

Heimsport-Trainingsgerät
Elektrisches Laufband

TM750 



D

Montage- und Bedienungsanleitung
für Bestell-Nr. 1935 A.

GB

Monterings- och träningsinstruktioner för
beställning nr 1935 A

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1935 A.

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1935 A

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1935 A



1. Viktiga rekommendationer och säkerhetsinformation	Sida	14
2. Monteringsanvisning med sprängscheman	Sida	15 - 17
3. Underhåll och justering	Sida	18
4. Datorhandbok	Sida	19 - 21
5. Utbildningsinstruktioner, Uppvärmningsövningar (Uppvärmning)	Sida	22
6. Tekniska data	Sida	23 - 25
7. Sammanfattning av delar	Sida	63

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 noga när det gäller montering och användning.

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert



Viktiga rekommendationer och säkerhet

Instruktioner

Våra produkter är alla testade av TÜV-GS och representerar därför de högsta aktuella säkerhetsstandarderna. Men detta faktum gör det inte onödigt att följa följande principer strikt.

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i installationsanvisningarna och använd endast de medföljande, specifika delar av maskinen som ingår i enheten. Innan montering, kontrollera leveransens fullständighet mot leveransmeddelandet och kartongens fullständighet mot reservdelslistan 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 (var 1-2: e månad) för att säkerställa att tränaren är i ett säkert skick. Byt omedelbart ut defekta komponenter och / eller håll utrustningen i bruk tills reparation.
3. Ställ maskinen på en torr, jämn plats och skydda den mot fukt och vatten. Ojämna 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 medföljande verktyg eller lämpliga verktyg för att montera maskinen och för nödvändiga reparationer. Ta bort svettropar från maskinen direkt efter avslutad träning.
7. **WARNING!** System för hjärtfrekvensövervakning kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller dödsfall. Konsultera en läkare innan du börjar 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 originalreservdelar 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. Ta bort de verktyg du behöver justera efter att du har justerat en ny position.
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 stadigt 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. Den maximalt tillåtna belastningen (= kroppsvikt) anges som 130 kg. Utvärdera din kroppsvikt innan du börjar träningen.

19. Om anslutningskabeln för denna artikel är skadad måste den bytas ut av tillverkaren eller kundtjänsten eller med en elektriskt certifierad person.

20. Denna maskin har testats och certifierats i enlighet med EN ISO 20957-1: 2013, EN 957-6: 2010 / A1: 2014.

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

Monteringsanvisningar

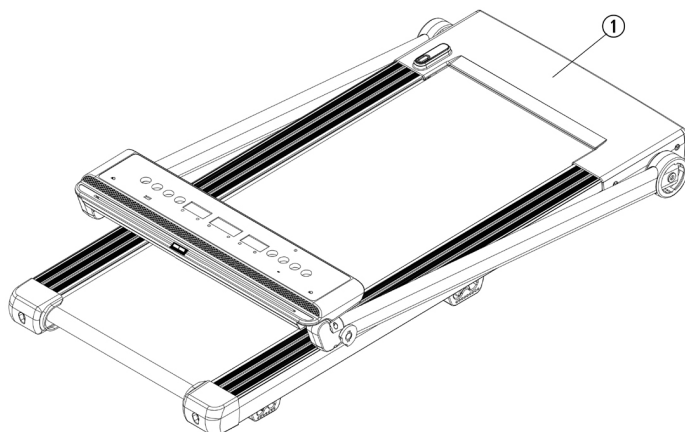
Uppackning och drift

Följ våra rekommendationer och säkerhetsinstruktioner före användning.

Steg 1:

Ta bort löpbandet (1).

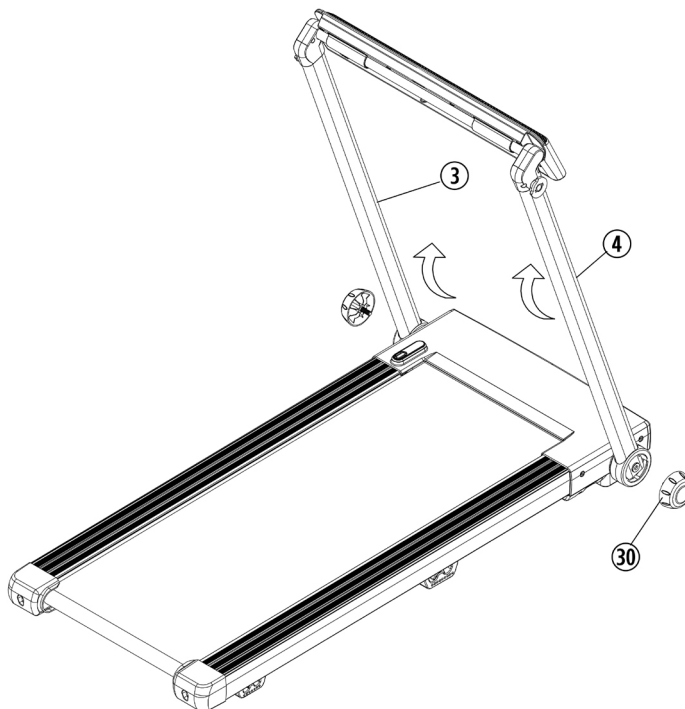
Ta bort små delar, lös förpackningsmaterial ur lådan och ta sedan ut den förmonterade förpackningsramen med hjälp av en andra person. Lägg händerna under huvudramen (1) och se till att du inte klämmer.



Steg 2:

Fäll ut stödrören (3 + 4)

Fäll upp stöden åt vänster och höger (3 + 4) med försiktighet och lås upp stödets (3 + 4) upprätt läge genom att skruva i stödskruvorna (30). (Se till att låset går i ingrepp med varandra.)

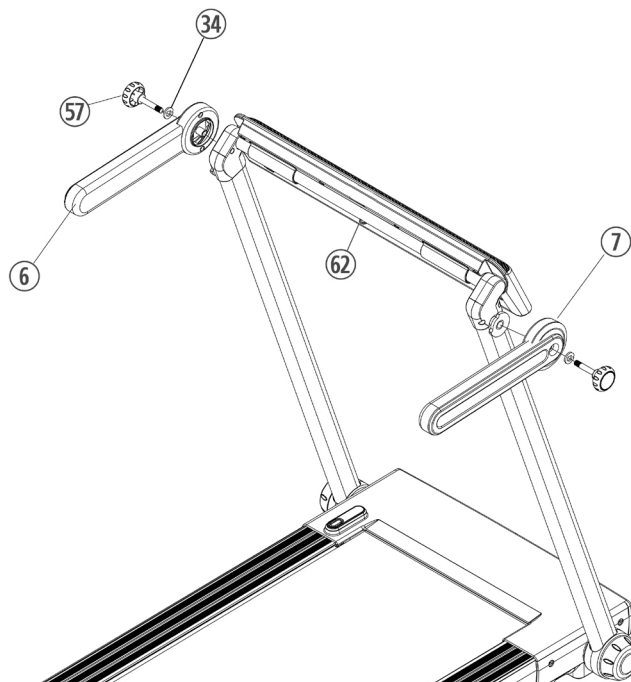
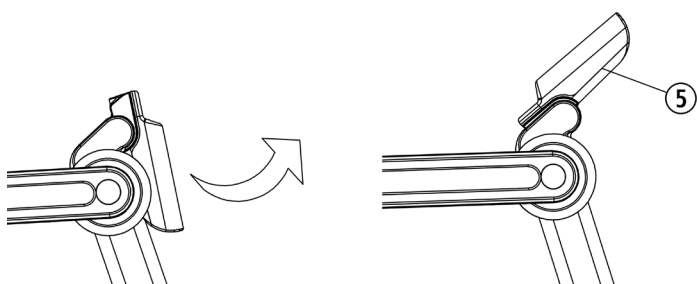


Steg 3:

Placera handtagen (6 + 7) och datorn (5).

UPPMÄRKSAMHET: Var noga med att montera handstangen att hålet på handstangen är nedåt.

1. Sätt vänster handtag (6) i den riktning som visas på bilden. Använd en liten vridreglage (57) med nylonplatta (34) för att låsa handtaget tätt.
2. Höger sida samma som vänster sida. Som visas på bilden.
3. Efter att ha använt en stund, om handtaget är löst, vänligen fäst vredet (57) igen.
4. Vänd datorn (5) tills positioneringsstiftet (62) dyker upp.



Steg 4:

Kontroller och hur man börjar

När allt är i ordning, anslut strömförsörjningskabeln (31) med väggström (220-240V ~ 50-60Hz) och slå på huvudströmbrytaren (32) under frontramen.

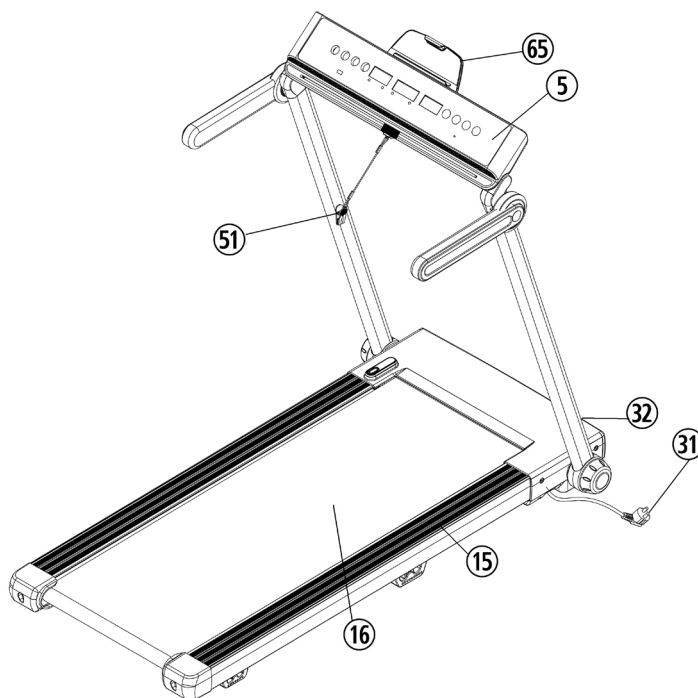
Sätt in säkerhetsnyckeln (51) på datorn (5) och datorn visar normalt manuellt läge. Sätt säkerhetsklämman (51) på din träningsduk och stå på sidoskenorna (15).

Tryck på Start-knappen och efter 3 sek. Räkna ner löpbandet och rör dig. Börja gå på gångytan (16) när hastigheten är långsamt och följ hastigheten. Bekanta dig med maskinen vid låg hastighetsinställningar.

Kör mitt på löpytan (16) och håll dig hårt vid handtag (6 + 7) om du känner dig osäker. Gå inte på sidofotskenorna (15). Kör bara med titt på datorn på löpbandet under körningen. I nödfall stiger du löpbandet i sidled och håller i handtagen (6 + 7).

Notera:

Förvara instruktionerna på ett säkert ställe eftersom det kan krävas för att reparationer eller reservdelsbeställningar blir nödvändiga senare.



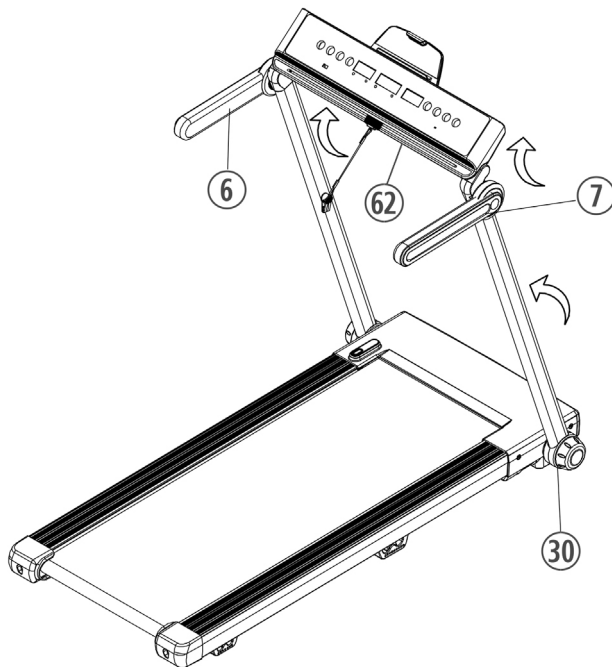
Hur man flyttar / lagrar / fäller upp löpbandet:

Innan du fäller upp löpbandet stänger du av vid huvudströmbrytaren, koppla ur väggströmmen och vänta tills löpytan helt slutat.

Starta inte löpbandet i fällbart läge!

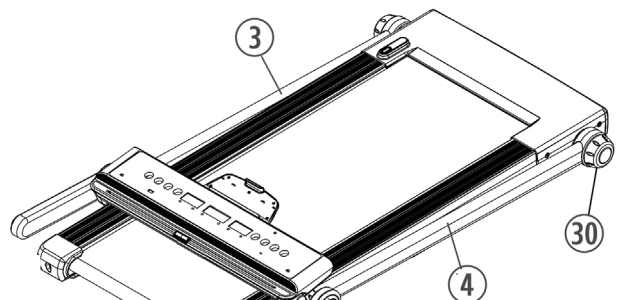
Steg 1:

Tryck in positioneringsstiftet (62) och vrid datorn (5) bakåt. Sätt vänster och höger handtag (6 + 7) i vertikalt läge.



Steg 2:

Lås upp vänster och höger stöd (3 + 4) genom att skruva ut stödskruvorna (30). Vik försiktigt ner stöden på vänster och höger sida (3 + 4) och lås upp stöden (3 + 4) horisontellt med skruven i stödskruvorna (30). (Se till att låset går i ingrepp med varandra.)

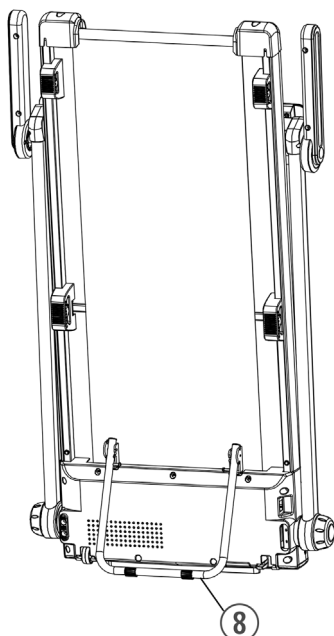


Steg 3:

Efter vikning är det möjligt att lagra den platta produkten till exempel under ett bord eller säng. För upprätt förvaring, placera löpbandet i upprätt läge på förvaringsfoten (20). Håll löpbandet hårt med ena handen och fäll ut stödfoten (8) med den andra handen. Detta genom att dra upp stödfoten (8) och sedan föra ner den tills den klickar på plats.

Se till att du verkligen hör basramen i huvudramen med "klick" när du lyfter löpbandet, annars faller det ner och är farligt för användare eller husdjur etc.

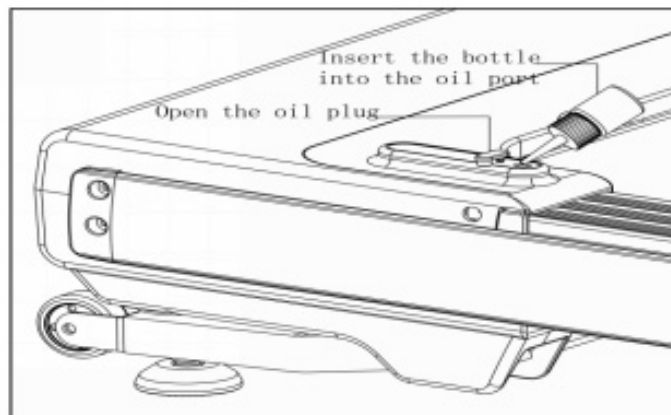
Undvik upprätt lagring eller var uppmärksam på tillräcklig fixering mot nedrullning.



Underhåll och justering

1. Smörjning av löpbandet:

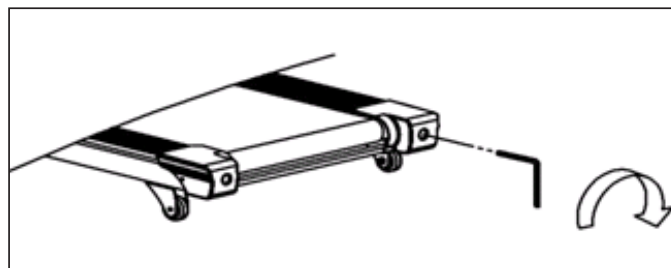
För att säkerställa att löpbandet går lätt och långt, bör löpytans baksida alltid kontrolleras med avseende på smörjning och vid behov behandlas med silikonolja (inget smörjmedel baserat på olja eller petroleum). När du använder mindre än 3 timmar / vecka rekommenderar vi att du smörjer en gång om året, när du använder 3-4 timmar / vecka, var sjätte månad och när du använder mer än 5 timmar / vecka, smörj var tredje månad. Smörjningen sker genom att silikonolja sätts in i underhållsöppningen. För att göra detta startar du löpbandet med låg hastighet, tar bort gummiproppen och dribblar lite silikonolja i öppningen. (Varning: För mycket smörjmedel kan få slitbanan att glida.)



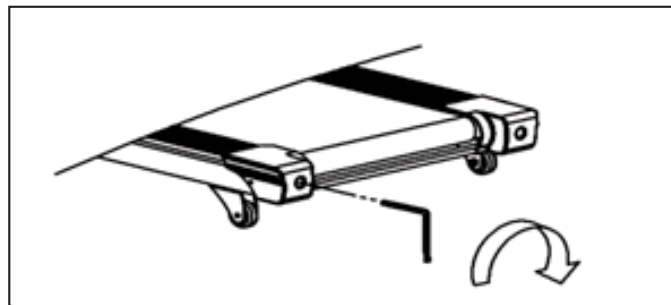
2. Justera löpbältet:

Du måste justera gångbältet till normalt läge enligt följande steg om det är avstängt.

1. Ställ in hastigheten på 3-5 km.
2. Använd insexnyckeln för att köra remjustering (25) för att justera remspänningsbulten på systemkarmens ändlock.
3. Vrid höger spännbult medurs om du vill flytta remmen åt vänster.
4. Om du vill flytta remmen åt höger, vrid vänster spännbult medurs.



5. Om du redan har gjort enligt stegen ovan och det fortfarande inte ligger inom bra intervall, bör löpbandet redan vara skadat, kontakta din lokala återförsäljare för utbyte.



Notera: Se till att löpytan är så centrerad som möjligt. När dessa rör sig för långt från centrum (ca 10 mm) bör det justeras om till mitten.

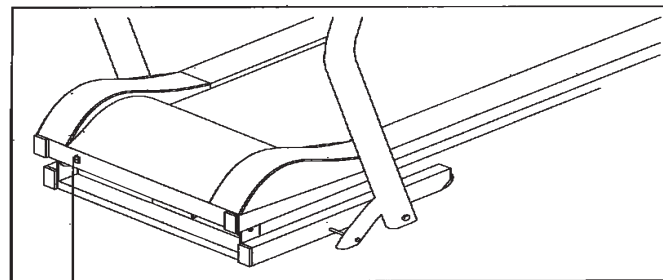
3. Glidande löpband:

1. Se till att gångbältet inte är för löst.
2. Se till att motorbältet inte är för löst.

4. Inget ljus på skärmen:

1. Kontrollera om kontakten är ordentligt ansluten.
2. Kontrollera om datorns säkerhetsnyckel är på plats.
3. Kontrollera om kabeln i höger stolpe är ordentligt ansluten.

Påminna ! Innan du inspekterar någon del av ledningar eller elektriker, se till att strömförsörjningen har stängts av.

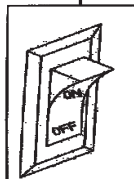


5. Onormalt ljud från maskinen

1. Kontrollera om någon skruv på maskinen är lös.
2. Kontrollera om motorbältet är av.
3. Kontrollera om löpbandet är av.

Notera:

Kontakta din lokala återförsäljare om du har kontrollerat alla ovan nämnda saker men problemet kvarstår.





Visar:

ENTFERNUNG / KCAL (DISTANCE / CAL) - Display:
Visar avståndet du kör i kilometer eller förbrukade kalorier i kcal.

ZEIT / PULS (TID / PULS) - Display:
Visar träningstiden i minuter eller hjärtfrekvens.

GESCHWINDIGKEIT (SPPED) - Display:
Visar löpbandets hastighet i kilometer i timmen.

Nyckelfunktion:

[START] -Nyckel:
Tryck på den här knappen för att starta träningsprogrammet (motorn börjar köra).

[STOPP] - Nyckel:
Tryck på den här knappen under träning för att avbryta programmet (motorn slutar gå). Inom 5 min. Du kan trycka på [START] -tangenten igen för att fortsätta detta träningsprogram eller trycka på [STOP] -tangenten igen för att avsluta detta program. Förvärden kan ställas in på noll genom att trycka på [STOPP] - tangenten.

[EINGABE] -Key (ENTER):
Välj tangent för tidsprogram, distansprogram eller kaloriprogram.

[PROG.] - Nyckel (program):
Tryck på den här knappen för att välja träningsprogram P1-P15.

[+] - Nyckel:
Tryck på hastighet upp-knappen öka inställningarna eller motorhastigheten.

[-]-Nyckel:
Tryck på hastighet ned-knappen för att minska inställningarna eller motorhastigheten.

Snabbhastighetsknappar 4 och 8 km / h
Tryck på en av dessa knappar och hastigheten ändras direkt till 4 eller 8

Manuell

Hur man startar manuellt läge:
Sätt i nätkontakten i väggströmmen 220V-240V, 50Hz-60Hz och sätt på strömbrytaren. Sätt på säkerhetsklämman på datorn så visas det normala manuella läget. Ställ fötterna på båda sidoskenorna. Sätt säkerhetsnyckeln på din träningsduk och tryck på [START] -knappen för att börja med träningen. Efter 3 sek. räkna ner, motorn börjar gå långsamt och du kan gå på löpbandet och följa hastigheten. Justera hastigheten med [+/-] -knapparna till önskad hastighet. Om du när som helst stänger av säkerhetsklämman från datorn stannar motorn långsamt och displayen visar "----". Efter att ha lagt på säkerhetsnyckeln på datorn kommer det normala manuella programmet att visas. Tryck på [+/-] för att justera hastigheten. Tryck på snabbhastighetsknappen för att snabbt justera hastigheten. Alla värden på skärmarna kommer att motverka.

Tidsprogram:
Tryck på [EINGABE] -tangenten en gång och tidsvisningen tänds. [ZEIT / PULS] -Display visar ett förslag på 30:00 minuter. Tryck på [+ / -] - för att ställa in värde. Räckvidden är: 5:00-99:00min. Om du ställer in ett värde räknas displayen upp till noll och slutar sedan köra motorn.

Distansprogram:
Tryck på [EINGABE] -tangenten tills avståndet lyser. [DISTANCE / CAL] Displayen visar ett förslag på 1:00 km / h. Tryck på [+/-] - för att ställa in värde. Räckvidden är: 0,50-99:90KM. Om du ställer in ett värde räknas displayen upp till noll och slutar sedan köra motorn.

Kaloriprogram:
Tryck på [EINGABE] -tangenten tills KCAL tänds. [DISTANCE / CAL] Displayen visar ett förslag på 50,0 kcal. Tryck på [+/-] - för att ställa in värde. Räckvidden är: 10-990 kcal. Om du ställer in ett värde räknas displayen upp till noll och slutar sedan köra motorn.

Träningsprogram P1-P15:

I det normala manuella läget, tryck på [PROG.] - knappen för att välja ett av träningshastighetsprogrammen P1-P15. Varje program är uppdelat i 20 tidsintervall och hastigheten ändras som följande programlista visar. Grundinställningstiden är 30 min, ställ in en tid för träningspasset och tryck på [START] -knappen för att starta programmet. Tryck på [STOP] -knappen för att ta en paus eller avsluta programmet tidigare. Tryck på [+/-] -knappen för att justera hastigheten under programmet om det är för snabbt eller långsamt. Med nästa tidsintervall ändras hastighetsnivån tillbaka till programläge. Om programmet går till slutet av tiden slutar motorn att köras

Tid à Program		Program 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 / h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Km / h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Km / h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Km / h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Km / h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Km / h	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Km / h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Km / h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Km / h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Km / h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Km / h	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Km / h	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Km / h	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Km / h	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Km / h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Pulsmätningsfunktion

Som tillval kan du använda ett kompatibelt pulsbälte (okodat med en sändningsfrekvens på 5,0-5,5 kHz) för pulsmätning. Det uppmätta pulsvärdet visas i pulsdisplayen. Varning: Pulsmätningen är inte lämplig för medicinska ändamål.

Säkerhetsklämma

Säkerhetsklämman har en nödfunktion. I rädsla eller fara eller om du faller ner eller hoppade från den, kommer säkerhetsklämman att förlora positionen vid datorn och stoppar motorn med brott. Sätt ut säkerhetsnyckeln från datorn i vilken status som helst, displayen är "- - -", summern piper varje sekund. Sätt säkerhetsnyckeln på datorn, så går displayen i normalt manuellt läge. Alla parametrar återställs till noll.

Betydelser av felmeddelandekoder

I händelse av funktionsstörningar kan angränsande lista med felmeddelanden hjälpa för kunniga människor att få tillbaka funktionen. I grund och botten repareras el endast i enlighet med relevanta säkerhetsregler som finns. För mer information och hjälp vid fel med vår serviceavdelning (kontaktuppgifter se sista sidan.)

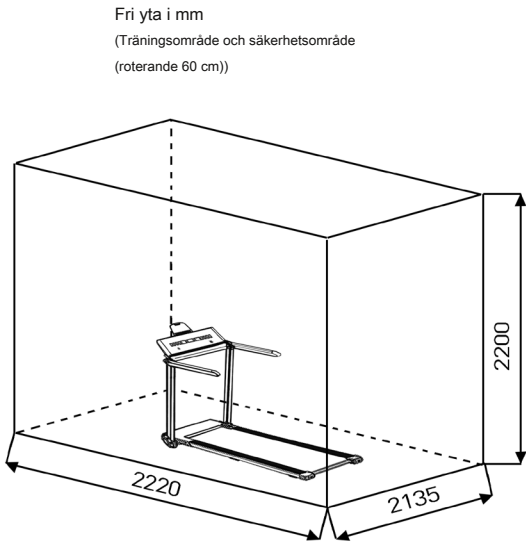
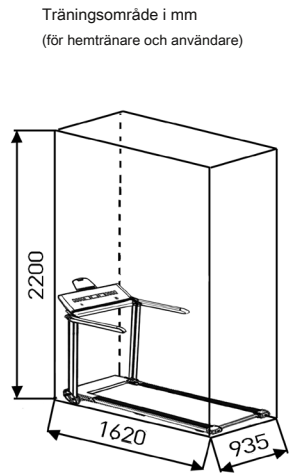
Problem	Potentiella skäl	Lösningar
----	Säkerhetslåset är borttaget	1. Sätt säkerhetsklämman på plats 2. Byt ut säkerhetsklämman eller säkerhetsklämman vid datorn. 3. Om det fortfarande inte är bra än att byta dator.
E01	Kommunikationsavvikelse: onormal kommunikation mellan styrenheten och den elektroniska mätaren efter påslagning.	1. Stäng av löpbandet och koppla ur nätkabeln. 2. Kontrollera varje del av kommunikationskablarna från den elektroniska mätaren till styrenheten och se till att alla kablar är väl anslutna. 3. Kontrollera om kablarna mellan den elektroniska mätaren och styrenheten är skadade. om ja, byt ut den skadade ledningen.
E02	Spänningsskydd:	1. Stäng av löpbandet och koppla ur nätkabeln 2. Kontrollera om matningsspänningen är mindre än 50% av normalvärdet. Se till att spänningen är korrekt och testa igen. 3. Kontrollera om styrenheten avger brännande lukt. om ja, byt ut kontrollenheten. 4. Kontrollera om motorkablar är väl anslutna. Anslut motorkablarna igen.
E03	Ingen sensorsignal:	1. Stäng av löpbandet och koppla ur nätkabeln. 2. Kontrollera om sensorkabeln är ordentligt ansluten eller om den är skadad. anslut den väl eller byt ut sensorn.
E05	Överströmsskydd:	1. Kontrollera om specifikationerna för strömförsörjningen är inkonsekvent eller för låga och använd korrekta spänningsspecifikationer för omprövning. 2. Systemets självskydd utlöses vid för hög ström som orsakas av överbelastning mer än det nominella värdet, eller någonstans på löpbandet har fastnat så att motorn inte kan rotera; sålunda startar systemet självskydd mot överdriven ström under överbelastning; justera löpbandet och starta om det. 3. Kontrollera om det finns överströms ljud eller brinnande lukt när motorn går; byt ut motorn. 4. Kontrollera om styrenheten avger onormal lukt. byt ut det om ja.
E07 / E08	EEPROM-defekt	Byt ut styrkortet.
Motor ska inte Start	Motorkabeln är skadad eller ansluten på fel sätt. Säkringen på styrkortet har skadats eller tappats. Kontrollkortet är defekt. Motorn är defekt.	Kontrollera motorkabeln. Kontrollera säkringen. Sätt tillbaka den eller byt ut säkringen. Byt ut styrkortet. Byt ut motorn.

Påminn funktionen tillsätt olja

När löpbandet i löpande sate, det totala avståndet mer än 100 km, tidsfönstren visar tiden och oljan växlar och har summerljud, påminner det om att användaren behöver lägga till olja. I detta läge kan du trycka på [STOP] -knappen för att eliminera påminnelsen och nollställa det kumulativa avståndet. Dessutom drar du ut säkerhetsknappen, trycker på [EINGABE] och [PROG] i mer än 3 sekunder visas kumulativt avstånd. Om du vill eliminera, tryck på [EINGABE] och [PROG] i mer än 3 sekunder igen.

Viloläge

Om löpbandet inte används, stäng av displayen till StandbyMode.



Utbildningsinstruktioner

Du måste överväga 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 andfåddhet 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 förbli vid den nedre änden av detta område, 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 datorns skärm 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 behålla sin nuvarande tillståndsnivå. 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.

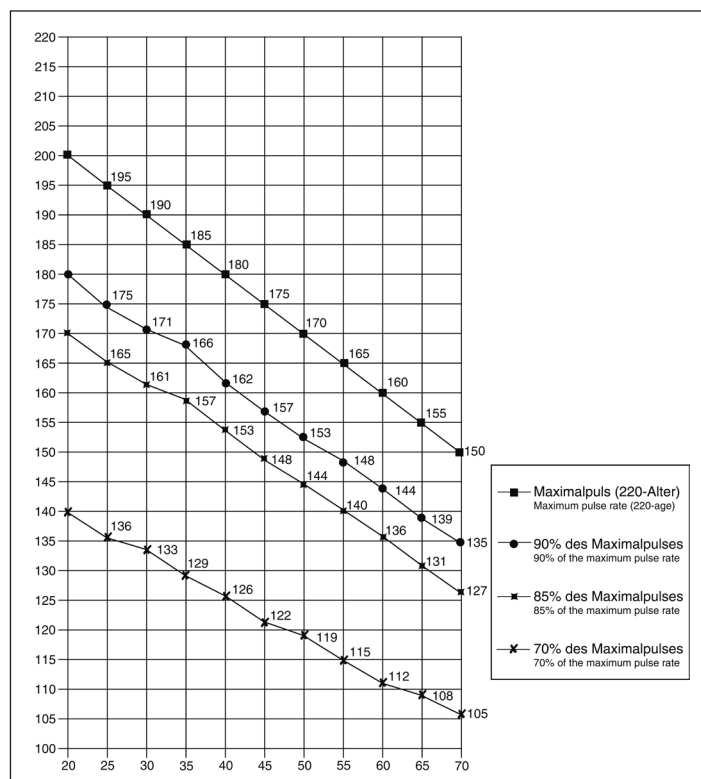
Då bör den faktiska träningen (träningsfasen) börja. Träningsansträngningen bör vara relativt låg de första minuterna och sedan höjas under en period av 15 till 30 minuter så att pulsfrekvensen når området mellan 70% och 85% av den maximala pulsfrekvensen.

För att stödja cirkulationen efter träningsfasen och för att förhindra värk 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 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 i god mat för det och ha alltid ditt mål i sikte. Med kontinuerlig träning kommer du att kunna se hur du går dag för dag och närmar dig din personliga träningsmål bit för bit.



Beräkningsformel: Maximal pulsfrekvens 90% av maximal pulsfrekvens 85% av maximal pulsfrekvens 70% av maximal pulsfrekvens	= 220 - ålder (220 minus din ålder) (220 - ålder) x 0,9 = (220 - ålder) x 0,85 (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 mot 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 i tåriktning. 2 x 20 sekunder.	Sitt ner med ett ben sträckt ut på golvet för att nå foten med din händer. 2 x 20 sekunder.	Knäböj i en bred lungan framåt och stöd dig själv med händerna på golvet. Tryck ner bäckenet. Byt efter 20 sek. Ben.
---	--	---	--

Efter uppvärmningsövningarna med några armar och ben skakar loss.

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

Dellista + Reservdellista TM 750S
Best.nr 1935 A

Teknisk data: Utgåva: 01. 11. 2019

Löpband utan montering direkt redo att användas

- 100% förmonterad
- Motorns kontinuerliga effekt 1,25 PS (0,92 kW), maximal motoreffekt 1,75 PS (1,25 kW)
- Hastighet: 1 km / h till 16 km / h (i steg om 0,1 km / h)
- Valfri pulsmätning, Polar-kompatibel mottagare är inbyggd i datorn
- Integrerad smörjning av slitbanan, ingen irriterande smörjning av löpytan krävs
- 15 förutbestämda träningsprogram med programmerad hastighetskontroll 1 manuellt program
- Direktvalsknappar för 4 km / h och 8 km / h
- 4 professionella spjäll för att springa som på skogsbottnen för en skonsam träning
- LED-display med bakgrundsbelysningsknappar
- Display visar: tid, distans, hastighet, ca .. kaloriförbrukning och puls I det manuella programmet är det möjligt att ange personliga gränser som tid, distans och ca kaloriförbrukning.
- Hållare för surfplatta + smartphone
- Lämplig för maximal kroppsvikt på 130 kg Mätning av köryta (LxB) : 120 x 45 cm Elektriska data: 220-240V / 50-60Hz / 900 Watt

Produktvikt ca. 43 kg
Mått ca. (LxBxH): 143 x 81 x 124 cm
Mått vikt (lagt) (LxBxH): ca. L 143 x B 81 x H 19 cm Mått fällt (stående) (LxBxH): ca. B 81 x H 145 x T 34 cm

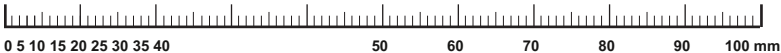
Kontrollera efter att förpackningen har öppnats att alla delar som visas i följande monteringssteg finns. När du är säker på att så är fallet kan du börja montera.

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

Databas för internet- och reservdelar:
www.christopeit-service.de

Adress: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 / 6067-0 Telefax: +49 (0) 2051 / 6067-44
e-post: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Detta löpband är endast skapat för privat hemsportaktivitet och är inte tillåtet för oss i ett kommersiellt eller professionellt område.
Hemsport använder klass H / C



Illustr. Nej.	Beteckning	Mått mm	Kvantitet	Bifogat till Illustr. Nej.	ET-nummer
1	Huvudram		1		33-1935-01-SW
2	Oljeledare		1	1	36-1935-04-BT
3	Upprätt rör kvar		1	1 + 5	33-1935-02-SW
4	Upprätt rör till höger		1	1 + 5	33-1935-03-SW
5	Datorram		1	3 + 4	36-1935-05-BT
6	Handtagsstöd vänster		1	3	36-1935-06-BT
7	Hantera stödet höger		1	4	36-1935-07-BT
8	Stabilisator		1	1	33-1935-06-SW
9	Framrulle		1	1	33-1935-05-SI
10	Bakre rulle		1	1	33-1935-06-SI
11	Hjulaxel		2	1	36-1935-08-BT
12	Insexnyckel	6mm	1	-	36-9107-28-BT
13	likströmsmotor		1	1	33-1935-04-SI
14	Fotsteg		1	1	36-1935-10-BT
15	Sidospår		2	1	36-1935-11-BT
16	Löpbälte		1	9 + 10	36-1935-12-BT
17	Motorbälte		1	13	36-1935-13-BT
18	Motorkåpa		1	102	36-1935-02-BT
19	Motorns bottenlock		1	1	36-1935-01-BT
20	Förvaringsfotsdyna		1	28	36-1935-14-BT
21	Vänster ändlock		1	1	36-1935-15-BT
22	Höger ändlock		1	1	36-1935-16-BT
23	Huvudram fotplatta		2	1	36-1935-17-BT
24	Mittfotplatta		2	14	36-1935-18-BT
25	Insexnyckel (för justering av löpbältet) Bakre fotplatta	5mm	1	-	36-9119-34-BT
26			2	14	36-1935-20-BT
27	Kabel 3		1	-	36-1935-09-BT

Illustr. Nej.	Beteckning	Mått mm	Kvantitet	Bifogat till Illustr. Nej.	ET-nummer
28	Motorns främre lock		1	1	36-1935-22-BT
29	Hjul		2	11	36-1935-23-BT
30	Stödskruv		2	1	36-1935-24-BT
31	Nätkabel		1	103	36-98036113-BT
32	Strömbrytare		1	19	36-1935-25-BT
33	Jordkabel		1	1	36-1935-26-BT
34	Nylonbricka		4	57 + 96	36-9725-33-BT
35	Dator övre lock		1	5 + 36	36-1935-63-BT
36	Datorns undersida		1	5 + 35	36-1935-64-BT
37	Motor vänster kåpa		1	1	36-1935-29-BT
38	Motorns högra skydd		1	1	36-1935-30-BT
39	Utanför upprätt rörskydd vänster		1	3 + 42	36-1935-31-BT
40	Kontrollkort		1	1	36-1935-65-BT
41	Datorns nedre kabel		1	1	36-1935-67-BT
42	Insida upprätt rörskydd vänster Oljeplugg		1	3 + 39	36-1935-34-BT
43			1	18	36-1935-35-BT
44	Fertring		1	13	36-1241-19-BT
45	Kabel 1		1	-	36-1935-36-BT
46	Rotera locket		2	5	36-1935-37-BT
47	Vågbricka	5 // 30	4	7 + 57	39-10113-SW
48	Utanför upprätt rörhölje höger Inre		1	4 + 49	36-1935-38-BT
49	upprätt rörhölje höger Oljeflaska		1	4 + 48	36-1935-39-BT
50			1	-	36-1935-40-BT
51	Säkerhetsnyckel		1	35	36-1935-62-BT
52	Handstångsplugg		2	69	36-1935-42-BT
53	Inre - sexkantsskruv Inre	M8x12	2	2	39-9922
54	- sexkantsskruv Inre -	M6x65	2	1 + 10	39-10066-SW
55	sexkantsskruv Inre -	M8x25	14	14	39-10455
56	sexkantsskruv	M8x55	4	1	36-9718-43-BT
57	Handskruv		2	3, 4, 68 + 69	36-1935-60-BT
58	Inre - sexkantsskruv	M8x45	1	1 + 9	39-10124-VC
59	Tandad låsbricka	6 // 16	3	54 + 58	39-10439
60	Lokalisera stifthuvudet		1	62	36-1935-43-BT
61	Tryckfjäder		1	5 + 62	36-1935-44-BT
62	Lokaliseringssstift		1	5	36-1935-45-BT
63	Fäste för hållare		1	64	36-1935-46-BT
64	Flikhållare bakstycke		1	65	36-1935-47-BT
65	Flikhållare framsida		1	64	36-1935-48-BT
66	Flikhållare bas		1	64	36-1935-49-BT
67	Fäste för flikhållare		1	65	36-1935-50-BT
68	Hantera skum kvar		1	6	36-1935-51-BT
69	Hantera skum till höger		1	7	36-1935-52-BT
70	Handstång utanför lock		2	68-69 + 71	36-1935-53-BT
71	Handstång inuti lock Filter		2	68-69 + 72	36-1935-54-BT
72			1	19	36-1940-59-BT
73	Induktor		1	19	36-1940-58-BT
74	Nylonmutter	M6	4	54 + 75 + 94	39-9861-SW
75	Hexskruv	M6x35	2	1	39-10435-CR
76	Bricka	8 // 16	2	78	33-9962-CR
77	Vårtvätt	för M8	2	78	39-9864
78	Hexskruv	M8x15	2	1	39-9823
79	Upprätt rör utanför bottenlock Upprätt rör		2	3-4 + 80	36-1935-55-BT
80	inuti bottenlock Sexkantsskruv		2	3-4 + 79	36-1935-56-BT
81		M6x10	6	37 + 38	39-10430-CR

[illegible]