

Träningsapparat för hemsport

HORSE GLIDER



D

Installations- och bruksanvisning för

Beställningsnr. 1730

GB

Monterings- och övningsanvisning för

best.nr. 1730

f

Meddelande om montering och användning

Nej. de commande 1730

NL

Monterings- och bruksanvisning för

beställningsnummer 1730

RU

Instruktioner för montering och utgångar

№ заказа 1730

CZ

Navod k montáži a použití per

objednací číslo 1730



1. Viktiga rekommendationer och säkerhetsinstruktioner	Sida 2
2. Översikt över enskilda delar	Sida 3
3. BOM	Sida 4 - 5
4. Monteringsanvisning med sprängskiss	Sida 6 - 7
5. Drift- och träningsguide	Sida 8:a
6. Datorinstruktioner	Sida 8:a
7. Rengöring, förvaring, underhåll, felsökning	
Uppvärmningsövningar	Sida 9 - 10
8. Utbildningsguide	Sida 10
9. Garantipolicy	sida 9

Observera och följ informationen och instruktionerna i denna monterings- och bruksanvisning.

Om du har några frågor kan du självklart kontakta oss när som helst.

Henne Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

innehåll	sida 11
----------	---------

sommaire	sida 19
----------	---------

inhouseopgave	Sida 27
---------------	---------

Обзор содержания	СТР. 35
------------------	---------

obah	Strana 43
------	-----------



Fara:

Innan användning

Läs bruksanvisningen!

Viktiga rekommendationer och säkerhetsinstruktioner

Våra produkter är alltid TÜV-GS-testade och motsvarar därmed den nuvarande högsta säkerhetsstandarden. Detta faktum befriar dig dock inte från att strikt följa följande principer.

1. Montera enheten exakt enligt monteringsanvisningen och använd endast de enhetsspecifika enskilda delarna som medföljer för att montera enheten. Innan själva monteringen kontrolleras att leveransen är komplett med hjälp av följesedeln och att kartongförpackningen är komplett med hjälp av monteringsstegen i monterings- och bruksanvisningen.

2. Innan du använder enheten för första gången och med jämna mellanrum, kontrollera att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar är åtdragna, så att träningsenhetens säkra drifttillstånd garanteras.

3. Ställ upp enheten på en torr, jämn plats och skydda den från fukt och fukt. Ojämma golv ska kompenseras genom lämpliga åtgärder på golvet och, om det finns tillgängligt med denna anordning, genom att använda justerbara delar av anordningen som är avsedd för detta ändamål. Kontakt med fukt och fukt ska uteslutas.

4. Om installationsplatsen ska skyddas särskilt mot tryckpunkter, smuts och liknande, placera en lämplig halkfri yta (t.ex. gummimatta, träskiva eller liknande) under apparaten.

5. Ta bort alla föremål inom en radie på 2 meter från enheten innan träningspasset påbörjas.

6. Använd inga aggressiva rengöringsmedel för att rengöra enheten och använd endast de medföljande verktygen eller lämpliga verktyg för montering och eventuella reparationer. Svettavlagringar på enheten ska tas bort omedelbart efter avslutad träning.

7. **OBS!** Pulsövervakningssystem kan vara felaktiga. Överdriven träning kan orsaka allvarliga skador eller dödsfall. En lämplig läkare bör därför konsulteras innan riktad träning påbörjas. Detta kan definiera den maximala belastningen (puls, watt, träningsmängd etc.) du kan utsätta dig för och ge exakt information om rätt hållning under träning, träningsmål och kost. Den får inte tränas efter tunga måltider. Det bör noteras att denna enhet inte är lämplig för terapeutiska ändamål.

8.e. Träna endast med enheten om den fungerar korrekt. Använd endast originalreservdelar för eventuella reparationer. **FARA!** Om delar blir för varma när du använder enheten, byt ut dem omedelbart och säkra enheten mot användning så länge den inte har reparerats.

9. När du justerar justerbara delar, var uppmärksam på rätt position eller den markerade, maximala justeringspositionen och säkra den nyligen justerade positionen ordentligt.

10 Om inget annat anges i instruktionerna, får enheten endast användas av en person åt gången för träning och träningsprestanda bör uppgå till 60 min./dag. inte överstiga.

11. Träningskläder och skor som är lämpliga för konditionsträning med apparaten ska bäras. Klädseln måste vara sådan att den inte kan fastna under träningen på grund av sin form (t.ex. längden). Träningskorna ska väljas för att matcha träningsapparaten, ge alltid foten ett stadigt grepp och ha en halkfri sula.

12. **OBS!** Om yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom upplevs, avbryt träningen och kontakta en lämplig läkare.

13. I allmänhet är sportutrustning ingen leksak. De får därför endast användas på avsett sätt och av lämpligt informerade och utbildade personer.

14. Personer som barn, handikappade och funktionshindrade bör endast använda enheten i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och vägledning. Användning av enheten av barn utan uppsikt måste förhindras genom att lämpliga åtgärder vidtas.

15. Det måste säkerställas att användaren och andra personer aldrig går eller står med några kroppsdelar i området för stillastående rörliga delar.

16.  Vid slutet av sin livslängd får denna produkt inte kasseras tillsammans med vanligt hushållsavfall, utan måste lämnas till en insamlingsplats för återvinning av elektrisk och elektronisk utrustning. Symbolen på produkten, bruksanvisningen eller förpackningen indikerar detta. Materialen är återvinningsbara enligt deras märkning. Genom att återanvända, materialåtervinning eller andra former av återvinning av gamla apparater gör du ett viktigt bidrag till att skydda vår miljö.

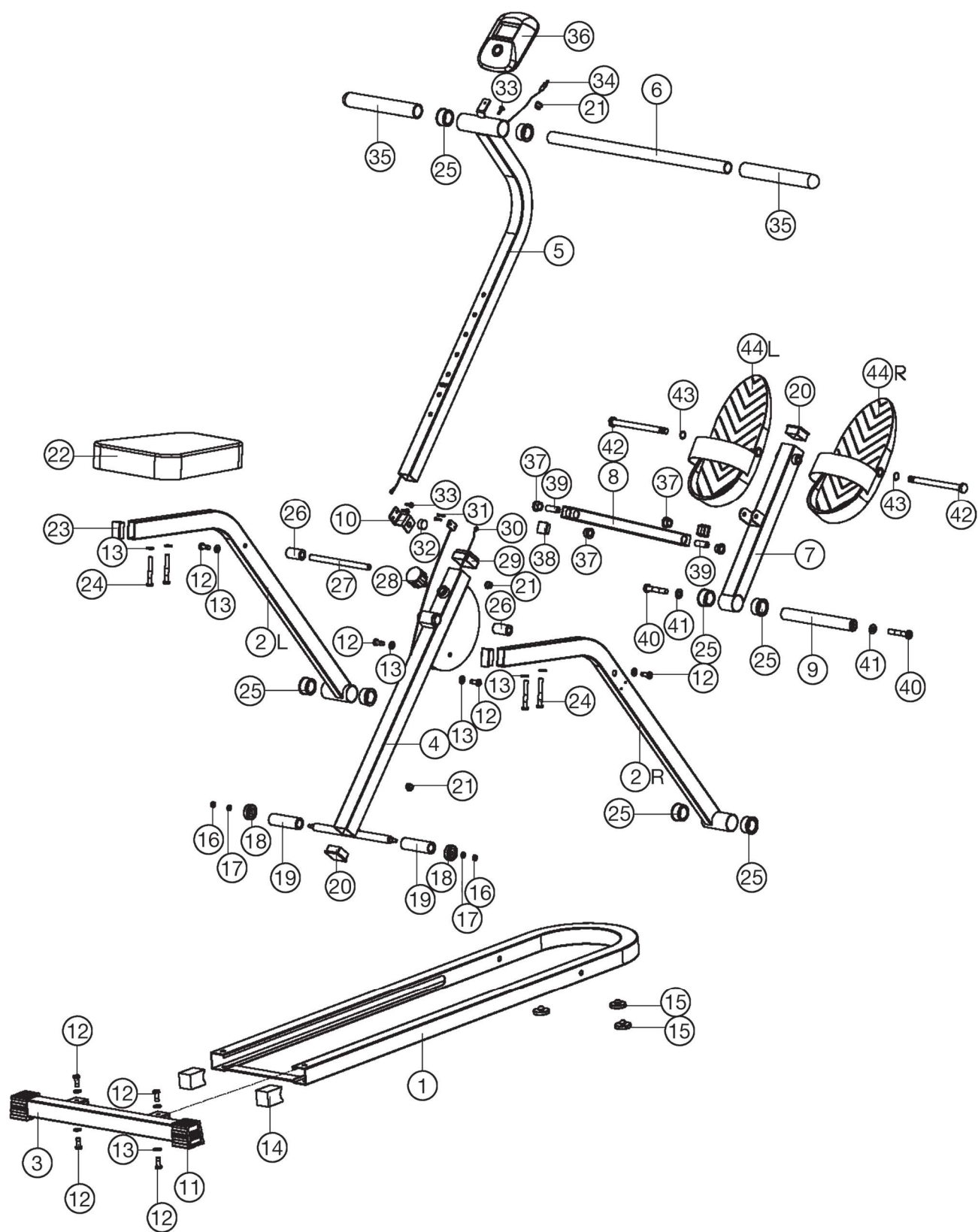
Fråga kommunförvaltningen efter ansvarig slutförvaringsplats.

17. Av hänsyn till miljön, släng inte förpackningsmaterial, tomma batterier och delar av enheten tillsammans med hushållsavfallet, utan släng dem i avsedda uppsamlingskärl eller lämna in dem på lämpliga insamlingsställen.

18. Denna enhet är en hastighetsberoende enhet, dvs när hastigheten ökar så ökar effekten och vice versa.

19. Denna enhet har testats och certifierats enligt EN ISO 20957-1:2013 H/C. Maximal tillåten belastning (=kroppsvikt) har satts till 120 kg. Denna enhetsdator uppfyller de grundläggande kraven i EMC-direktivet 2014/30EU.

20. Monterings- och bruksanvisningen är att betrakta som en del av produkten. Om produkten säljs eller lämnas vidare ska denna dokumentation bifogas.



Reservdelslista - reservdelslista
Horse Glider Best.nr. 1730

Tekniska specifikationer :Status: 01.09.2019

För en stark och frisk kropp. Ledsnål träningsapparat. Perfekt för hela arm-, ben-, rygg-, botten- och magmusklerna. Horse Glider förmedlar en extremt behaglig träningskänsla.

- Saxsystem för att lyfta och sänka din egen kroppsvikt
- Kombinerad överkropps- och ben träning
- 7-faldigt höjdjusterbart handtag med snabbfäste
- Stabil stålrörsram
- Digital dator med visning av: tid, antal lyft, totala lyft och ca förbrända kalorier
- Lämplig upp till en maximal kroppsvikt på 120 kg
- Enhetens vikt ca 19 kg

Mått: ca L 125 x B 54 x H 84 cm

Efter att ha öppnat förpackningen, kontrollera om alla delar finns med enligt följande monteringssteg. I så fall kan du börja montera.
Om en komponent är felaktig eller saknas, eller om du behöver en reservdel i framtiden, vänligen kontakta:

Internet-service och reservdelsportal:
www.christopeit-service.de

Adress: Sporttema Sverige AB
Drottninggatan 47
37436 Karlshamn
+46 (0) 454 10920

Denna produkt är endast avsedd för personligt bruk i hemmet och är inte avsedd för industriell eller kommersiell användning. Hemsport användningsklass H/C

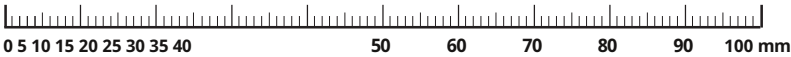


illustration Nej.	Beteckning	dimensionera mm	Folkmassan Bit	Monterad på Figur nr.	ET-nummer
1	basram		1	2,3+4	33-1730-01-WS
2L	sitsram till vänster		1	1+4	33-1730-02-WS
2R	sitsram till höger		1	1+4	33-1730-03-WS
3	fot bakom		1	1	33-1730-04-WS
4	mellanram		1	1+5	33-1730-05-WS
5	handtagshållare		1	4+6	33-1730-06-WS
6	Hantera		1	5	33-1730-07-WS
7	fotstöd		1	8+9	33-1730-08-WS
8:a	mittstag		1	4+7	33-1730-09-WS
9	Axel 1		1	1+7	33-1730-10-SI
10	magnethållare		1	4	33-1730-11-WS
11	fotmössa		2	3	36-1730-06-BT
12	skruva	M8x16	10	3:27+39	39-9888-CR
13	tvättmaskin	8//16	10	12	39-10018-CR
14	stum		2	1	36-1730-07-BT
15	gummifot		3	3	36-1730-08-BT
16	Självssäker mamma	M6	2	4	39-9861
17	tvättmaskin	6//12	2	16	39-9863
18	roll		2	4	36-1730-09-BT
19	mellanlägg 1		2	4	36-1730-10-BT
20	fyrkantig plugg	40x40	2	4+7	36-9904-09-BT
21	kabelskydd		3	4+5	36-9821-13-BT
22	Plats		1	2	36-1730-01-BT
23	rektangulär propp	40x20	2	2	39-9892
24	skruva	M8x55	2	2+22	39-10281
25	plastlager		8:a	2,5+7	36-1730-11-BT
26	spacer 2		2	27	36-1730-12-BT
27	axel 2		1	2+4	33-1730-12-SI
28	snabbkoppling		1	4	36-1260-09-BT
29	plast lock		1	4	36-1730-13-BT
30	sensorkabel		1	4+34	36-1730-05-BT
31	skruva	3x10	2	30	39-10076-SW
32	magnet		1	10	36-1260-24-BT
33	skruva	M5x15	3	5+10	39-9988
34	anslutningskabel		1	30+36	36-1730-04-BT
35	greppdyna		2	6	36-1730-02-BT
36	dator		2	5	36-1730-03-BT
37	plastlager		4	8+39	36-1730-14-BT
38	rektangulär propp		2	8:a	36-1730-15-BT
39	axel 3		2	8:a	33-1730-11-SI

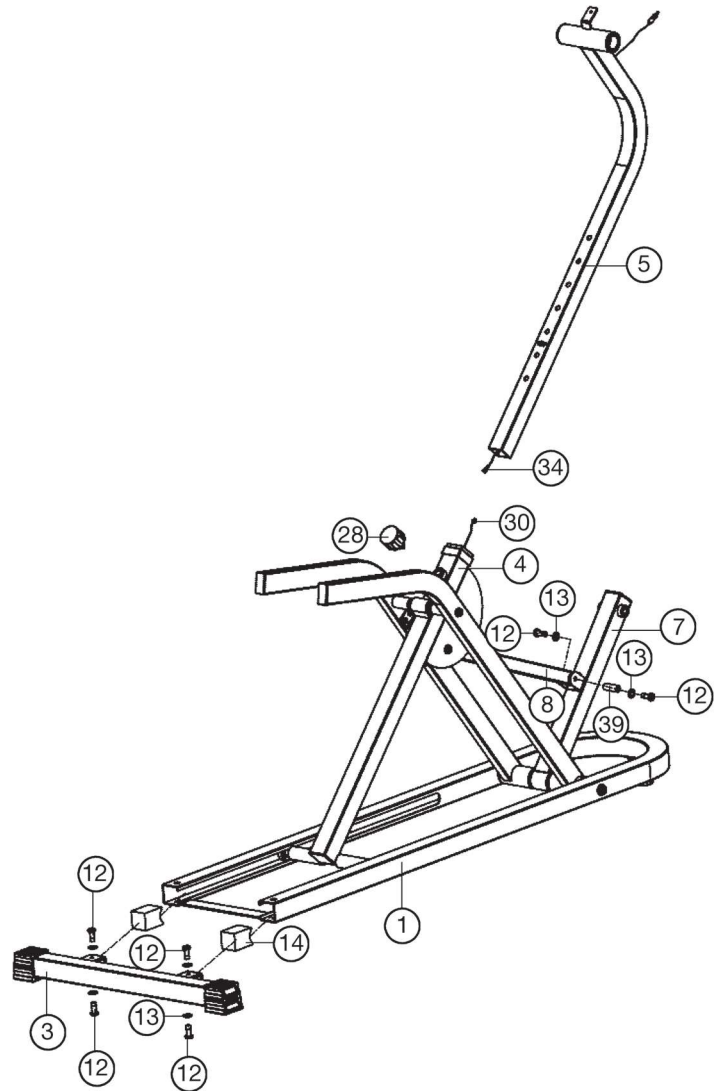
[illegible]

Ta ut alla enskilda delar ur förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera grovt att de är kompletta med hjälp av monteringsstegen i denna monterings- och bruksanvisning. Det bör noteras att vissa delar är direkt anslutna till basramen och har förmonterats. Dessutom har vissa andra enskilda delar redan satts samman till enheter. Detta bör göra det lättare för dig att montera enheten och göra den snabbare. Monteringstid: ca 25 minuter.

Steg 1:

Montering av den bakre foten (3) och handtagshållaren (5).

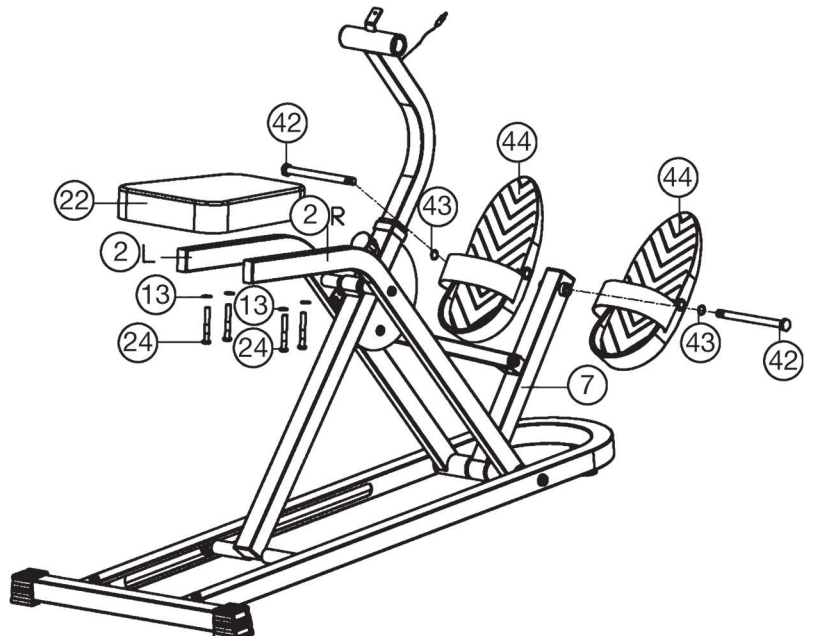
1. Placera de 4 skruvarna M8x16 (12), 4 brickor 8//16 (13) och 2 spjäll (14) klara att lämna intill den bakre delen av basramen (1).
2. Lyft försiktigt den förmonterade enheten i sitsramen (2) och sätt först in de förmonterade rullarna från mittramen (4) i de bakre fästena på basramen (1). Skjut sedan in de två dämparna (14) med fördjupningen först i basramen (1) och sätt sedan in den bakre foten (3) med fästena i basramen (1) så att hålen är i linje. Skruva fast den bakre foten (3) med skruvarna (12) och brickorna (13).
3. Skjut in axel 3 (39) i plastlagret på mittstaket (8) och sätt in fotstödet (7) med fästet på mittstaket (8) så att hålen är i linje. Placera en bricka (13) på skruvarna (12) och skruva fast fotstödet (7) på mittstaket (8) på båda sidor.
4. För den nedre änden av handtagshållaren (5) till mittramen (4) och anslut sensorkabeln (30) till anslutningskabeln (34). Skjut in handtagshållaren (5) i motsvarande fäste på mittramen (4) (utan att klämma på kabelanslutningen) och fäst den i önskat läge med hjälp av snabbfästet (28). (Snabbfästet (28) behöver bara lossas genom att vrida det lite, det kan sedan dras för att lossa låset och justera handtagets höjd. Efter önskad inställning, säkra snabbfästet (28) igen genom att dra åt den).



Steg 2:

Montering av fotskalen (44) och sittdynan (22).

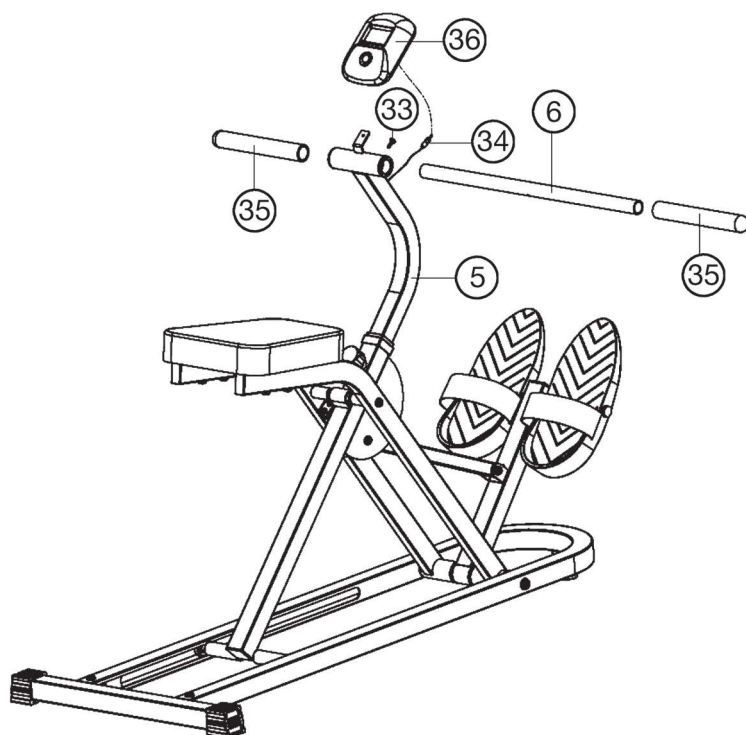
1. Skruva fast de två fotskalen (44) i gängorna på höger och vänster sida av fotstödet (7).
2. Placera sittdynan (22) med de gängade insatserna på baksidan i hålen i ramen (2L+2R) och skruva fast den med M8x55-skruvarna (24) och 8//16 brickor (13). **(Ett meddelande)** Sittdynan (22) har 6 gängor och kan därför fästas på sittramen (2L+2R) längre eller längre bak, beroende på kroppsstorlek.)



Steg 3:

Montering av handtaget (6) och datorn (36).

1. Sätt in handtaget (6) i mitten av handtagshållaren (5) så att hålen är i linje och fäst handtaget med skruven M5x15 (33). Skjut sedan på greppdynan (35).
2. Ta datorn (36) och anslut anslutningskabeln (34) till motsvarande uttag på datorn (36). Skjut konsolen (36) på konsolfästet på handtagsfästet (5). Sätt i det nödvändiga batteriet (1x Micro 1,5V AAA) i batterifacket på baksidan av datorn, observera polariteten. (Batteriet till datorn ingår inte i leveransen. Skaffa det från återförsäljare.)



Steg 4:

kontrollera

1. Kontrollera alla skruv- och insticksanslutningar för korrekt montering och funktion. Montering är klar här.
2. Om allt är i sin ordning, bekanta dig med enheten med lätta träningsenheter och gör de individuella inställningarna.

Anteckning:

Förvara verktygssatsen och instruktionerna noggrant, eftersom de kommer att krävas för reparationer eller reservdelsbeställningar som kan bli nödvändiga vid ett senare tillfälle.



Datorinstruktioner för 1730

Den medföljande datorn erbjuder bra träningskomfort. Varje träningsrelevant värde visas i ett motsvarande fönster.

Från början av träningen visas den tid som krävs, lyften, totala lyften och den ungefärliga kaloriförbrukningen. Alla värden registreras från noll. Om du vill att dessa värden ska visas permanent omväxlande, välj funktionen "SCAN". Displayen växlar sedan från en funktion till nästa med ca 6 sekunders intervall.

Datorn slås på genom att kort trycka på F-knappen eller genom att helt enkelt starta träningspasset. Datorn börjar spela in och visa alla värden.

För att stoppa datorn, avsluta helt enkelt träningspasset. Datorn stoppar alla mätningar och håller senast uppnådda värden i cirka 4 minuter. fast. De senast uppnådda värdena sparas under denna tid och när du återupptar träningen kan du fortsätta träna från dessa värden. Datorn stängs av automatiskt cirka 4 minuter efter träningspassets slut och ställer in värdena till noll (förutom totala lyft).

Att stämma:

1. "TIME"-display:

Den aktuella tiden visas i minuter och sekunder. (Maximal visningsgräns 99,59 minuter.)

2. Indikator för "hissar":

De aktuella lyftarna visas. (visa maxgräns 9999)

3. Display för "Totala drag":

Aktuell status för de färdiga dragen för alla tidigare träningsenheter inklusive den aktuella träningsenheten visas. En (maxgräns för visning 9999)

4. "CALORIES" display:

Den aktuella nivån av förbrända kalorier visas. De senast uppnådda värdena sparas i denna funktion. (Maximal skärmgräns 9999 kalorier)

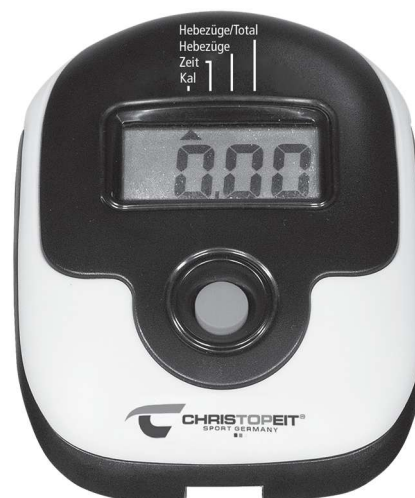
5. "SCAN"-funktion:

Om denna funktion väljs med "F"-knappen, visas de aktuella värdena för alla funktioner efter varandra i en kontinuerlig växling på ca 6 sekunder.

Nycklar:

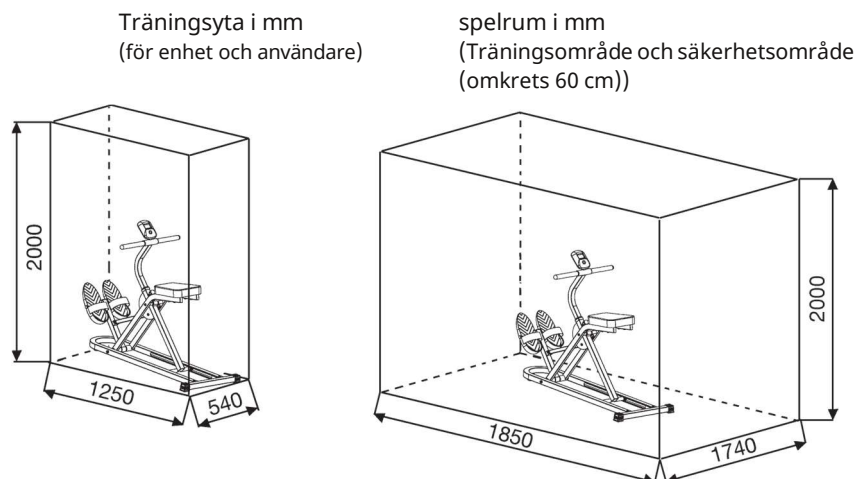
1. "F"-knapp:

Genom att kort trycka en gång på knappen kan du växla från en funktion till en annan; dvs. respektive funktion kan väljas. Den valda funktionen indikeras med en pilsymbol i respektive fönster. Genom att trycka på knappen längre (ca 3 sekunder) raderas alla senast uppnådda värden i alla displayer, med undantag för värdena i "hiss total"-displayen.



Bruks- och utbildningsmanual





Rengöring, underhåll och förvaring av motionscykeln:

1. Städning

Använd endast en lätt fuktad trasa för rengöring. **Fara:** Använd aldrig bensen, thinner eller andra aggressiva rengöringsmedel för att rengöra ytor eftersom detta kommer att orsaka skador.

Enheten är endast lämplig för privat användning i hemmet och för inomhusbruk. Håll enheten ren och fukt borta från enheten.

2. Förvaring

Ta ur batterierna ur datorn om du inte tänker använda enheten på mer än 4 veckor. Fäll sitsramen upprätt tills den klickar på plats. Välj en torr förvaringsplats inomhus och applicera lite sprayolja på gången på stjärngreppsskruven och snabbfästet. Täck över enheten för att skydda den från missfärgning orsakad av solljus och damm.

3. Underhåll

Vi rekommenderar att man kontrollerar åtdragningen av skruvförbanden vid monteringen var 50:e drifttimme. Var 100:e drifttimme bör du applicera lite sprayolja på gången på stjärngreppsskruven och snabbfästet.

Felsökning:

Om du inte kan åtgärda felet med hjälp av den angivna informationen, kontakta din återförsäljare eller tillverkaren.

problem	Möjlig Orsakat	Lösning
Datorn sätter på genom att trycka en knapp gör det inte a.	Inga batterier används eller Batterierna är tomma	Kontrollera att batterierna i batterifacket sitter ordentligt eller byt ut dem.
Datorn räknas inte och sätter på genom att börja av träning inte a.	saknas sensorpuls på grund av att inte ordentligt bättre eller mer avslappnad kontakt dynga.	Kontrollera att datorns stickkontakt och sensorn på anslutningskabeln sitter ordentligt.
Datorn räknas inte och sätter på genom att börja av träning inte a.	saknas sensorpuls på grund av att inte ordentligt Ovan position av sensorer.	Kontrollera avståndet från sensorn till magneten. En magnet är fäst på sitsramen och ska sitta i Ta dig förbi sensorn på ett avstånd på mindre än < 5 mm.

Garantipolicy

Garantin är 24 månader, gäller för nya varor vid första köp och börjar på faktura- eller leveransdatum. Under garantiperioden kommer eventuella defekter att åtgärdas utan kostnad.

Om du upptäcker ett fel är du skyldig att omedelbart anmäla det till tillverkaren. Det är upp till tillverkaren att uppfylla garantin genom att skicka reservdelar eller reparera dem. Om reservdelar skickas, finns det en behörighet att byta ut dem utan förlust av garanti. Reparationer på installationsplatsen är uteslutna.

Hemträningsutrustning är inte avsedd för kommersiell eller industriell användning. Underlåtenhet att använda tjänsten kommer att resultera i minskad garanti eller förlust av garanti.

Garantin gäller endast material- eller tillverkningsfel. Om delar utsätts för slitage eller skador på grund av felaktig eller felaktig

lämplig behandling, våldsanvändning och ingrepp som utförs utan föregående samråd med vår serviceavdelning, upphör garantin.

Om möjligt, vänligen behåll originalförpackningen under garantiperioden för att på ett adekvat sätt skydda varorna i händelse av retur och skicka inga varor till serviceavdelningens fraktupphämtning!

Att göra anspråk på garantitjänster leder inte till en förlängning av garantiperioden.

Anspråk på ersättning för skada som kan uppstå utanför enheten (såvida inte ansvar föreskrivs i lag) är uteslutna.

Tillverkare:

Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert DE

Träningsguide

För att uppnå märkbara fysiska och hälsomässiga förbättringar måste följande faktorer beaktas när man bestämmer vilken träningsinsats som krävs:

1. Intensitet:

Nivån av fysisk ansträngning under träning måste överstiga punkten för normal ansträngning utan att nå punkten för andfåddhet och/eller utmattning. Ett lämpligt referensvärde för effektiv träning kan vara pulsen. Under träning bör denna ligga i intervallet mellan 70 % och 85 % av maxpuls (se tabell och formel för bestämning och beräkning).

Under de första veckorna ska pulsen ligga i det nedre intervallet 70 % av maxpuls under träning. Under de följande veckorna och månaderna bör hjärtfrekvensen ökas långsamt upp till den övre gränsen på 85 % av maxpuls. Ju bättre kondition tränaren har, desto mer måste träningskraven ökas för att nå intervallet mellan 70 % och 85 % av maxpuls. Detta är möjligt genom att förlänga träningstiden och/eller öka svårighetsgraden. Om pulsfrekvensen inte visas på datorskärmen eller om du vill vara på den säkra sidan och vill kontrollera din puls, som kan visas felaktigt på grund av eventuella applikationsfel eller liknande, kan du använda följande verktyg:

a. Pulskontrollmätning på konventionellt sätt (skanna pulsslaget, till exempel på handleden och räkna slagen inom en minut). b. Pulskontrollmätning med lämpliga och kalibrerade pulsmätare (tillgänglig från medicinbutiker).

2. Frekvens:

De flesta experter rekommenderar att man kombinerar en hälsosam kost, som måste anpassas efter träningsmålet, och fysisk träning tre till fem gånger i veckan. En normal vuxen behöver träna två gånger i veckan för att behålla sitt nuvarande tillstånd. För att förbättra sin kondition och ändra sin kroppsvikt behöver han minst tre träningspass per vecka. Naturligtvis förblir en frekvens på fem träningsenheter per vecka idealisk.

3. Utbildningsdesign

Varje träningspass ska bestå av tre träningsfaser: "uppvärmningsfas", "träningsfas" och "nedkylningsfas".

I "uppvärmningsfasen" bör kroppstemperaturen och syretillförseln ökas långsamt. Detta är möjligt genom gymnastiska övningar under en period på fem till tio minuter.

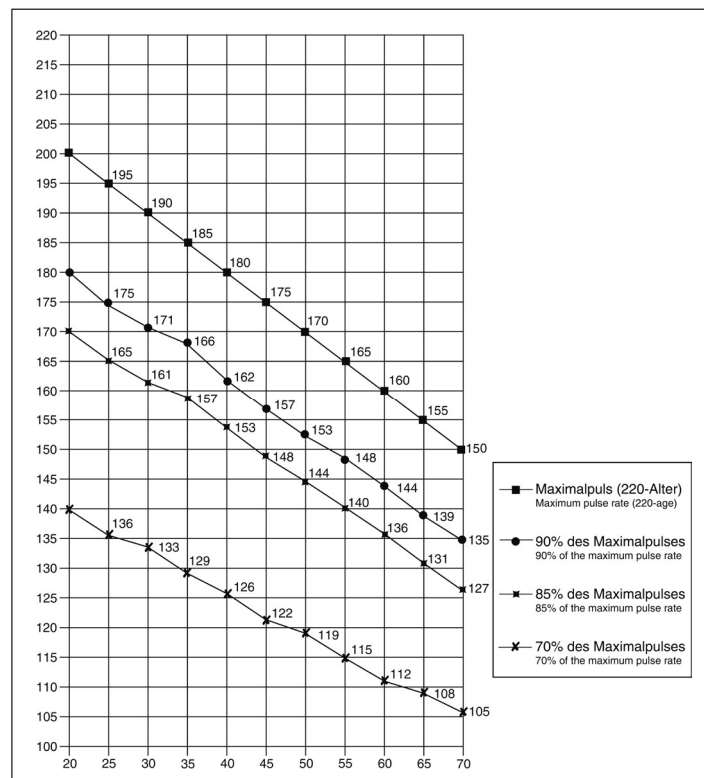
Sedan ska själva träningen ("träningsfasen") börja. Träningsbelastningen ska vara lätt under några minuter och sedan ökas under en period av 15 till 30 minuter så att pulsen ligger i intervallet mellan 70 % och 85 % av maxpuls.

För att stödja cirkulationen efter "träningsfasen" och för att förhindra ömma muskler eller belastningar måste "avkylningsfasen" observeras efter "träningsfasen". Under denna period bör stretchövningar och/eller lätta gymnastiska övningar utföras i fem till tio minuter.

Mer information om uppvärmningsövningar, stretchövningar eller allmänna gymnastiska övningar finns i vårt nedladdningsområde på www.christopeit-sport.net

4. Motiverande

Nyckeln till ett framgångsrikt program är regelbunden träning. Du bör fastställa en fast tid och plats för varje träningsdag och förbereda dig mentalt för träningen. Träna bara på gott humör och ha alltid ditt mål i åtanke. Med kontinuerlig träning kommer du dag efter dag att märka hur du utvecklas vidare och närmar dig ditt personliga träningsmål bit för bit.



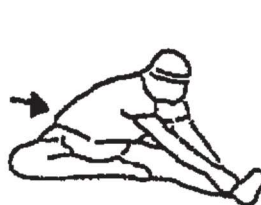
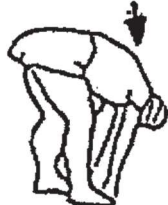
Beräkningsformler:	maxpuls	=	220 - ålder
	90 % av maxpuls	=	(220 - ålder) x 0,9
	85 % av maxpuls	=	(220 - ålder) x 0,85
	70 % av maxpuls	=	(220 - ålder) x 0,7

Uppvärmningsövningar

Börja din uppvärmningsfas genom att gå på plats i minst 3 minuter och gör sedan följande gymnastiska övningar för att få fart på din kropp

att känna åktenskap

är. Denna position



Ta tag i höger axel bakom huvudet med vänster hand och dra lätt i kroken på vänster arm med höger hand. Efter 20 sek. byta armar.	Böj dig framåt så långt som möjligt och håll benen nästan raka. Peka med fingrarna mot tårna. 2 x 20 sek.	Sitt på golvet med ett ben rakt och luta dig framåt och försök nå foten med händerna. 2 x 20 sek.	Knäböja framåt i ett brett utfall och placera händerna på golvet för stöd. Tryck ner bäckenet. Byt ben efter 20 sekunder.
---	---	---	---

Efter uppvärmningsövningarna lossar du armar och ben genom att skaka dem lite.

Stanna inte abrupt efter träningsfasen utan cykla bekvämt utan motstånd för att komma tillbaka till den normala pulszone. (Kyl ner) Vi rekommenderar att du upprepar uppvärmningsövningarna i slutet av träningspasset och avslutar träningspasset med att skaka ut dina extremiteter.