

**Heimsport-Trainingsgerät
Crosstrainer- und Heimtrainer**

CT4



D

**Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1804**

GB

**Monterings- och träningsinstruktioner för beställning
nr 1804**

NL

**Montage- och bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1804**

F

**Notice de montage et d'utilisation du No. de
commande 1804**

RU

**Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1804**



1. Sammanfattning av delar	Sida 3 - 4
2. Viktiga rekommendationer och säkerhetsinformation	Sida 16
3. Dellista (lista över reservdelar)	Sida 17 - 19
4. Monteringsanvisning med exploderade diagram monterar, använder och demonterar	Sida 20 - 24
5. Datorinstruktioner	Sida 25
6. Rengöring, kontroller och förvaring	Sida 26
7. Utbildningsinstruktioner, värma upp	Sida 27

Kära kund,

Vi gratulerar dig till ditt köp av denna idrottsenhet för hemträning och hoppas att vi kommer att ha mycket nöje med det. Beakta bifogade anvisningar och instruktioner och följ dem noggrant när det gäller montering och användning.

Tveka inte att kontakta oss när som helst om du skulle ha några frågor.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Viktiga rekommendationer och Säkerhets instruktioner

Våra produkter är alla testade och representerar därför de högsta aktuella säkerhetsstandarderna. Detta faktum gör det dock inte onödigt att följa följande principer strikt.

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i installationsanvisningarna och använd endast de bifogade, specifika delarna av maskinen. Innan monteringen, kontrollera 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 tränaren är i ett säkert skick.
3. Ställ maskinen på en torr, jämn plats och skydda den mot fukt och vatten. Ojäмна delar av golvet måste kompenseras med lämpliga åtgärder och av de medföljande justerbara delarna på maskinen om sådana är 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 vara särskilt skyddad mot fördjupningar, smuts etc.
5. Ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen innan du börjar träna.
6. Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra maskinen och använd endast de medföljande verktygen eller lämpliga verktyg för att montera maskinen och för nödvändiga reparationer. Ta bort svettroppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
7. **WARNING!** System för hjärtfrekvensövervakning kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvariga hälsoskador eller till dödsfall. Konsultera 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 träning, målen för din träning och din kost. Träna aldrig efter att ha ätit stora måltider.
8. Träna bara på maskinen när den är i korrekt fungerande skick. Använd endast originaldelar för nödvändiga reparationer. **WARNING!** Byt ut maskdelarna omedelbart och håll utrustningen ur bruk tills den repareras.
9. När du ställer in de justerbara delarna, observera rätt läge och de markerade, maximala inställningslägena och se till att det nyjusterade läget är korrekt säkrat.
10. Om inte annat beskrivs i instruktionerna får maskinen endast användas för träning av en person åt gången. Träningstiden bör inte övergå 60 minuter / dagligen.
11. Använd träningskläder och skor som är lämpliga för träning med maskinen. Dina kläder måste vara sådana att de inte kan fånga under träningen på grund av sin form (t.ex. längd). Dina träningskor bör vara lämpliga för tränaren, måste stödja dina fötter ordentligt och måste ha halksula.

12. WARNING! Om du märker en yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symtom, sluta träna och kontakta 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. Människor som barn, funktionshindrade och handikappade personer bör 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 tillsyn.

15. Se till att personen som tränar och andra människor aldrig rör sig eller håller någon kroppsdel i närheten av rörliga delar.

16. Vid slutet av sin livslängd får den här produkten inte kasseras över det vanliga hushållsavfallet, men den måste ges till en samlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska komponenter. Du kan hitta symbolen på produkten, i instruktionerna eller på förpackningen.

Materialen kan återanvändas i enlighet med deras märkning. Med återanvändningen, materialutnyttjandet eller skyddet av vår miljö. Be den lokala administrationen om det ansvariga bortskaffningsstället.

17. För att skydda miljön, kassera inte förpackningsmaterial, använd batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall. Lägg dessa i lämpliga uppsamlingsfack eller ta dem till en lämplig uppsamlingsplats.

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

19. Maskinen är utrustad med 8-stegs motståndsjustering. Detta gör det möjligt att minska eller öka bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen. Vrid justeringsknappen för motståndsställningen mot steg 1 minskar bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen. Vrid justeringsknappen för motståndsställningen mot steg 8 ökar bromsmotståndet och därmed träningsansträngningen.

20. Den maximalt tillåtna belastningen (= kroppsvikt) anges som 100 kg. Denna maskin har testats och certifierats i enlighet med EN ISO 20957-1 och EN 957-9 „H, C“ och EN 20957-5: 2016. Den här artikelns dator motsvarar de grundläggande kraven i EMV-direktivet från 2014 / 30EU.

21. Monterings- och bruksanvisningen är en del av produkten. Om du säljer eller vidarebefordrar till en annan person måste dokumentationen bifogas produkten.

Reservdelslista - Reservdelslista CT 4

Beställningsnummer 1804

Teknisk data: Utgåva: 01. 04. 2018

Kombination av joggingbälte, hemtränare och stepper Elliptiska rörelser framåt och bakåt Ledskyddande träning av ben-, skink-, höft-, lår- och armmuskler

- Magnetiskt bromssystem
- cirka 7 KG svänghjul
- 8 manuell justerbara laststeg
- Handpulsmatning
- rörliga handtag för att träna framåt och bakåt separata fasta handtag
-
- Hjul för enklare transport
- Golvnivåjustering
- Bekväm sittposition tack vare justerbar sadel
- Stor LCD-dator som visar hastighet, tid, avstånd, ungefär kalorier eller pulsfrekvens, Hållare för smartphone / surfplatta
- Inmatning av gränser för tid, avstånd, ca kalorier och övre pulsgräns.

Meddelande om högre gränser

Max. kroppsvekt 100 KG

Ytbehov ca. L 111, B 66, H 152 cm Varans vikt ca. 32,5 kg

Träningsutrymme ca: min. 3,5 m²

Kontrollera efter att förpackningen har öppnats att alla delar som visas i följande monteringssteg finns. När du är säker på att så är fallet kan du börja montera.

Kontakta oss om några komponenter är defekta eller saknas, eller om du behöver reservdelar eller utbyten i framtiden:

Internetservice- och reservdelsdatabas:

www.christopeit-service.de

Adress: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70 Telefax:
+49 (0) 2051 - 6 06 74 4 e-post:
info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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

Hemsport använder klass H / C

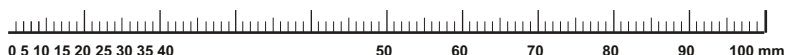


Illustration Nej.	Beteckning	Mått mm	Kvantitet	Bifogat till illustration nr.	ET-nummer
1	Huvudram		1		33-1804-01-WS
2	Styrstolpe		1	1	33-1804-02-WS
3	Främre stabilisator		1	1	33-1321-03-WS
4	Bakre stabilisator		1	1	33-1321-04-WS
5 L	Pedalstöd kvar		1	6L + 40L	33-1321-05-WS
5 R	Pedalstöd höger		1	6R + 40R	33-1321-06-WS
6 L.	Svängstång vänster		1	5L + 7L	33-1321-07-WS
6 R	Svängstång höger		1	5R + 7R	33-1321-08-WS
7 L.	Handgrepp vänster		1	6L	33-1321-09-WS
7 R	Handgrepp höger		1	6R	33-1321-10-WS
8	Armstöd		1	2	33-1321-11-WS
9	Dator		1	2	36-1803-03-BT
10 I	Pedal vänster		1	5L	36-1803-04-BT
10 R	Pedal höger		1	5R	36-1803-05-BT
11	Frontkåpa		2	3	36-1321-06-BT
12	Vagnbult	M10x60	4	1,3 + 4	39-10026
13	Bågbricka	10 // 20	4	12	39-10233-CR
14	Lockmutter	M10	4	12	39-10021
15	Bakre ändlock		2	4	36-1321-07-BT
16	insexskruv	M8x16	12	2 + 6	39-9913-SW
17	Spänningsregulator		1	2	36-1804-04-BT
18	Anslutningskabel		1	9 + 20	36-1122-08-BT
19	Dragkabel		1	17	36-1321-09-BT
20	Sensorkabel		1	18	36-1122-06-BT
21	Korsskruv	M5x45	1	17	39-10406
22	Vev		1	79	33-1122-04-SI
23	Mutterlock	för M8 / 14	4	24 + 30	36-9214-33-BT
24	Sexbult	M8x15	2	27	39-9886-CR
25	Bricka	8 // 32	2	24	39-10166
26	Axelbussning		6	2 + 6	36-1122-16-BT
27	Handtag axel		1	2 + 6	33-1321-12-SI
28	Rund ändlock	28	2	6	36-1122-09-BT
29	Fyrkantig ändlock	40x25	4	5	36-9214-09-BT
30	Sexbult	M8x55	2	5 + 6	39-10056
31	Bricka	8 // 16	4	30 + 51	39-9962-CR
32	Nylonmutter	M8	2	30	39-9918-CR
33	Sexbult	M10x45	4	10	39-10131
34	Platt bricka	10 // 20	6	33 + 37	39-9989-CR
35	Nylonmutter	M10	6	33 + 37	39-9981

Illustration Nej.	Beteckning	Mått mm	Kvantitet	Bifogat till illustration nr.	ET-nummer
36	Mutterlock	för M10 / 16	4	33 + 37	36-9214-34-BT
37	Sexbult	M10x50	2	40	39-10400
38 L.	Pedalaxelskruv vänster		1	22 + 40L	36-1320-07-BT
38 R	Pedalaxelskruv höger		1	22 + 40R	36-1320-08-BT
39	Axelbussning	16x20x24	4	40	36-9111-12-BT
40 L.	Pedalstödfäste vänster		1	5L	33-1321-13-WS
40 R	Pedalstödfäste höger Fjäderbricka		1	5R	33-1321-14-WS
41		för ½ "	2	38	36-9111-18-BT
42 L.	Nylonmutter kvar	½ "	1	38L	36-9111-19-BT
42 R	Nylonmutter höger	½ "	1	38R	36-9111-20-BT
43	Mutterlock	för ½ "	2	42	39-10402
44	Bågbricka	8 // 19	4	16	39-9966-CR
45	Metallbussning		4	6	36-1321-18-BT
46	Handtags ändlock		2	7	36-9111-25-BT
47	Handtagsskum		2	7	36-9111-22-BT
48	Armstöd av skumgrepp		2	8	36-1321-10-BT
49	Rund ändlock	25	2	8	36-9211-21-BT
50	Pulssensor med kabel		2	8	36-1321-11-BT
51	Sexkantsbult	M8x30	2	2 + 8	39-9906
52	Vårtvätt	för M8	16	16,24 + 51	39-9864-VC
53	Styrskydd		1	8	36-9110-13-BT
54	Vågformsbricka	20/28	2	27	36-9217-31-BT
55	Korsskruv	M4x12	4	9	39-10188
56	Bågbricka	8/20	8	16	39-9966-CR
57	Mutterlock	för M8 / 13	2	32	36-9214-33-BT
58	Svänghjul		1	1	33-1305-08-SI
59	Bågbricka	5 // 14	1	21	39-10111-VC
60	Spänningsregulatorkåpa		1	2	36-1321-12-BT
61	Metallbussning	14x10x10	4	5	36-1122-12-BT
62	Vågformsbricka	17 // 23	2	38	39-9918-22-BT
63	Sexbult	M6x45	2	3 + 65	39-10410-CR
64	Nylonmutter	M6	2	63	39-9861
65	Hjul		2	63	36-9825212-BT
66	Bricka	4/10	4	55	39-10097
67	Vårtvätt	för M10	4	12	39-9995-CR
68	Bricka	22/35	1	22	36-9713-04-BT
69	Lagerkåpa 2	M22	1	22	36-9713-03-BT
70	Kullagret	30/45	2	22	36-9713-02-BT
71	Flänsmutter	M10x1	2	97	39-9820
72	Fyrkantig keps		1	1	36-1321-15-BT
73	Nöt	M6	2	83	39-9861-VZ
74	Nöt	M22	1	22	36-9713-05-BT
75	Korsskruv	3,5x20	2	20	39-9909-SW
76	Lagerskydd 1	M23	1	22	36-9713-06-BT
77	Bricka	23/38	1	22	36-9713-07-BT
78	Magnet		1	79	36-1122-23-BT
79	Bältehjul		1	22	36-1321-13-BT
80	Bälte		1	58 + 79	36-1321-14-BT
81	Korsskruv	4,2x18	5	88	36-9111-38-BT
82	Du tvättmaskin		2	83	36-9713-56-BT
83	Ögonbult	M6	2	58	39-10000
84	Flänsmutter	M10x1	2	97	39-9820-SW
85	Vevlock		2	88	36-1102-04-BT
86	Magnetisk fästexel		1	89	36-1122-21-BT
87	C-klipp	C12	2	86	36-9111-39-BT
88 L.	Kedjekåpa vänster		1	1 + 88 R.	36-1804-01-BT
88 R	Kedjekåpa höger		1	1 + 88 L.	36-1804-02-BT
89	Magnetiskt fäste		1	86	33-1305-10-SI
90	Sexbult	M6x15	2	86	39-10120-SW
91	Vårtvätt	för M6	2	90	39-9865-SW
92	Bricka	6 // 12	2	90	39-10013-VC

Monteringsanvisningar

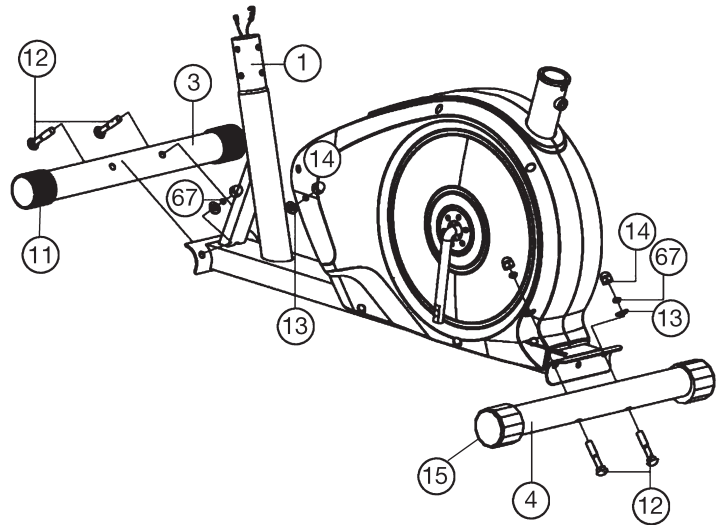
Ta bort alla separata delar från förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera ungefär att alla finns på basen av monteringsstegen. Observera att ett antal delar har anslutits direkt till huvudramen och förmonterats. Dessutom finns det flera andra enskilda delar som har fästs på separata enheter. Detta gör det enklare och snabbare för dig att montera utrustningen.

Monteringstid: 40 - 50 min.

Steg 1:

Fäst stabilisatorn (3 + 4) vid huvudramen (1).

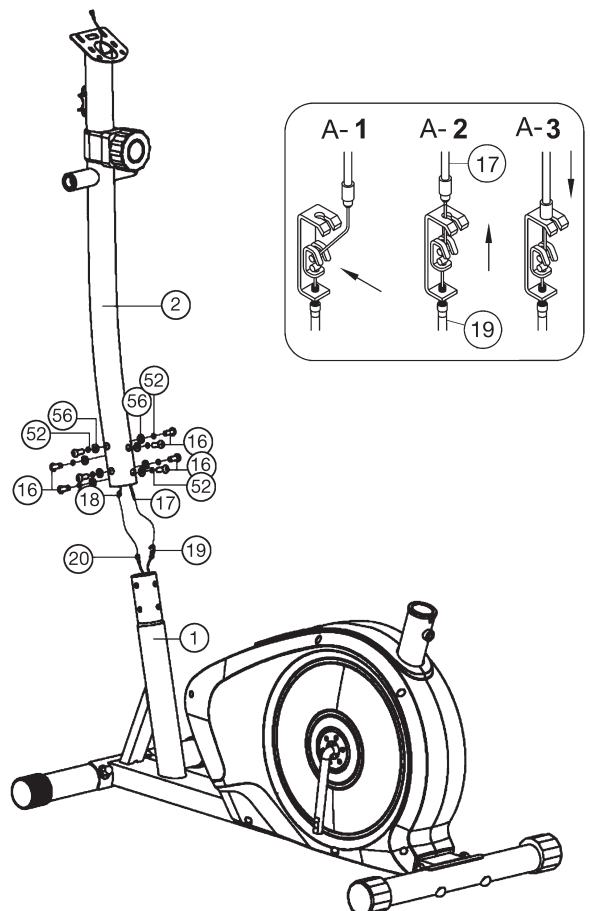
1. Fäst den främre foten (3) med de förmonterade ändkåporna (11) på huvudramen (1). Gör detta med de två skruvarna M10x60 (12), böjda brickor 10 // 20 (13), fjäderbrickor för M10 (67) och lockmuttrar M10 (14).
2. Fäst den bakre foten (4) med höjddjusterbara fotlock (15) på huvudramen (1). Gör detta med de två skruvarna M10x60 (12), böjda brickor 10 // 20 (13), fjäderbrickor för M10 (67) och lockmuttrar M10 (14). Efter montering kan du kompensera för mindre ojämnheter i golvet genom att vrida det excentriska locket (15). Utrustningen bör ställas in så att utrustningen inte rör sig av sig själv under ett träningspass.



Steg 2:

Fäst stödet (2) vid huvudramen (1).

1. Placera skruvarna M8x16 (16), böjda brickor 8 // 20 (56) och fjäderbrickor för M8 (52) åtkomligt bredvid den främre delen av huvudramen (1).
2. Placera stödets nedre ände (2) mot hållaren på huvudramen (1). Anslut ändarna på de två datorkablarna (20) och (18) som skjuter ut från (1) och stödet (2) tillsammans.
(Notera: Datakabelstammen (18) som skjuter ut från stödet (2) får inte glida in i röret, eftersom det krävs för senare installationssteg.)
3. Anslut spänningskabeln för motståndskontrollen (17) till fästet för spänningskabeln för nedre sektionen (19) (se figur A1-A3). Innan detta steg i installationen rekommenderas att justera motståndsställningen till det läge där kabeln sträcker sig längst från manteln. Sätt i den nedre delen av kabeln (17) i den lilla kroken på kabeln med lägre spänning (19) (bild A1). Dra i den tills den lilla kroken kommer i högre läge (bild A2) och sätt sedan in kabeln (17) på fästet (19) (bild A3). När du sätter i rören, se till att kabelanslutningen inte sitter fast.
4. Sätt en fjäderbricka (52) och en bricka (56) på varje skruv (16). Skjut in skruvarna (16) genom hålen i stödet (2), skruva in de gängade hålen på huvudramen (1) men gör inte dra åt dem ordentligt. (Denna skruvanslutningspunkt skruvar åtminstone i steg 4)



Steg 3:

Fäst fotstödshållaren (5) vid anslutningsrören (6).

1. Sätt hållaren på fotstödshållaren vänster (5L) i nedre änden av anslutningsröret vänster (6L) och justera hålen i rören så att de är inriktade.
2. Skjut bultarna M8x55 (30) genom hålen och dra åt fotstödshållaren vänster (5L) vid anslutningsröret vänster (6L) med brickan 8 // 16 (31) och muttern M8 (32) ordentligt. (Denna anslutningspunkt måste röra sig lätt. Så snälla dra inte åt skruven för mycket.)
3. Installera fotstödshållaren höger (5R) inkl. alla ytterligare nödvändiga delar på maskinens högra sida enligt beskrivningen i 1. - 2.
4. Skjut skruvlocken M8-14 (23) på skruvhuvudet på skruven (30) och skruvlocken M8-13 (57) på muttrarna (32).

Steg 4:

Fäst fotstödshållaren (5) och anslutningsrören (6).

1. Placera den förmonterade enheten på höger fotstödshållare (5R) och anslutningsrör höger (6R) på höger sida om huvudramen (1). (**Notera:** Höger specificeras som sett på maskinen under träning.)
2. Sätt in axeln (27) i centrum av stödet (2) och skjut vågbrickan (54) på axeln (27).
3. Skjut anslutningsröret åt höger (6R) på axeln (27) och sätt på skruven M8x15 (24) en fjäderbricka för M8 (52) och en bricka 8 // 32 (25) och dra åt den ordentligt. Skjut skruvkåpan M8-14 (23) på skruvhuvudet på skruven (24).
4. Placera fotstödshållaren till höger (5R) nära pedalveven (22). Sätt en vågbricka (62) på axlens skruv till höger (38R) och skruva fast fotpedalshållaren (5R) vid pedalveven (22) ordentligt.

Dra åt dem slutligen med fjäderbricka (41) och självlåsand mutter höger (42R) ordentligt. Sätt sedan ett skruvlock ½ "(43) på muttern (42R).

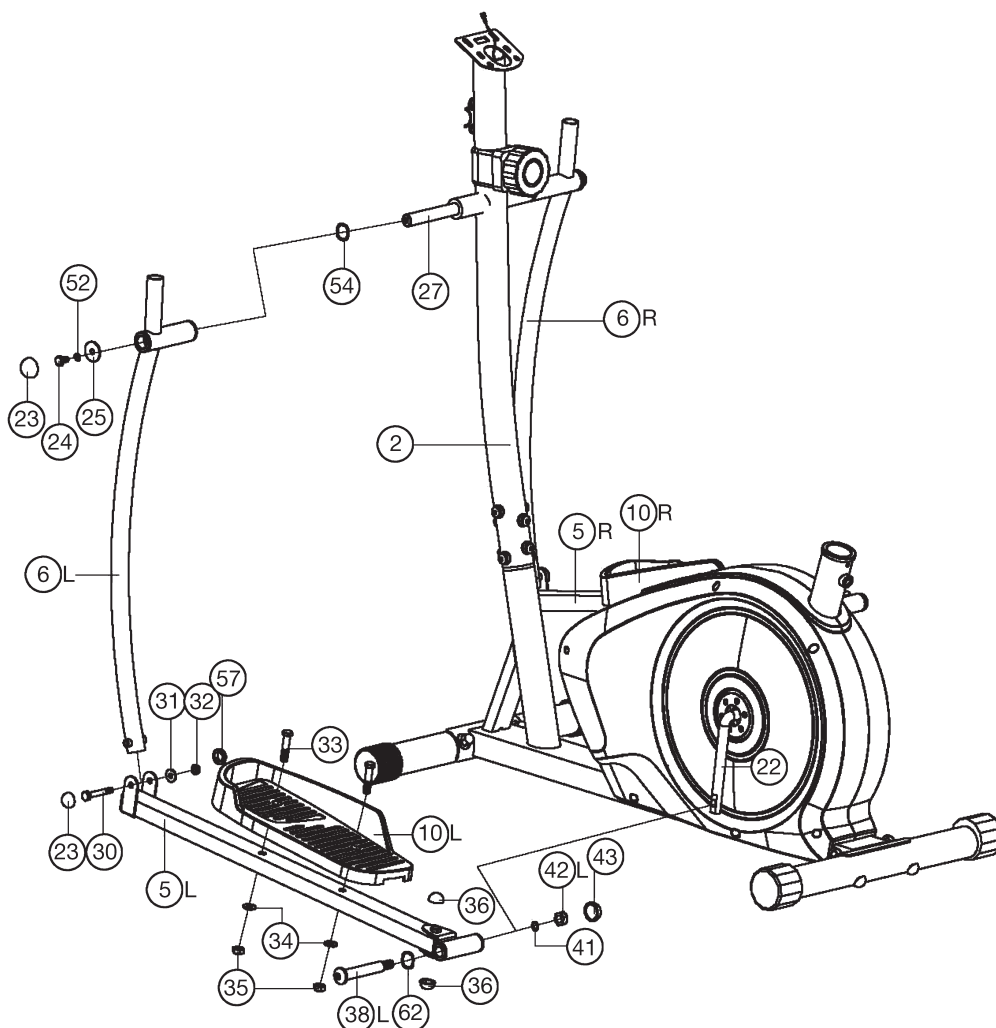
(**Notera:** Skruvarna (38L & R) är markerade med "L" för vänster och "R" för höger. Använd lämplig mutter för vänster och höger skruv. På höger sida måste axelskruven och muttern skruvas medurs.)

5. Installera vänster fotstödshållare vänster (5L) inkl. alla ytterligare delar som krävs på maskinens vänstra sida enligt beskrivningen i 3. - 4.
(**Notera:** Skruvriktningen på vänster sida för axelskruv och mutter är moturs.)
6. Cykla nu 3-4 rörelser för hand och dra åt de föranslutna skruvarna (16) i steg 2 ordentligt.

Steg 5:

Fäst fotpedalen (10) vid fotstödshållaren (5).

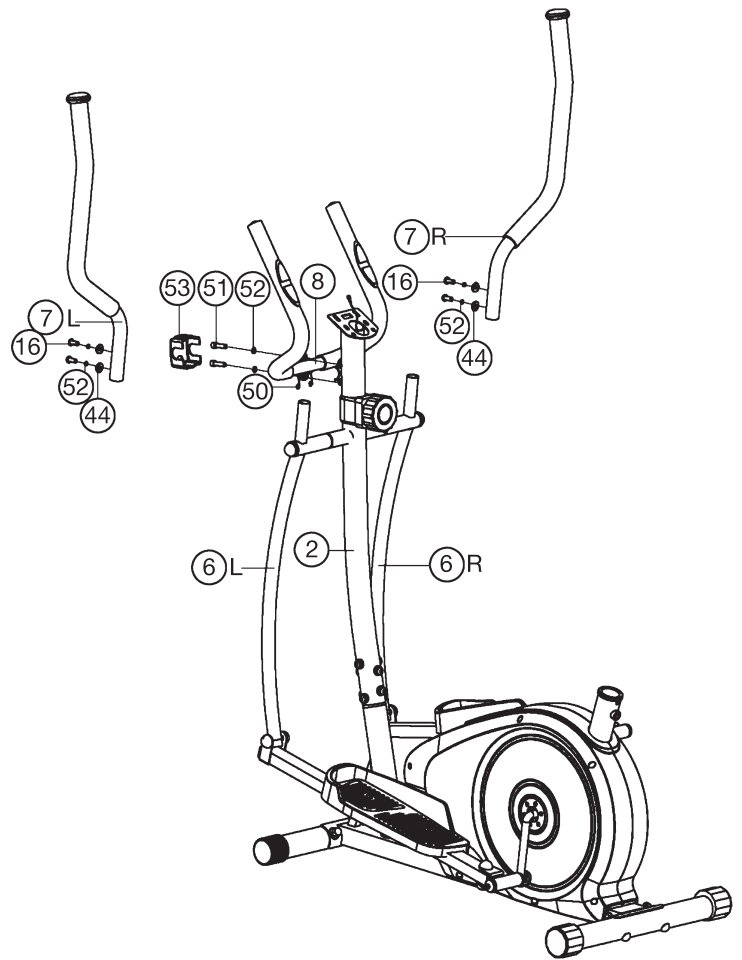
1. Skjut höger fotstöd (10R) på höger fotstödshållare (5R). Justera hålen i delarna så att de är inriktade.
2. Skjut skruvarna M10x45 (33) uppifrån genom hålen. Tryck på en bricka 10 // 20 (34) från motsatt sida, skruva fast muttern M10 (35) och dra åt ordentligt.
3. Installera vänster fotstöd (10L) på vänster fotstödshållare (5L) enligt beskrivningen i 1.- 2. (**Notera:** Höger och vänster fotstöd kan urskiljas av kanterna på fotstödens längsgående sidor. Fotstödens höga kanter (10L + 10R) måste peka inåt (mot huvudramen (1)).)
4. Skjut skruvlocken M10 (36) på skruvhuvudet på skruven (37) och muttrarna (35).



Steg 6:

Fäst pulsgreppet (8) och handtagen (7).

1. Sätt handtagstängerna (7L + 7R) på anslutningsrören (6L + 6R) och justera hålen i rören så att de är inriktade. (Obs: handtagstängerna måste vara inriktade efter monteringen så att de övre ändarna lutar utåt (bort från stödet (2)).
2. Skjut bulten M8x16 (16) genom hålen och dra åt handtagstängerna (7) vid anslutningsrören (6) med brickor 8/19 (44) och fjäderbrickorna M8 (52) ordentligt.
3. För pulsgreppet (8) genom lämplig hållare (2) och justera hållaren så att hålen och hoten är inriktade. Sätt på varje skruv M8x30 (51) en fjäderbricka M8 (82) och en bricka 8/16 (31) och dra åt pulsgreppet (8) vid stödet (2) ordentligt.
4. Sätt pulskabeln (50) genom hålen vid stödet (9) i det övre läget och fäst greppkåpan (53) på pulsgreppets anslutningspunkt.

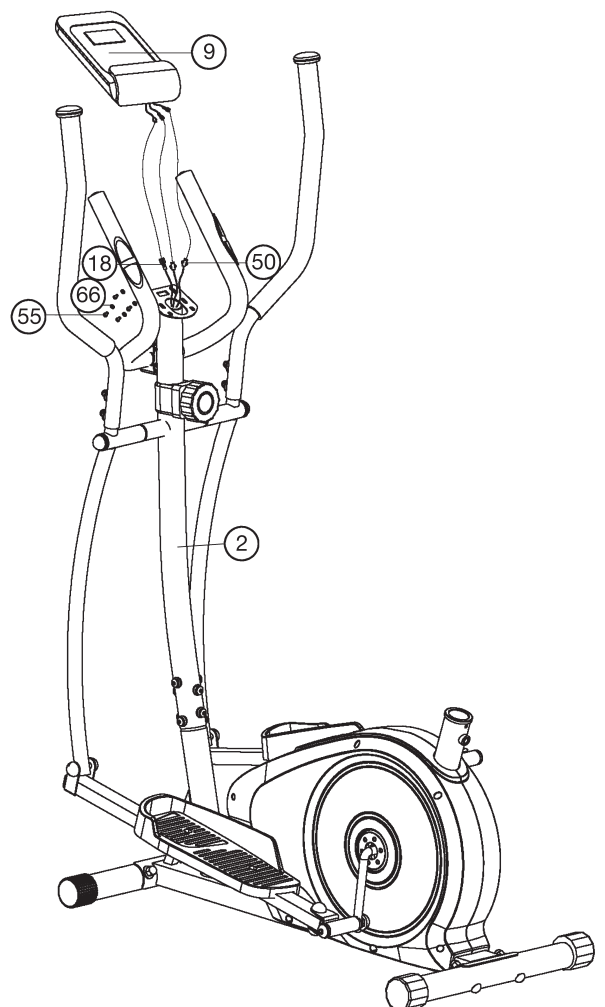


Steg 7:

Fäst datorn (9) vid stöd (2).

1. Ta ut den levererade datorn (9) från förpackningen och sätt i batterierna (typ "AAA" -1,5 V-pennor) genom att se efter rätt polaritet på datorns baksida (9). (Batterier till datorn ingår inte i denna artikel. Köp dem på din marknad.)
2. Placera datorn (9) för att stödja (2) och sätt i kontakten på anslutningskabeln (18) i uttaget från bildskärmens (9) baksida och sätt också i kontakten på pulskabeln (50). Skjut datorn (9) till den övre skärmfästet på främre stolpen (2) och fäst med skruvarna M4x12 (55) och brickan 4 // 10 (66).

(Uppmärksamhet: Se till att kabelvävstolarna inte är knäckta eller klämda under installationen. Skruvarna för datorn hittar du på datorns baksida)

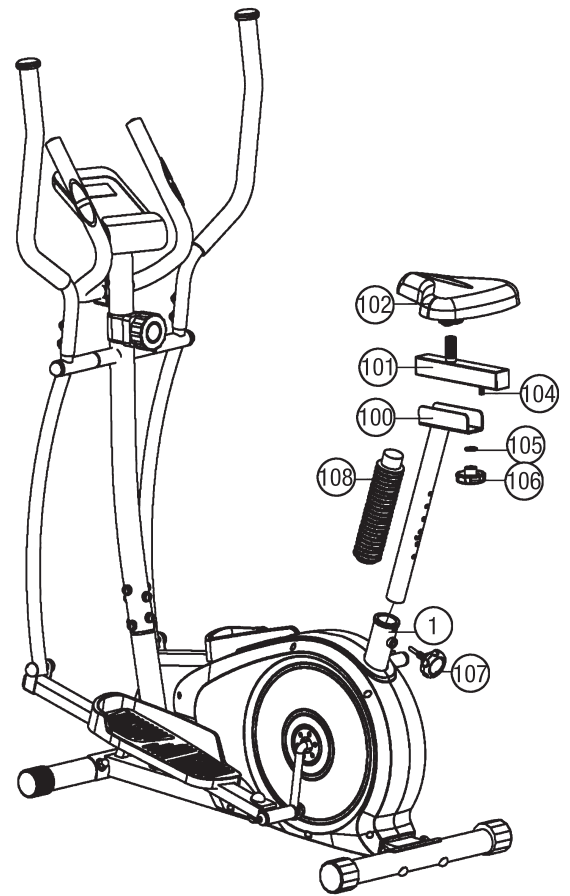


Steg 8:

Fäst sadeln (102) och sadelsliden (101) vid sadelstödet (100) och sadelstödet (100) vid huvudramen (1).

1. Skjut in sadeln (102) med sadelfästet i sadelglaset (101) och dra åt det i önskat läge.
2. Placera sadelglaset (101) i sadelstödet (100), ställ det i önskat horisontellt läge och skruva fast det på sadelstödet (100) genom att fästa biten (104), brickan (105) och stjärngreppet mutter (106).
3. Skjut in sadelstödet (108) på sadelstödet (100). Skjut in sadelstödröret (100) i matchande lokalisator i huvudramen (1), ställ det i önskat läge och lås det genom att skjuta in stjärngripskruven (107) på plats och göra det tätt.

(**Notera:** För att skruva in stjärngripskruven (107) måste det gängade hålet i huvudramen (1) och ett av hålen i sadelstödet (100) vara inriktade. Se också till att sadelstödet (100) inte dras ut ur huvudramen utöver det markerade maximala läget. Inställningen av sadelstolpen kan justeras efter önskemål senare.) **Uppmärksamhet:** Se till att sadeln dras åt ordentligt före varje träning.



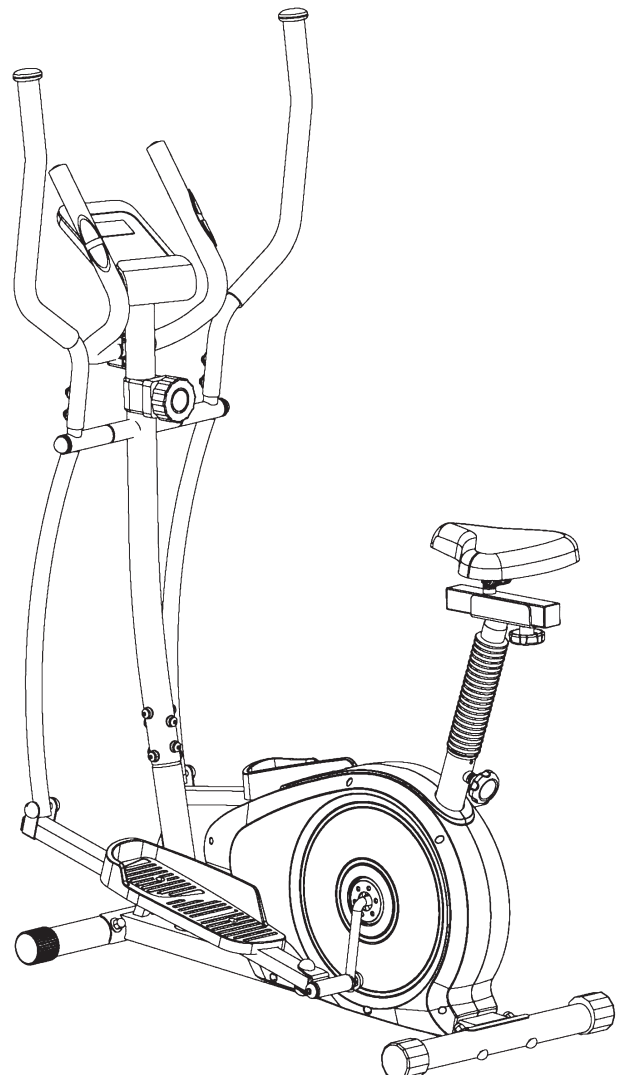
Steg 9:

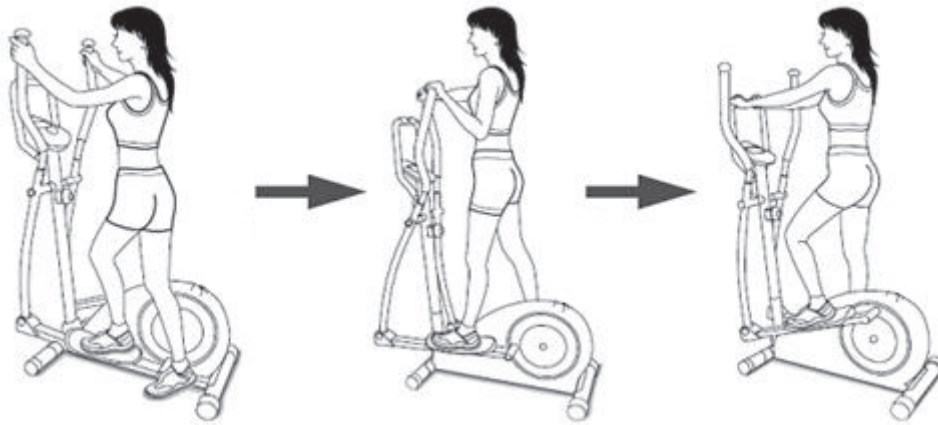
Kontroller

1. Kontrollera korrekt installation och funktion för alla skruv- och plugganslutningar. Installationen är därmed klar.
2. När allt är i ordning, bekanta dig med maskinen med låg motståndsställning och gör dina individuella justeringar.

Notera:

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





Montera, använda och demontera

Transport av utrustning:

Det finns två rullar utrustade på framfoten. För att flytta kan du lyfta upp den bakre foten och köra den dit du vill lokalisera eller förvara den. (**Uppmärksamhet:** Om det här föremålet inte har ett fast styr, använd försiktigt vänster och höger arm för proceduren.)

Montering, användning och

demontering:

- a. Stå bredvid föremålet, sätt närmaste fotstöd i det djupaste läget och håll fast det fasta styret.
- b. Sätt foten på fotstödet, försök att lägga hela kroppsvikten på foten och korsa samtidigt med din andra fot på andra sidan fotstöd och placera den också på fotstödet.
- c. Nu är du i stånd att börja din träning.

Använda sig av:

- a. Håll händerna i önskad position på det fasta styret.
- b. Trampa ditt träningsobjekt genom att trampa fötterna på fotstöd och balansera kroppsvikten till vänster och höger sida av fotstödet
- c. Om du också vill träna överkroppen kan du placera händerna från det fasta styret till vänster och höger handtag.

- d. Då kan du öka tramphastigheten gradvis och justera bromsmotståndsnivåerna för att öka träningsintensjonen.
- e. Håll alltid händerna på det fasta styret eller handtagen åt vänster och höger.

Sitta av:

- a. Sakta ner tramphastigheten tills den vilar.
- b. Låt händerna ta tag i det fasta styret, lägg en fot över utrustningen och landa sedan på golvet
landa den andra.

Denna träningsutrustning är en stationär träningsmaskin som används för att simulera en kombination av cykling, trappsteg och gång utan att orsaka överdrivet tryck på lederna, vilket minskar risken för stötskador.

Träna denna artikel erbjuder en kardiovaskulär träning utan påverkan som kan variera från ljus till hög intensitet baserat på den motståndsprefrens som användaren har ställt in. Det kommer att stärka dina muskler i över- och underkroppen och öka hjärtkapaciteten och upprätthålla din kropps kondition.

Datorinstruktioner

Den medföljande datorn möjliggör den mest praktiska träningen. Varje värde som är relevant för träning visas i motsvarande fönster.

Från början av träningen visas önskad tid, aktuell hastighet, ungefärlig kaloriförbrukning, det färdsträcka och den aktuella pulsfrekvensen. Alla värden räknas från noll och uppåt. Om du vill se ett värde visas ständigt under träningen, välj detta med "F" -tangenter. Om du vill se dessa värden i konstant växling, välj funktionen "SCAN". Displayen växlar sedan från en funktion till en nästa med intervaller på ca. 6 sekunder.

Datorm slås på genom att kort trycka på F- eller helt enkelt genom att börja träna. Datorm börjar registrera och visa alla värden. För att stoppa datorm är det bara att sluta träna. Datorm stoppar alla mätningar och behåller de senast uppnådda värdena. De senast uppnådda värdena i funktionerna TID, KALORIER och KMare lagrade och träning kan fortsätta med dessa värden när träningen återupptas.

Datorm växlar automatiskt till ca. 4 minuter efter att träningen har stoppats. Alla värden som uppnåtts tills dess lagras och visas igen när träningen återupptas. Det är då möjligt att fortsätta träna från dessa värden eller att återställa alla funktioner till noll med L-tangenten.

Visar:

1. „SPEED“ (KM / H) -skärm:

Den aktuella hastigheten visas i kilometer per timme. Det är inte möjligt att ange ett visst värde med hjälp av "E" -tangenter. Värdena som senast uppnåddes med denna funktion sparas inte. (Displayens gräns: 999,9 km / h.)

2. Display "TIME" (ZEIT):

Den aktuella erforderliga tiden visas i minuter och sekunder. Det är möjligt att ange ett visst värde med hjälp av "E" -tangenter. Om en viss tid har angivits visas återstående tid. När det angivna värdet uppnås indikeras detta av en akustisk signal. Värdena som senast uppnåddes med denna funktion lagras. (Displayens gräns: 99 minuter.)

3. "DIST (KM)" display:

Den aktuella statusen för det färdade avståndet visas. Det är möjligt att ange ett visst värde med hjälp av "E" -tangenter. Om ett visst avstånd har angetts visas det återstående avståndet. När det angivna värdet uppnås indikeras detta av en akustisk signal. Värdena som senast uppnåddes med denna funktion lagras. (Displayens gräns: 999,9 km.)

4. „CALORY“ (CAL) display:

Den aktuella statusen för konsumerade kalorier visas. Det är möjligt att ange ett visst värde med hjälp av "E" -tangenter. Om en viss konsumtion har specificerats visas det återstående antalet kalorier som ska konsumeras. När det angivna värdet uppnås indikeras detta av en akustisk signal. Värdena som senast uppnåddes med denna funktion lagras. (Displayens gräns: 999,0 kalorier.)

5. "PULSE" -skärm:

Den aktuella pulsfrekvensen visas i slag per minut. Det är möjligt att ange ett visst värde med hjälp av "E" -tangenter.

Värdena som senast uppnåddes med denna funktion sparas inte. (Gräns för båda skärmarna: 40 - 240 pulsslag per minut.)

Notera:

För pulsmätning måste de två kontaktyrtorna på pulsmätningstaget gripas samtidigt. Kontaktyrtorna ska placeras centralt i handflatorna.

6. „SCAN“ -funktion:

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

7. Displayen "STOP":

Visning av stoppläge. Förinställningar kan ställas in.

Nycklar:

1. „F“ -tangent (Fuction):

Genom att trycka en kort knapp en gång blir det möjligt att byta från en funktion till en annan, dvs de respektive funktionerna kan väljas för vilka inmatningar som ska göras med "E" -tangenter. Den aktuella valda funktionen visas i fönstret.

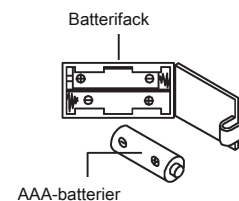
2. „E“ -tangent (Enter):

Genom att trycka en gång på denna knapp är det möjligt att specificera värden steg för steg i respektive funktioner. För detta måste först önskad funktion väljas med hjälp av "F" -tangenter.

Om du håller knappen intryckt aktiveras snabbare körning. När träningen börjar räknas de angivna värdena ner till noll.

3. „L“ -tangent = (Radera):

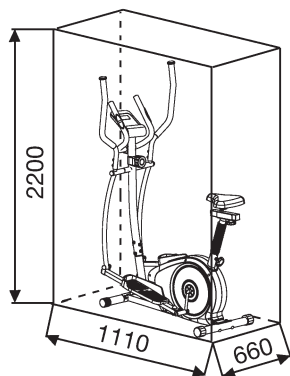
När du trycker kort på denna knapp återställs värdena som valts med knappen "F" till noll. Om tangenten hålls längre (ca 3 sekunder) raderas alla senast uppnådda värden.



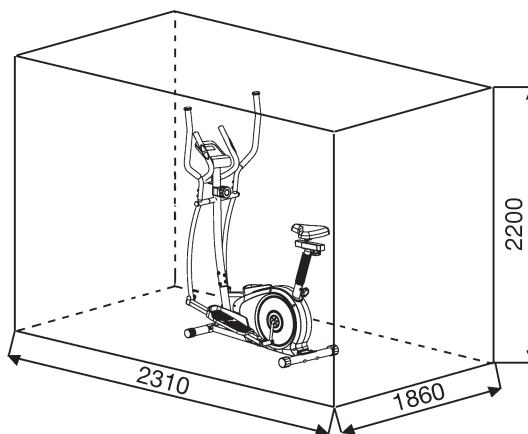
Byta batterier:

1. Öppna locket till batterifacket och ta sedan bort de använda batterierna. (Om batterierna skulle läcka, ta bort dem under ökad hänsyn till att batterisyran inte är i kontakt med huden, kom och rengör batterifacket noggrant.)
2. Sätt i de nya batterierna (typ (AAA) 1,5 V i rätt ordning och ta hänsyn till polariteten i batterifacket och stäng batteriluckan så att den klickar på plats.
3. Om datorm inte tar upp omedelbart bör funktionen tas bort i 10 sekunder och sättas in igen.
4. Töm batterierna ordentligt i enlighet med bortskaffningsföreskrifterna och kassera inte restavfall.

Träningsområde i mm
(för hemtränare och användare)



Fri yta i mm
(Träningsområde och säkerhetsområde
(roterande 60 cm))



Rengöring, kontroller och förvaring av träningsprodukten:

1. Rengöring

Använd endast en mindre våt trasa för rengöring.

Varning: Använd aldrig bensen, thinner eller andra aggressiva rengöringsmedel för ytrengöring eftersom denna skada orsakas.

Enheten är endast avsedd för privat hemanvändning och för användning lämplig inomhus. Håll enheten ren och fukt från enheten.

2. Förvaring

Ta ut batterierna från datorn medan du tänker använda enheten i mer än 4 veckor för att inte använda den. Välj en torr förvaring internt och lägg lite sprayolja vid främre och bakre fotrörets anslutningspunkt och handtagaxel. Täck över cykeln för att skydda den mot missfärgning av solljus och smuts genom damm.

3. Kontroller

Vi rekommenderar var 50: e timme att granska skruvanslutningarna för täthet, som förbereddes i monteringen. Var 100: e driftimme ska du sätta lite sprayolja vid främre och bakre fotrörsanslutningspunkt och handgreppsaxel.

Felsökning

Om du inte kan lösa problemet med följande information, kontakta auktoriserat servicecenter.

Problem	Möjlig orsak	Lösning
Datorn har inget värde vid Display om du trycker på någon nyckel.	Inga batteriinsatser eller batterierna är tomma	Kontrollera batteriets placering i batterifacket eller byt ut batterier.
Datorn är räknas inte data och gör inte byta på efter start cykling.	Sensorimpuls saknas bas på inte väl ansluten förbindelse	Kontrollera anslutningarna på datorn och insidan av styrets stöd.
Datorn är räknas inte data och gör inte byta på efter start cykling.	Sensorimpuls saknas bas på inte korrekt position Einste	Überprüfen Sie das Bremsband auf ordnungsgemäße lung wie i sensormontage. Schritt 5 beschrieben.
Ingen puls värde	Pulskabeln är inte inkopplad.	Kontrollera att den separata pulskabeln är väl ansluten till datorn.
Ingen puls värde	Pulsgivare inte väl ansluten	Skruva ut skruven för pulsmätning och kontrollera om pluggarna är ordentligt anslutna och att det inte finns några skador på pulskabeln.
Motstånd förändras inte	Anslutning av resi-hållning inte bra	Kontrollera motståndsanslutningen inuti styret som manuellt omnämmande.

Utbildningsinstruktioner

Du måste ta hänsyn till följande faktorer för att bestämma mängden träningsinsats som krävs för att uppnå konkreta fysiska och hälsofördelar:

1. Intensitet:

Nivån på fysisk ansträngning under träning måste överstiga nivån för normal ansträngning utan att nå andfäddhet och / eller utmattning. En lämplig riktlinje för effektiv träning kan tas från pulsfrekvensen. Under träningen bör detta stiga till mellan 70% och 85% av den maximala pulsfrekvensen (se tabellen och formuläret för bestämning och beräkning av detta).

Under de första veckorna bör pulsfrekvensen ligga kvar i den nedre änden av denna region, cirka 70% av den maximala pulsfrekvensen. Under de följande veckorna och månaderna bör pulsfrekvensen sakta höjas till den övre gränsen på 85% av den maximala pulsfrekvensen. Ju bättre det fysiska tillståndet hos den som gör träningen, desto mer bör träningsnivån höjas för att förbli i området mellan 70% och 85% av den maximala pulsfrekvensen. Detta bör göras genom att förlänga tiden för träningen och / eller öka svårighetsgraden.

Om pulsfrekvensen inte visas på datorskärmen eller om du av säkerhetsskäl vill kontrollera din puls, som kunde ha visats fel på grund av fel vid användning etc., kan du göra följande:

- Pulsmätning på konventionellt sätt (t.ex. känna pulsen vid handleden och räkna antalet slag på en minut).
- Pulsvärdering med en lämplig specialanordning (tillgänglig från återförsäljare som specialiserat sig på hälsorelaterad utrustning).

2. frekvens

De flesta experter rekommenderar en kombination av hälsobevisad näring, som måste bestämmas utifrån ditt träningsmål och fysisk träning tre gånger i veckan. En normal vuxen måste träna två gånger i veckan för att bibehålla sin nuvarande tillstånd. Minst tre träningspass per vecka krävs för att förbättra sitt tillstånd och minska vikten. Naturligtvis är den idealiska träningsfrekvensen fem sessioner i veckan.

3. Planera utbildningen

Varje träningspass bör bestå av tre faser: uppvärmningsfasen, träningsfasen och nedkylningsfasen. Kroppstemperaturen och syreintaget bör höjas långsamt i uppvärmningsfasen. Detta kan göras med gymnastikövningar som varar fem till tio minuter.

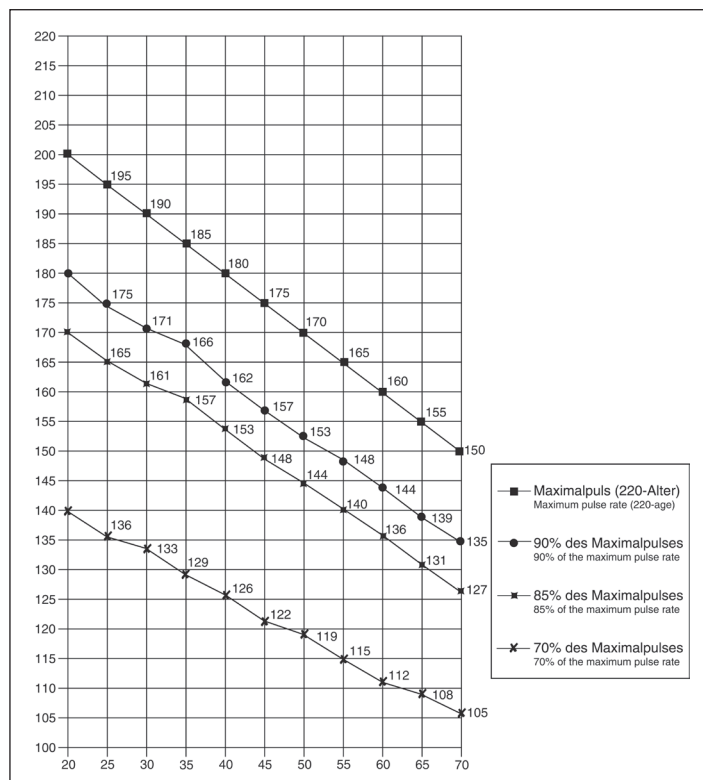
Då bör den faktiska träningen (träningsfasen) börja. Träningsansträngningen bör vara relativt låg de första minuterna och sedan höjas under en period av 15 till 30 minuter så att pulsfrekvensen når området mellan 70% och 85% av den maximala pulsfrekvensen.

För att stödja cirkulationen efter träningsfasen och för att förhindra värkande eller ansträngda muskler senare är det nödvändigt att följa träningsfasen med en nedkylningsfas. Detta bör bestå av stretchövningar och / eller lätta gymnastiska övningar under fem till tio minuter.

Du hittar mer information om ämnet uppvärmningsövningar, stretchövningar eller allmänna gymnastikövningar i vårt nedladdningsområde under www.christopeit-sport.com

4. Motivation

Nyckeln till ett framgångsrikt program är regelbunden träning. Du bör ställa in en fast tid och plats för varje träningsdag och förbereda dig mentalt för träningen. Träna bara när du är på humör för det och alltid ha ditt mål i sikte. Med kontinuerlig träning kommer du att kunna se hur du utvecklas dag för dag och närmar dig din personliga tränings mål bit för bit.



Maximalpuls (220 - Age)	= 220 - ålder
90% av maximal puls	= (220 - ålder) x 0,9
85% av maximal puls	= (220 - ålder) x 0,85
70% av maximal puls	= (220 - ålder) x 0,7

Uppvärmningsövningar (Uppvärmning)

Starta din uppvärmning genom att gå på plats i minst 3 minuter och utför sedan följande gymnastiska övningar till kroppen för träningsfasen för att förbereda dig därefter. Övningarna överdriver inte det och bara så långt det går tills ett lätt drag känns. Denna position kommer att hålla ett tag.



Nå med vänster hand bakom huvudet till höger axel och dra med höger hand något till vänster armbåge. Efter 20 sekunder. växelarm.	Böj framåt så långt framåt som möjligt och låt din benen nästan sträckta. Visa och böj framåt och prova det med fingrarna för att nå foten med din händer. 2 x 20 sek.	Sitt ner med ett ben sträckt ut på golvet och försök att nå foten med din händer. 2 x 20 sek.	Knäböj i en bred lungan framåt och stöd dig själv med händerna på golvet. Tryck ner bäckenet. Byt efter 20 sek. Ben.
---	--	---	--

Efter uppvärmningsövningarna skakar lös armar och ben.

Avsluta inte träningsfasen plötsligt, men kommer att cykla lugnt något utan motstånd från att återgå till normal pulszon. (Kyl ner) Vi rekommenderar att uppvärmningsövningarna genomförs i slutet av träningen och avslutar träningen med skakningar på extremiteterna.