

1. Sammanfattning av delar	Sida	3 - 4
2. Delarlista	Sida	9
3. Viktiga rekommendationer och säkerhetsinformation	Sida	8
4. Monteringsanvisningar med sprängskiss	Sida	10
5. Utbildningsinstruktioner	Sida	11
6. Datorinstruktioner	Sida	11

Kära kund,

Vi gratulerar dig till ditt köp av denna hemträningssidrottsenhet och hoppas att vi kommer att ha ett stort nöje med det. Vänligen beakta de bifogade anteckningarna och instruktionerna och följ dem noga beträffande montering och användning. Tveka inte att kontakta oss när som helst om du skulle ha några frågor.

Top-Sports Gilles GmbH

Viktiga rekommendationer och Säkerhets instruktioner

Alla våra produkter är testade och representerar därför de högsta gällande säkerhetsstandarderna. Detta faktum gör det dock inte onödigt att strikt följa följande principer.

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i monteringsanvisningen och använd endast de medföljande specifika delarna av maskinen. Innan montering, verifiera leveransens fullständighet mot leveransmeddelandet och kartongens fullständighet mot monteringsstegen i installations- och bruksanvisningen.
2. Kontrollera att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar sitter ordentligt innan du använder maskinen för första gången och med jämna mellanrum för att säkerställa att träningsmaskinen är i ett säkert skick.
3. Ställ upp maskinen på en torr, jämn plats och skydda den från fukt och vatten. Ojämna delar av golvet ska kompenseras med lämpliga åtgärder och av de medföljande justerbara delarna av maskinen om sådana finns installerade. Se till att ingen kontakt uppstår med fukt eller vatten.
4. Placera en lämplig bas (t.ex. gummimatta, träskiva etc.) under maskinen om maskinens område måste skyddas särskilt mot fördjupningar, smuts etc.
5. Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen.
6. Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra maskinen och använd endast de medföljande verktygen eller lämpliga verktyg för att montera maskinen och för eventuella nödvändiga reparationer. Ta bort svett droppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
7. **WARNING!** System för hjärtfrekvensövervakning kan vara inexakta. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller till döden. Rådfråga en läkare innan du påbörjar ett planerat träningsprogram. Han kan definiera den maximala ansträngningen (puls, watt, träningslängd etc.) som du kan utsätta dig för och kan ge dig exakt information om rätt hållning under träningen, målen för din träning och din kost. Träna aldrig efter att ha ätit stora måltider.
8. Träna endast på maskinen när den är i korrekt skick. Använd endast originalreservdelar för nödvändiga reparationer. **WARNING!** Byt ut maskdelarna omedelbart och håll denna utrustning ur bruk tills den repareras.
9. När du ställer in de justerbara delarna, observera den korrekta positionen och de markerade, maximala inställningspositionerna och se till att den nyligen justerade positionen är korrekt säkrad.
10. Om inget annat beskrivs i instruktionerna får maskinen endast användas för träning av en person åt gången. Träningstiden bör inte överstiga 60 min./dag.

11. Bär träningskläder och skor som är lämpliga för konditionsträning med maskinen. Dina kläder ska vara sådana att de inte kan fångas under träning på grund av sin form (t.ex. längd). Dina träningskor ska vara lämpliga för tränaren, måste stödja dina fötter stadigt och ska ha halkfria sulor.

12. **WARNING!** Om du märker en känsla av yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, sluta träna och kontakta en läkare.

13. Glöm aldrig att sportmaskiner inte är leksaker. De får därför endast användas i enlighet med deras syfte och av lämpligt informerade och instruerade personer.

14. Personer som barn, handikappade och handikappade får endast använda maskinen i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och råd. Vidta lämpliga åtgärder för att säkerställa att barn aldrig använder maskinen utan uppsikt.

15. Se till att den som utför träningen och andra personer aldrig rör eller håller några delar av sin kropp i närheten av rörliga delar.

16.  Vid slutet av sin livslängd får denna produkt inte kasseras det vanliga hushållsavfallet, men det måste lämnas till en uppsamlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska komponenter. Du kan hitta symbolen på produkten, på instruktionerna eller på förpackningen. Materialen är återanvändbara i enlighet med deras märkning. Med återanvändning, materialanvändning eller skydd av vår miljö. Fråga den lokala förvaltningen efter ansvarig avfallshanteringsplats.

17. För att skydda miljön, släng inte förpackningsmaterial, använda batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall. Lägg dessa i lämpliga uppsamlingskärl eller ta dem till en lämplig insamlingsplats.

18. Denna maskin är en hastighetsberoende maskin, dvs effekten ökar med ökande hastighet, och tvärtom.

19. Maskinen är utrustad med oändlig motståndsställning. Detta gör det möjligt att minska eller öka bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen. Genom att vrida inställningsratten för motståndsställningen mot minustecknet minskar bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen. Genom att vrida inställningsratten för motståndsställningen mot plustecknet ökar bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen.

20. Maximal tillåten belastning (=kroppsvikt) anges till 100 kg. Denna maskin har testats och certifierats i enlighet med EN ISO 20957-1:2013 + 20957-5:2016. Denna artikels dator motsvarar de grundläggande kraven i EMV-direktivet från 2014/30EU.

21. Monterings- och bruksanvisningen är en del av produkten. Vid försäljning eller överlåtelse till annan person måste dokumentationen bifogas produkten.

MB 3 Best.nr 1340

Utgåva: 01. 08. 2019

- Hand- och fotpedaler med justerbara fotremmar
- Träning av ben- och armmuskulerna sittande
- Manuell drivning
- Steglöst justerbart bältesbromssystem
- Säkerhetsställ, ca vikt 5,5 kg
- Stort grepp för enkel transport
- Dator som visar: tid, räkning, räkning totalt, ca. kalorier och Scan

Utrymmesbehov ca. L 50 x B 42 x H 31 cm

Kontakta oss om några komponenter är defekta eller saknas, eller om du behöver reservdelar eller byten i framtiden.

Internetservice- och reservdelsdatabas:
www.christopeit-service.de

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

Denna produkt är endast skapad för privata hemsportaktiviteter och är inte tillåten för oss i ett kommersiellt eller professionellt område.

Hemsport användningsklass H/C

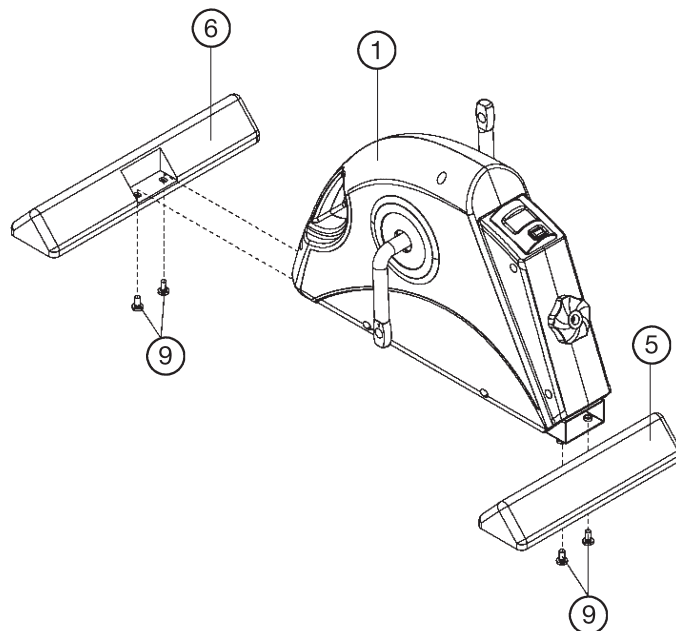
[illegible]

Innan du påbörjar monteringen, se till att följa våra rekommendationer och säkerhetsinstruktioner.

Steg 1:

Montering av främre och bakre fot (5+6) vid huvudramen (1).

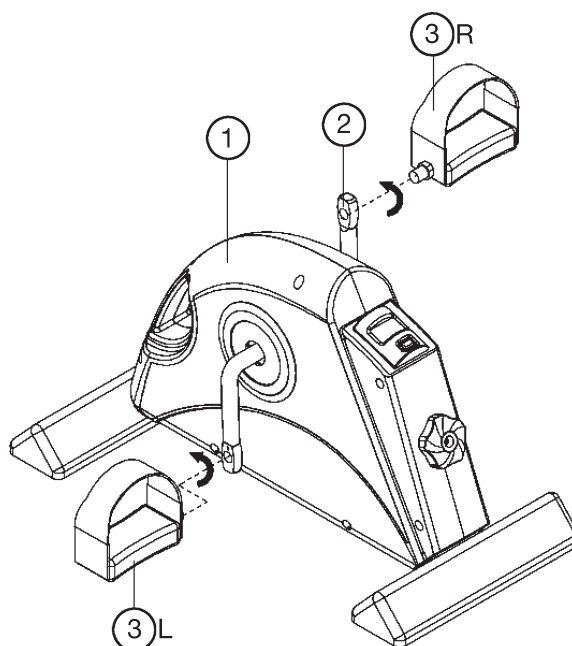
1. Placera vardera 2 skruvar (9) bredvid den bakre och främre delen av huvudramen (1).
2. Sätt in den längre bakre foten (6) i den bakre hållaren på huvudramen (1) så att hålen på hållaren och den bakre foten är i linje. Skruva fast med skruvar (9).
3. Sätt in den kortare främre foten (5) i den främre hållaren på huvudramen (1) så att hålen på hållaren och den främre foten är i linje. Skruva fast med skruvar (9).



Steg 2:

Installation av höger och vänster pedal (3R+3L) vid pedalveven (2).

1. Pedalerna (3R+3L) är märkta med "R" för höger sida och "L" för vänster sida. **(Notera:** Höger och vänster sida anges sittande framför maskinen under träning.)
2. Skruva in den högra pedalen (3R) i det gängade hålet på höger sida av pedalveven (2) och dra åt ordentligt. **(Notera:** Det måste observeras att den gängade delen av den högra pedalen (3R) måste skruvas medurs i det gängade hålet på pedalveven (2).)
3. Skruva in den vänstra pedalen (3L) i det gängade hålet på vänster sida av pedalveven (2) och dra åt ordentligt. **(Notera:** Den gängade delen av den vänstra pedalen (3L) måste skruvas moturs i det gängade hålet på pedalveven (2).)



Starta datorn (4).

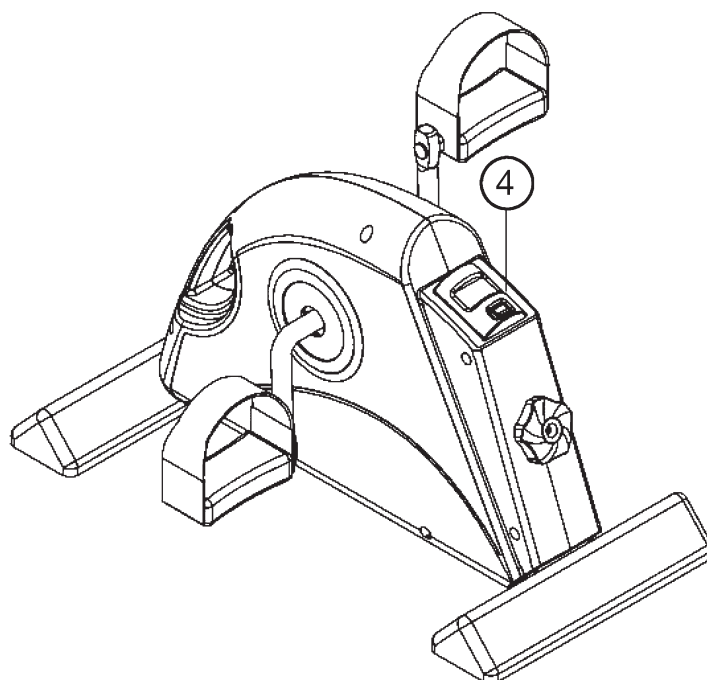
Börja träna eller tryck på F-tangenten vid datorn och visningen av dator visar data. Om inte, ta ut datorn (4) från höljet, sätt in en knappcell av typ AG13 eller LR44 i batterifacket på datorns baksida. Observera rätt polaritet och sätt tillbaka datorn i höljet. (Om batterierna till datorn inte ingår i denna artikel, köp dem på din marknad.)

Steg 3:

Checkar:

1. Kontrollera korrekt installation och funktion av alla skruv- och stickproppsanslutningar. Installationen är därmed klar.
2. När allt är i sin ordning, bekanta dig med maskinen med lågt motstånd. Ställ in och gör dina individuella justeringar.

Notera: Förvara verktygssatsen och instruktionerna på ett säkert ställe eftersom dessa kan behövas för reparationer eller reservdelsbeställningar som blir nödvändiga senare.



Datorinstruktioner för 1340

Den medföljande datorn möjliggör den mest bekväma träningen. Varje värde som är relevant för träning visas i fönstret.

Från början av träningspasset visas nödvändig tid, distans, aktuella reps, ungefärlig kaloriförbrukning och totala reps.

Alla värden räknas från noll och uppåt.

Datorn slås på genom att kort trycka på "F"-knappen eller helt enkelt genom att börja träna. För att starta datorn, börja helt enkelt träna.

Datorn börjar registrera och visa alla värden.

För att stoppa datorn, sluta bara träna. Datorn stoppar alla mätningar och behåller de senast uppnådda värdena. De senast uppnådda värdena i funktionerna TID, KALORIER, Reps och Totala reps lagras och träningen kan fortsätta med dessa värden när träningen återupptas.

Datorn växlar automatiskt ca. 4 minuter efter avslutad träning. Alla tidigare uppnådda värden raderas.

På undersidan av mätaren, som du enkelt kan ta av från huset, kan du byta batteri (Typ AG 13/LR44) om nödvändigt.

Datorskärm:

Nyckelfunktioner:

1. "F"-tangente

Genom att trycka kort en gång på denna knapp är det möjligt att byta från en funktion till en annan. De tillhörande värdena visas sedan i fönstret.

Om knappen hålls in längre (ca 4 sekunder) raderas alla senast uppnådda värden med undantag för värdena i displayen "TOTAL REPS".

Visar:

Med "F"-knappen kan de enskilda funktionerna väljas och tillhörande data visas i fönstret. Den valda funktionen indikeras av en ikon i fönstret bredvid det utskrivna namnet på funktionen.

1. "Timer" (TM) display:

Den aktuella tiden visas i minuter och sekunder.

2. "Calories" (CAL) -display:

Aktuell status för de förbrukade kalorierna visas.

3. „REPS (CNT) - display:

Aktuell status för REPS för pedelveven visas.

4. „TOTAL REPS (TCNT) -display:

Aktuell status för REPS för alla träningspass visas.

5. „DISTANCE" (Scan) -display:

Aktuell status för avståndet i KM visas.

6. „SCAN" (S) -funktion:

Om denna funktion väljs, visas de aktuella värdena för alla funktioner successivt i en konstant följd ca. var 5:e sekund.

7. STOP -display

Inga rörliga pedaler.



engelsk

Utbildningsinstruktioner

Benträning:



Armträning:

