53-BT
71	Innvendig håndgrepspanel		2	68-69+72	36-1935-54-BT
72	AC kondensator		1	19	36-1940-59-BT
73	transformator		1	19	36-1940-58-BT
74	Zelfborgene moer	M6	4	54+75+94	39-9861-SW
75	Zeskantschroef	M6x35	2	1	39-10435-CR
76	Underlegplaatje	8//16	2	78	33-9962-CR
77	Veering	før M8	2	78	39-9864
78	Zeskantschroef	M8x15	2	1	39-9823
79	Utenkant lambrisering nedenfor		2	3-4+80	36-1935-55-BT
80	Innlandet lambrisering nedenfor		2	3-4+79	36-1935-56-BT
81	Zeskantschroef	M6x10	6	37+38	39-10430-CR







# Установка системы

- 1. Система STR. 50
- 2. Система 3. str. 51 - 53
- 3. Система 4. str. 54
- 4. Система 5. str. 55 - 57
- 5. Система 7. str. 58
- 6. Система 7. str. 59 - 61
- 7. Система str. 63

Установка системы!  
 Система STR. 50  
 Система 3. Система 4. Система 5. Система 7.

Hvis du vet hva som skjer i verden, til stuen i verden ved navn på folket.

Top Sports Gilles GmbH  
 Friedrichstrasse 55  
 42551 Velbert

Telefon: +49(0)2051/6067-0  
 Faks: +49(0)2051/6067-44  
 e-post: info@christopeit-sport.com  
 www.christopeit-sport.com



## Установка системы and установка системы

Navnet som er gitt er gyldig for TÜV-GS og noen av den nævrende tilstanden. Systemet er av den nævrende tilstanden.

Установка системы и установка системы.

1. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

2. Pered pervym ispolovaniem i cherez regularnye intervals vremeni proveriyat prochnosty possadky i vinden

Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

3. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

4. Så snart som mulig er det nødvendig å arrangere tre ganger i fremtiden

Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

5. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

6. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

7. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

Установка системы и установка системы.

8. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

9. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

10. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

11. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

12. Установка системы! Установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

13. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

14. Det er mulig at dette produktet ikke er nevnt...  
 Установка системы и установка системы...

15. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

16. B... Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

17. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

18. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

19. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

20. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

21. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

22. Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

Установка системы! Установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

Установка системы и установка системы alt установка системы и установка системы

Установка системы.

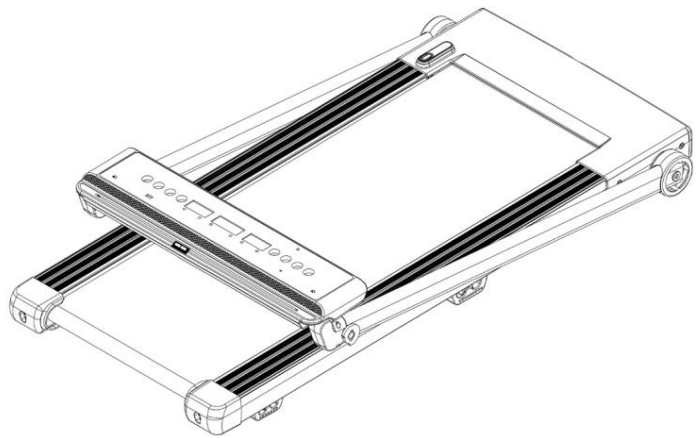
Установка системы и установка системы...  
 Установка системы и установка системы...

үүүүүү үүү үүүүүүүүүүү ү үүүүүүү, үүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүүүү  
ү үүүүүүүүүүүүүүү og үүүүүүүүүүүүү үү үүүүүүүүү

Shag 1:

үүүүүүүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүүүү

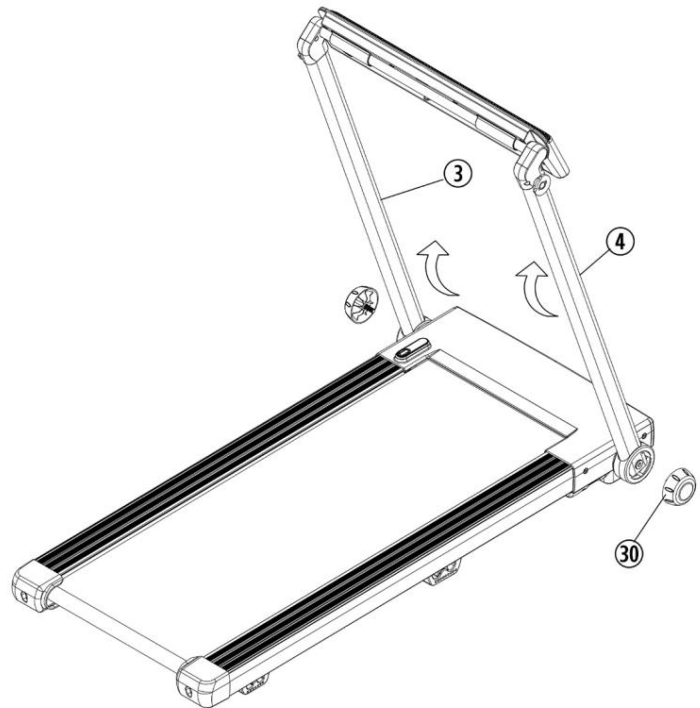
үүүүүүүүүү үүү үүүүүүү үүүүүүү ү үүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүүүү  
үүүүүүүүүү үү үүүүүүүүү, ү үүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүүүү үүү  
үүүүүүүү үүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүү үүүүүүүүү үүү үүү үүүүүүүүүүү үүүүүүү (1) ү  
үүүүүүүүүү үүүүүүүүү үү үүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүүүү. үү үүүүүүүүүүүүү  
үүүүүүүүүүүү үүүүүүү.



Shag 2:

үүүүүүүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүүүү (3+4)

үүүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүү үүү үүүүүүүүү үүүүүүү (3+4). үүүүүүүүүүүүүүү үүү  
үүүүүүүүүү үүүүүүү (3+4) үүүүүүү, үүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүүүү ү үүүүүүүүүүү  
ү үүүүүүү үүүүүүү үүүүүүү. үүүүүүүүүүү үүү ү үүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүү,  
үүүүүүүүүү үүүүүүү үүүүүүү үүүүүүүүүүүүү (30). (үүүүүүүүүүүү, үүү үүүүүүү  
үүүүүүүүүү ү үүүүүүү үүүүүүүүү.)

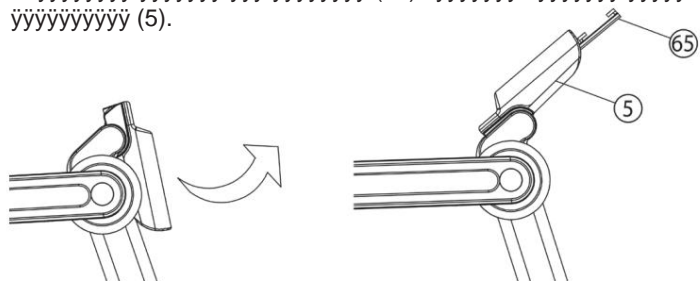
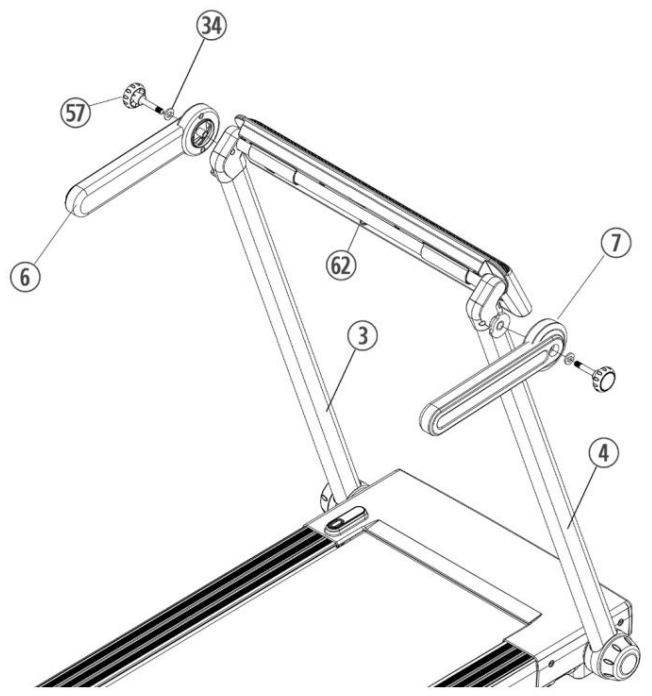


Shag 3:

үүүүүүүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүү (6 + 7) og үүүүүүүүүүүүү (5).

үүүүүүүүүү: үүү үүүүүүүүүүү үүүүүүү үүүүүүүүүүү, үүү үүүүүүүүүүү үү  
үүүүүүүү үүүүүүүүүүү үүүүү.

1. үүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүү үүүүүүү (6) til үүүүүүүүү үүүүүүү үүүүүүү (3). үүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүү (6), үүүүүүүүүүү үүүүү үүүүүүүүүүү (57) og plast үүүүүүү (34)
2. үүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүү үүүүүүү (7) til үүүүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүү (4).
3. үүүүүүү үүүүүүү үүүүүүүүүүү үүүүүүү үүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүү, үүүүүүүүүүү үүүүүүү үүүүүүүүүүү (57).
4. үүүүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүү (5), үүүүүүү үүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүү (62) үү үүүүүүүүүүүүүүүүү.
5. үүүүүүүүү үүүүүүүүүүү үүүүүүү ү үүүүүүүүү, үүүүүүү үүүүүүү үүүүүүү.
6. үүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүү үүү үүүүүүүүүүү (65) i үүүүүүүүү i үүүүүүүүүүү үүүүүүү үүүүүүүүүүүүү (5).



Shag 4:

Kontroll og kontroll i utgang

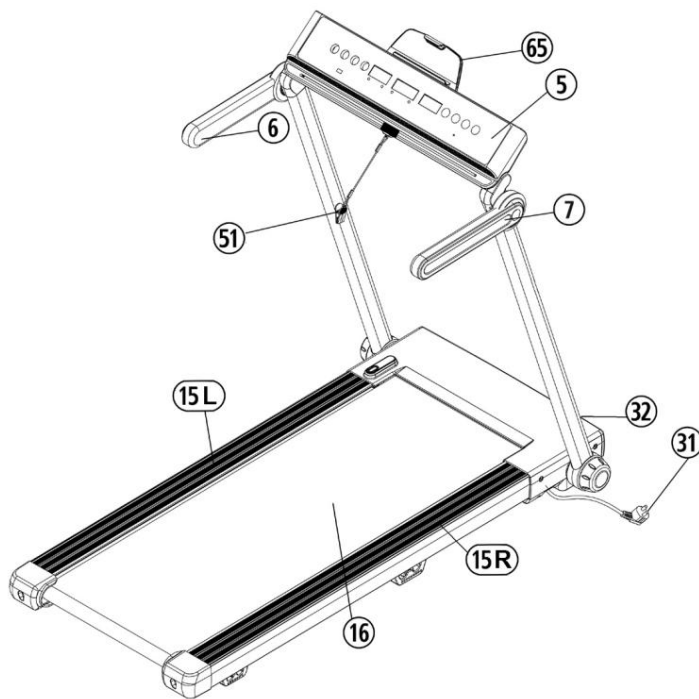
Årsaken til at du ikke kan starte løperen (31) er at du ikke har riktig spenningsforsyning (220-240V-50-60Hz) eller at du ikke har riktig jordforbindelse (32), eller at du ikke har riktig jordforbindelse.

Årsaken til at løperen ikke fungerer (51) er at du ikke har riktig spenningsforsyning (51) eller at du ikke har riktig jordforbindelse (5). Årsaken til at løperen ikke fungerer (15) er at du ikke har riktig spenningsforsyning eller at du ikke har riktig jordforbindelse [START]. Trykk på 3 sekunder på startknappen og trykk på startknappen. Årsaken til at løperen ikke fungerer (15) er at du ikke har riktig spenningsforsyning eller at du ikke har riktig jordforbindelse. Like mye som du i Poryadke er tre, er du på samme nivå som middelklassen.

Årsaken til at løperen ikke fungerer (16) er at du ikke har riktig spenningsforsyning (6+7) eller at du ikke har riktig jordforbindelse (6+7). Årsaken til at løperen ikke fungerer (16) er at du ikke har riktig spenningsforsyning eller at du ikke har riktig jordforbindelse. Årsaken til at løperen ikke fungerer (16) er at du ikke har riktig spenningsforsyning eller at du ikke har riktig jordforbindelse. Årsaken til at løperen ikke fungerer (16) er at du ikke har riktig spenningsforsyning eller at du ikke har riktig jordforbindelse.

Årsaker:

Årsaken til at løperen ikke fungerer er at du ikke har riktig spenningsforsyning eller at du ikke har riktig jordforbindelse.



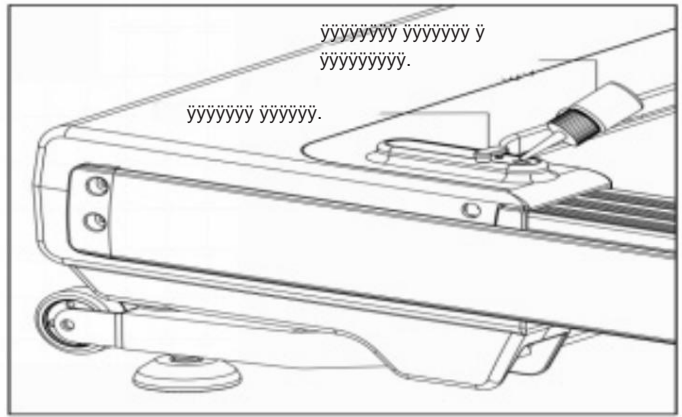




## Indikasjoner og funksjoner:

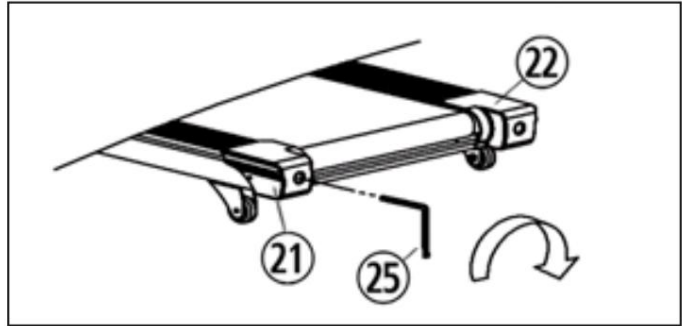
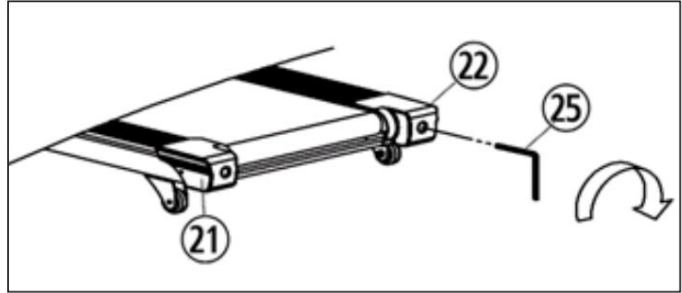
### 1. Indikasjon for høytrykksspray:

Indikasjonen for høytrykksspray er en lysdiode som er aktivert når høytrykkssprøyten er på. Denne indikasjonen er aktivert når høytrykkssprøyten er på og er aktivert når høytrykkssprøyten er på. Denne indikasjonen er aktivert når høytrykkssprøyten er på og er aktivert når høytrykkssprøyten er på.



### 2. Indikasjon for trykkmåling:

- Indikasjonen for trykkmåling er i trykkmåleren og er aktivert når trykkmålingen er 3–5 km/h.
- Denne indikasjonen er aktivert når trykkmålingen er aktivert (25) for trykkmålingen (21+22), trykkmålingen er aktivert.
- Denne indikasjonen er aktivert når trykkmålingen er aktivert, trykkmålingen er aktivert.
- Denne indikasjonen er aktivert når trykkmålingen er aktivert, trykkmålingen er aktivert.
- Denne indikasjonen er aktivert når trykkmålingen er aktivert, trykkmålingen er aktivert.

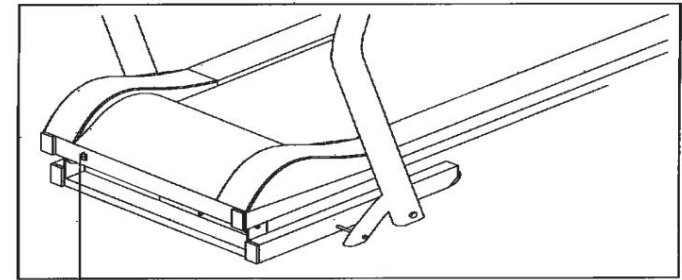


### 3. Indikasjon for trykkmåling:

- Indikasjonen for trykkmåling er aktivert når trykkmålingen er aktivert.
- Denne indikasjonen er aktivert når trykkmålingen er aktivert.
- Denne indikasjonen er aktivert når trykkmålingen er aktivert.

### 4. Indikasjon for trykkmåling:

- Indikasjonen for trykkmåling er aktivert når trykkmålingen er aktivert.
- Denne indikasjonen er aktivert når trykkmålingen er aktivert.
- Denne indikasjonen er aktivert når trykkmålingen er aktivert.

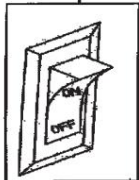


### 5. Postoronnij ýýý:

- Indikasjonen for trykkmåling er aktivert når trykkmålingen er aktivert.
- Denne indikasjonen er aktivert når trykkmålingen er aktivert.
- Denne indikasjonen er aktivert når trykkmålingen er aktivert.

### Ýýýýýýýýýýýý:

Denne indikasjonen er aktivert når trykkmålingen er aktivert. Denne indikasjonen er aktivert når trykkmålingen er aktivert.





**Diagrammer over programmer P1-P15**

De følgende diagrammer viser programmerne for 15 forskellige programmer. De er ordnet i 20 grupper og starter med [START] og ender med [STOPP].

Programmer i 20 grupper	Programmer i 20 grupper																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/t	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02 Km/t	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03 Km/t	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04 Km/t	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05 Km/t	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06 Km/t	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07 Km/t	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08 Km/t	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09 Km/t	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10 km/t	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11 Km/t	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12 Km/t	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13 Km/t	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14 Km/t	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15 km/t	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

**Programmerne i 20 grupper**

De følgende diagrammer viser programmerne for 20 forskellige programmer. De er ordnet i 20 grupper og starter med [START] og ender med [STOPP].

**Programmerne i 20 grupper**

De følgende diagrammer viser programmerne for 20 forskellige programmer. De er ordnet i 20 grupper og starter med [START] og ender med [STOPP].

De følgende diagrammer viser programmerne for 20 forskellige programmer. De er ordnet i 20 grupper og starter med [START] og ender med [STOPP].

**Установка и использование**

Установка и использование. Если вы хотите использовать тренажер, пожалуйста, прочтите инструкцию по эксплуатации. Если вы хотите использовать тренажер, пожалуйста, прочтите инструкцию по эксплуатации. Если вы хотите использовать тренажер, пожалуйста, прочтите инструкцию по эксплуатации.

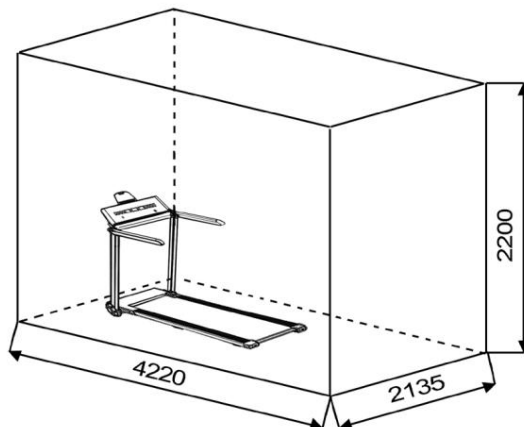
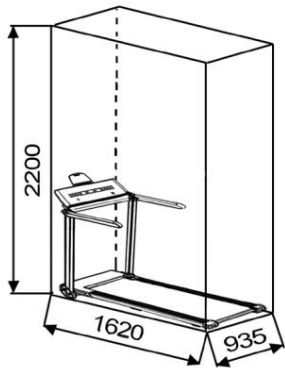
Код	Описание	Процедура
----	Установка и использование	Опреди цену на исти начин како на komponentu.
E01	Установка и использование	1. Проверьте напряжение питания и подключение. 2. Проверьте уровень масла. 3. Проверьте, закрыта ли крышка.
E02	Установка и использование	1. Проверьте напряжение питания и подключение. 2. Проверьте уровень масла. 3. Как только контроллер закрыт, убедитесь, что он закрыт. 4. Проверьте, закрыта ли крышка.
E03	Установка и использование:	1. Проверьте напряжение питания и подключение. 2. Проверьте защиту кабеля и количество датчиков, если они установлены / или.
E05	Установка и использование	1. Проверьте напряжение питания и подключение. 2. Проверьте уровень масла. 3. Проверьте, закрыта ли крышка. 4. Как только контроллер закрыт, убедитесь, что он закрыт.
E07/E08	EEPROM	Установка и использование.
Установка и использование Неи Установка и использование	Установка и использование. Проверьте уровень масла. Проверьте, закрыта ли крышка.	Установка и использование. Проверьте уровень масла. Проверьте, закрыта ли крышка.

**Установка и использование**

Установка и использование. Если вы хотите использовать тренажер, пожалуйста, прочтите инструкцию по эксплуатации. Если вы хотите использовать тренажер, пожалуйста, прочтите инструкцию по эксплуатации. Если вы хотите использовать тренажер, пожалуйста, прочтите инструкцию по эксплуатации.

**Установка и использование**

Установка и использование. Если вы хотите использовать тренажер, пожалуйста, прочтите инструкцию по эксплуатации. Если вы хотите использовать тренажер, пожалуйста, прочтите инструкцию по эксплуатации. Если вы хотите использовать тренажер, пожалуйста, прочтите инструкцию по эксплуатации.



Установка и использование. Если вы хотите использовать тренажер, пожалуйста, прочтите инструкцию по эксплуатации. Если вы хотите использовать тренажер, пожалуйста, прочтите инструкцию по эксплуатации. Если вы хотите использовать тренажер, пожалуйста, прочтите инструкцию по эксплуатации.

Установка и использование (Установка и использование)

Установка и использование (Установка и использование)

## ÜBUNGSPROGRAMM FÜR ÜBUNGSPROGRAMME

Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.

### 1. Intensität

Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.

Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.

Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.

### 2. Chastota

Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.

Übungspromenaden

### 3. Planlegging trenirovok

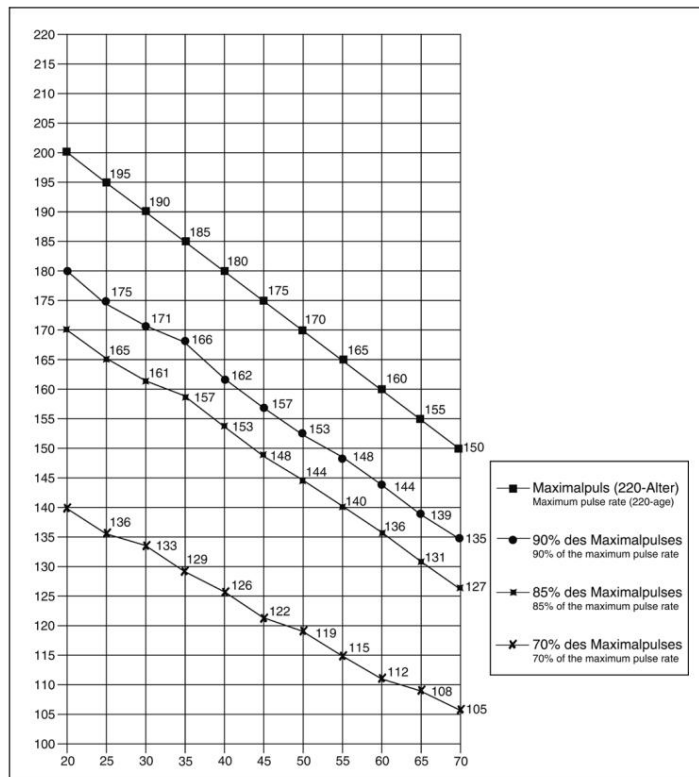
Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.

Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.

Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.

### 4. Übungspromenaden

Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.



Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.

Maks. Übungspromenaden = 220 - Übungspromenaden (220 - Übungspromenaden)

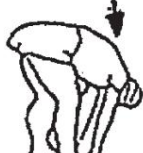
90 % av maks. Übungspromenaden = (220 - Übungspromenaden) \* 0,9

85 % av maks. Übungspromenaden = (220 - Übungspromenaden) \* 0,85

70 % av maks. Übungspromenaden = (220 - Übungspromenaden) \* 0,7

## ÜBUNGSPROGRAMM FÜR ÜBUNGSPROGRAMME

Ta en pause fra jobben i nær fremtid på 3 minutter. Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.



Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.

Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.

Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.

Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.

Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungspromenaden sind für alle Altersgruppen geeignet.



**үүүүүүүүүүүүүү - үүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүү**  
**TM750S - ү үүүүүүү. 1935 A**

**Teknisk spesifikasjon: Status: 18.10.2021**

үүүүүүүү үүүүүүүүү үүү үүүүүүү, үүүүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүүүү ү  
 үүүүүүүүүүүүүүүүү Bez үүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүүүү ү үүүүүүү үүүүүүүүү.  
 үүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүү og үүүүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүүүүүү.

- 100 % rabatt
  - үүүүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүү үүүүүүү 1,25 hk (0,935 kW), үүүүүүүүү үүүүүүүүүүүүүүүүү-үүүүүү 1,75 hk (1,25 kW)
  - Hastighet: 1 km/t til 16 km/t (vanlig hastighet 0,1 km/t)
  - 15 forhåndsprogrammerte programmer for tre programmer kontrollere nivået.
  - 1 үүүүүүү-program
  - үүүүүүүүү үүүүүүүүүүү үүүүүүү үүүүү 4 km/t, 8 km/t
  - үүүүүүүүү үүүүүүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүү үүүүүүүүү, үүүүүүүүү үүүүү үүүүүүүүүүүүүүү (5,0-5,5 үүүүү) үүүүүүүүү ү үүүүүүүүүүү.
  - үүүүүүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүүүүүү, үүү үүүүүүүүү үүүүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүү
  - 4 profesjonelle amortisatorer, for formålet med oppdragene og bega үүүүү үүү үүүүүүү үүүүүүүүүүү •
- үүүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүүүүүү
- үүүүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүүүүүү
  - Futuristisk display med sensorknapper
  - үүүүүүүүү ү үүүүүүүүүүүүү: үүүүүүүүү, үүүүүүүүүүүүү, үүүүүүүүүүү, үүүүүүүүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүүүү and үүүүүүүүү үүүүүүүүү
  - ү үүүүүүүүүүү үүүүүүү үүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүүүүүүүүүүүү, үүүүүүү үүүүү үүүүүүү, үүүүүүүүүүүүүүү og үүүүүүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүүүүүү.
  - үүүүүүүүүүүүү үүүүү үүүүүүүүүүү + үүүүүүүүүүүүү
  - Maksimal verdi av stenger: 130 kg
  - үүүүүүүүү үүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүү. (үүүү). 120x45 cm
  - Elektronisk strømforsyning: 220-240V/50-60Hz /935 watt

үүүүүү үүүүүүүүүүү, үүүүүүүүүүүүү үүү үүүүүүүүү, үүүүү үүү үүүүүүүүү үүү үүүүүүү. үүүүүүү үүүүү ү үүүүүүүүү. үүү үүүүүүү үүүүүүүүүүү үүүүүүүүү. Hvis kakoyribud ikke er i poryadka og den kalles, så er navnet:

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

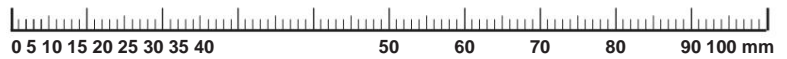
**үүүү үүүүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүүүү үүүүү үүүүүүүүүүү**  
**үүүүүүүүүү үүүүүүүүүүү og ingen үүүүүүүүүүү үүүүү үүүүүүүүүүүүүүүүү үүүүү.**  
**үүүүүүүү үүүүүүүүүүү үүүүүүүүү H/C**

үүүү ca 43 kg

үүүүүүүү үүүүүүү. (үүүүү): L 143 x B 81 x H 124 cm

үүүүүүүү ү үүүүүүүүүүүүү үүүүү үүүүүүү. (үүүүү): 143 x 81 x 19 cm үүүүүүүүү ү үүүүүүүүүүүүү

үүүүүү үүүүүүү. (үүүүү): 81 x 34 x 145 cm

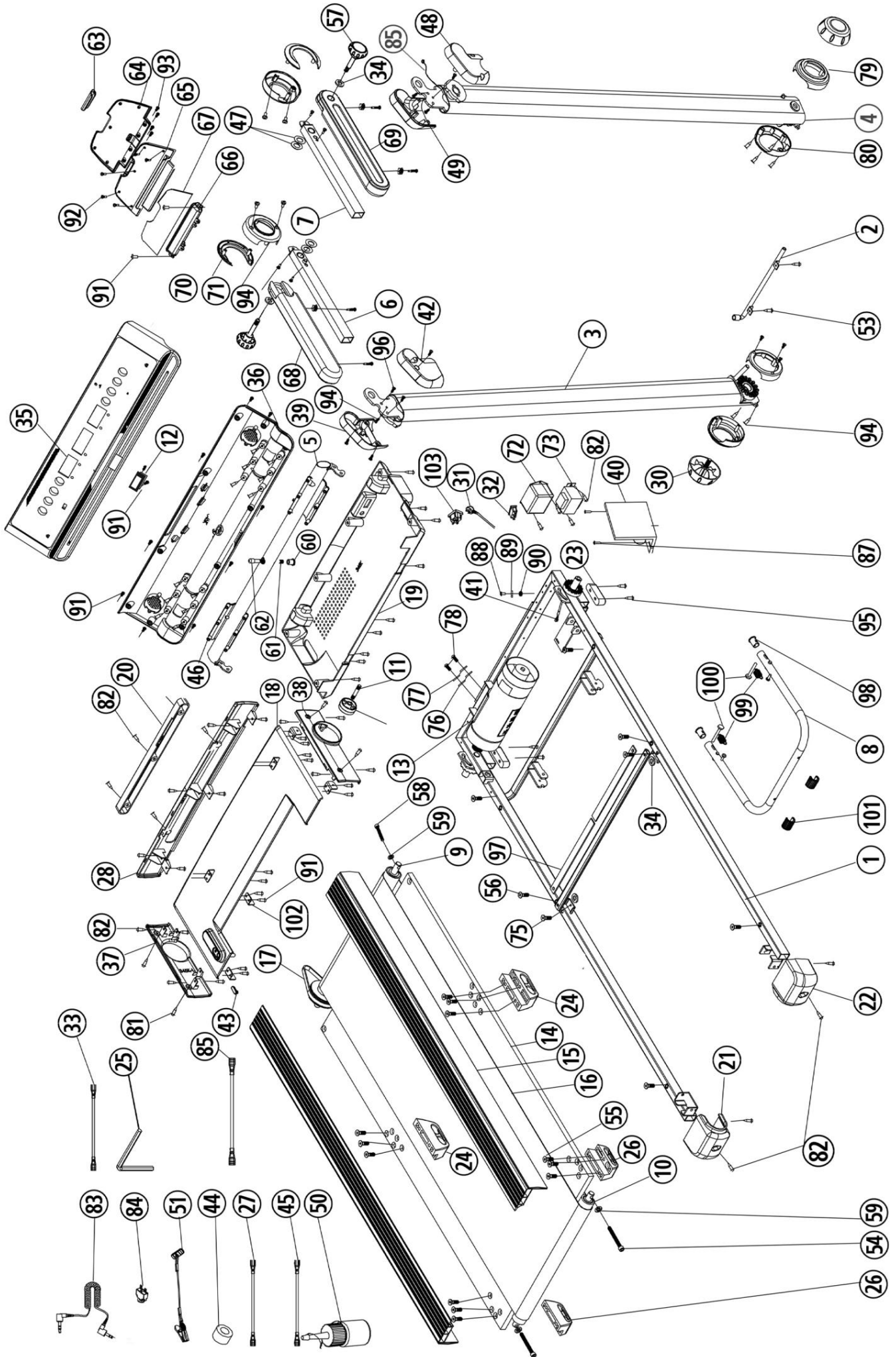


ү үүүүүүүүү	үүүүүүүүүүүүүү	үүүүүүүүүү ү үүү	үүүү-үүүү үүүүү	үүүүүүүүүүүүүү үүү ү	үү-ү
1	үүүүүүүү үүүүү		1		33-1935-01-SW
2	үүүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүү үүүүүүүүү		1	1	36-1935-04-BT
3	үүүүүү үүүүүүү		1	1+5	33-1935-02-SW
4	үүүүүүүү үүүүүүү үүүүүүү		1	1+5	33-1935-03-SW
5	үүүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүү		1	3+4	36-1935-05-BT
6	үүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүү		1	3	36-1935-06-BT
7	үүүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүү		1	4	36-1935-07-BT
8	үүүүүүүүүү үүүүү		1	1	33-1935-07-SW
9	үүүүүүүүүү үүүүүүү		1	1	33-1935-05-SI
10	үүүүүүүү үүүүүүү		1	1	33-1935-06-SI
11	үүүү үүүүүүү		2	1	36-1935-08-BT
12	үүүүүүүү үүүүү үүүүүүү үүүүүүүүүүүүүүү		1		36-1935-69-BT
1.3	motor		1	1	33-1935-04-SI
14	үүүүүү үүүүүүүүүүүүү		1	1	36-1935-10-BT
15 L	үүүүүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүү		2	1	36-1935-11-BT
15 rader	үүүүүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүү		2	1	36-1935-71-BT
16	үүүүүүүүүү үүүүүүүүүүүүүүү		1	9+10	36-1935-12-BT
17	үүүүүүүүүүүү үүүүүүү		1	1.3	36-1935-13-BT
18	үүүүүүүүүү үүүүүүүүүүү үүүүүүү		1	102	36-1935-02-BT
19	үүүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүүүү үүүүүүү		1	1	36-1935-01-BT
20	үүүү үүүүүүүүүүүүүүү үүүүүүүүүүү		1	1	36-1935-14-BT
21	үүүүүү үүүүүүү		1	1	36-1935-15-BT
22	үүүүүүүү үүүүүүү		1	1	36-1935-16-BT
23	үүүүүүүү үүүүүүү		2	1	36-1935-17-BT
24	үүүүүүүү		2	14	36-1935-18-BT
25	үүүүүүүүүүүүүүүү үүүүү үүүүүүү	5 mm	1	-	36-9119-34-BT
26	үүүүүүүүүүүү үүүүүүүүү ү үүүүү		1	14	36-1935-20-BT

ý ýýýýýýýý	ýýýýýýýýýýýý	ýýýýýýýý y yy	ýýý-ýý ýýýý	ýýýýýýýýýýýý ýý ý	ýý-ýý
28	ýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýý		1	1	36-1935-22-BT
29	Koleso		2	11	36-1935-23-BT
30	ýýýý ýýýýýý ýýýýýýýýýý		2	1	36-1935-24-BT
31	ýýýýýý ýýýýýý ýýýýýýýý		1	103	36-98036113-BT
32	ýýýýýýýýýýýýýýýý		1	19	36-1935-25-BT
33	ýýýýýý ýýýýýýýýýýýý		1	1	36-1935-26-BT
34	ýýýýýýýýýý ýýýýýý		4	57+96	36-9725-33-BT
35	ýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýýýýýýýý ýýýýýý		1	5+36	36-1935-63-BT
36	ýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýýýýýýýý ýýýýýý		1	5+35	36-1935-64-BT
37	ýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýý		1	1	36-1935-29-BT
38	ýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýý		1	1	36-1935-30-BT
39	ýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýý		1	3+42	36-1935-31-BT
40			1	1	36-1935-65-BT
41	ýýýýýýýýýýýýýýýý ýýýýýýýý		1	1	36-1935-67-BT
42	ýýýýýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýý		1	3+39	36-1935-34-BT
43	Probka		1	18	36-1935-35-BT
44	Ferritvoe ýýýýýýýý		1	1.3	36-1241-19-BT
45	Kabel 1		1	-	36-1935-36-BT
46	ýýýýýýýý ýýýýýýýýýý		2	5	36-1935-37-BT
47	ýýýýýýýýýý ýýýýýýýý	5//30	4	7+57	39-10113-SW
48	ýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýý		1	4+49	36-1935-38-BT
49	ýýýýýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýý		1	4+48	36-1935-39-BT
50	ýýýýýýýý		1	-	36-1935-40-BT
51	ýýýýýýýýýýýýýýýýýýýý ýýýýýýýýýýýý		1	35	36-1935-62-BT
52	ýýýýýýýý ýýýýýýýýýýýý		2	69	36-1935-42-BT
53	ýýýýý ý ýýýýýýýýýýýýýýýýýýýý ýýýýýýýýýýýý	M8x12	2	2	39-9922
54	ýýýýý ý ýýýýýýýýýýýýýýýýýýýý ýýýýýýýýýýýý	M6x65	2	1+10	39-10066-SW
55	ýýýýý ý ýýýýýýýýýýýýýýýýýýýý ýýýýýýýýýýýý ýýýýý ýý	M8x25	14	14	39-10455
56	ýýýýýý ýýýýýý	M8x55	4	1	36-9718-43-BT
57			2	3, 4, 68+69	36-1935-60-BT
58	ýýýýý ý ýýýýýýýýýýýýýýýýýýýý ýýýýýýýýýýýý	M8x45	1	1+9	39-10124-VC
59	ýýýýýýýýýý ýýýýýýýýýýýý ýýýýýýýý	6//16	3	54+58	39-10439
60	ýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýýýýýý		1	62	36-1935-43-BT
61	ýýýýýýýýýý ýýýýýýýý		1	5+62	36-1935-44-BT
62	ýýýýýý ýýýýýýýýýý		1	5	36-1935-45-BT
63	ýýýýýý ýýý ýýýýýýýýýý		1	64	36-1935-46-BT
64	ýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýýýý ýýý ýýýýýýýýýýýý		1	65	36-1935-47-BT
65	ýýýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýýýý ýýý ýýýýýýýýýýýý		1	64	36-1935-48-BT
66	ýýýýýýýýýý ýýý ýýýýýýýýýýýý		1	64	36-1935-49-BT
67	ýýýýýýýýýý ýýýýýýýýýý ýýý ýýýýýýýýýýýý		1	65	36-1935-50-BT
68	ýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýý		1	6	36-1935-51-BT
69	ýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýýýý		1	7	36-1935-52-BT
70	ýýýýýýýýýý ýýýýýýýýýý ýýýýýýýý		2	68-69+71	36-1935-53-BT
71	ýýýýýýýýýýýý ýýýýýýýýýý ýýýýýýýý		2	68-69+72	36-1935-54-BT
72	ýýýýýýýý ýýýýýýýý		1	19	36-1940-59-BT
73	induktor		1	19	36-1940-58-BT
74	ýýýýýýýý ýýýýýýýý	M6	4	54+75+94	39-9861-SW
75	ýýýýýýýýýýýýýýýý ýýýýýý	M6x35	2	1	39-10435-CR
76	ýýýýýýýýýýýýýýýý ýýýýýýýý	8//16	2	78	33-9962-CR
77	ýýýýýýýýýýýý ýýýýýýýý	for M8	2	78	39-9864
78	ýýýýýýýýýýýýýýýý ýýýýýýýý	M8x15	2	1	39-9823
79	ýýýýýýýý ýýýýýýýýýý ýýýýýýýý ýýýýýý ýý ýýýý ýýýýýýýýýýýýýýýý		2	3-4+80	36-1935-55-BT
80	ýýýýýýýý ýýýýýýýýýý ýýýýýý ý ýýýýýýý		2	3-4+79	36-1935-56-BT
81	ýýýýýýýýýýýýýýýý ýýýýýýýý	M6x10	6	37+38	39-10430-CR

ÿ ÿÿÿÿÿÿÿÿÿ	ÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿ	ÿÿÿÿÿÿÿ ÿ ÿÿ	ÿÿÿ-ÿÿ ÿÿÿÿ	ÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿ ÿÿ ÿ	ÿÿ-ÿ
82	Fillips vin	4x10	30	37+38	39-10518
83	Akustisk kabel		1	35	36-1142-30-BT
84	ÿÿÿÿÿÿ ÿÿ ÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿ		1	19	36-1352-30-BT
85	Kabel		1	35+41	36-1935-66-BT
86	Fillips vin	4x20	18	-	39-10519
87	Fillips vin	5x10	2	40	36 39-105199
88	ÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿ ÿÿÿÿ	M5x8	1	1	36-9990
89	ÿÿÿÿÿÿÿÿ ÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿ ÿÿÿÿÿÿ	5/10	2	88	39-10111-SW
90	ÿÿÿÿÿÿÿÿ ÿÿÿÿÿ	for M5	2	88	39-9870
91	Fillips vin	5x13	50	66+102	36 39-105199
92	Fillips vin	3x9	5	65	39-10127
93	Fillips vin	3x10	4	64	39-10127
94	Fillips vin	4x15	10	3+4+79	39-10515
95	Fillips vin	4x20	4	23	39-10519
96	ÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿ ÿÿÿÿ	M6x10	4	3+4-39+48	36-9910
97	ÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿ ÿÿÿÿÿÿ ÿ ÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿ ÿÿÿÿÿÿ		1	1	33-1935-08-SI
98	ÿÿÿÿÿÿÿ		2	8	36-1935-59-BT
99			2	8	36-1935-19-BT
100	ÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿ ÿÿÿÿ	M6x45	2	8	39-9825
101	ÿÿÿÿÿÿÿÿÿ ÿÿÿ ÿÿÿÿÿÿÿÿ ÿÿÿÿ		2	8	36-1935-21-BT
102	ÿÿÿÿÿÿÿÿÿ ÿÿÿÿÿÿ ÿÿÿÿÿÿ		6	37+38	36-1935-58-BT
103	ÿÿÿÿÿÿÿ ÿÿÿÿÿÿÿ		1	40	36-1935-27-BT
104	ÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿ ÿÿ ÿÿÿÿÿÿÿ og ÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿÿ		1		36-1935-68-BT







**Service / produsent**

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



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

**Service:**

**Top Sports Gilles GmbH**

Telefon: +49 (0)2051/6067-0 Friedrichstrasse 55

info@christopeit-sport.com

Faks: +49 (0)2051/6067-44 D - 42551 Velbert

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



**CHRISTOPEIT**<sup>®</sup>  
SPORT GERMANY  
■■■