

CS3000

LAUFBAND

Montage- och Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2220
Sida: 2-11

DE

Monterings- och bruksanvisning

Beställningsnummer: 2220
Sida: 12-20

GB

Instruktioner för montage och användning

No. de commande: 2220
Sida: 21-29

F

Montage- och driftinstruktioner

Bestellnr.: 2220
Sida: 30-38

NL

Instrukcja montażu i obsługi

Nr zamówienia.: 2220
Stronica: 39-47

PL



INNEHÅLL

Sida	Innehåll
12	Viktiga rekommendationer och säkerhetsanvisningar
13	Monteringsanvisningar
14	Vik / Vik ut
14	Transport
14	Lutningsjustering
15	Underhåll och justering
16-17	Datormanual
18	Allmänna utbildningsanvisningar
19-20	Reservdelslista – Reservdelslista
51	Sprängskiss

KÄRA KUND,

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

Top-Sport Gilles GmbH



VIKTIGA REKOMMENDATIONER OCH SÄKERHETSINSTRUKTIONER

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

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i monteringsanvisningen och använd endast de bifogade, specifika delarna av maskinen som ingår i monteringen. Innan montering, kontrollera att leveransen är fullständig mot leveransmeddelandet och att kartongen är fullständig mot 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 månad) för att säkerställa att tränaren är i ett säkert skick. Byt ut defekta komponenter omedelbart och/eller låt utrustningen tas i bruk fram till reparation.
3. Ställ upp maskinen på en torr, jämn plats och skydda den från fukt och vatten. Ojäma delar av golvet ska kompenseras med lämpliga åtgärder och med de medföljande justerbara delarna av maskinen om sådana finns installerade. Se till att ingen kontakt uppstår med fukt eller vatten.
4. Placera en lämplig bas (t.ex. gummimatta, träskiva etc.) under maskinen om maskinens område måste skyddas speciellt mot fördjupningar, smuts etc.
5. Lämna minst 1 meter fritt utrymme runt löpbandet på installationsplatsen och minst 2 meter till andra föremål som möbler eller väggar.
6. Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra maskinen och använd endast de medföljande verktygen eller lämpliga verktyg för att montera maskinen och för eventuella nödvändiga reparationer. Ta bort svett droppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
7. **OBS!** System för hjärtfrekvensövervakning kan vara inexakta. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller till döden. Rådgör med en läkare innan du påbörjar ett planerat träningsprogram. Han kan definiera den maximala ansträngningen (puls, watt, träningslängd etc.) som du kan utsätta dig för och kan ge dig exakt information om rätt hållning under träningen, målen för din träning och din kost. Träna aldrig efter att ha ätit stora måltider.
8. Träna endast på maskinen när den är i korrekt fungerande D-42551. Använd endast originalreservdelar för nödvändiga reparationer. **Uppmärksamhet!** Byt ut maskdelarna omedelbart och håll denna utrustning ur bruk tills den repareras.
9. Vid inställning av de justerbara delarna, observera korrekt position och markerade, maximala inställningslägen och se till att den nyinställda positionen är korrekt säkrad. Ta bort verktygen du behöver justera efter att ha justerat en ny position.
10. Om inte annat beskrivs i instruktionerna får maskinen endast användas för träning av en person åt gången. Träningsstiden bör inte överstiga 45 min./dag.


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

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

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

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

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

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

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

18. Maximalt tillåten belastning (=kroppsvikt) anges till 100 kg. Utvärdera din kroppsvikt innan du börjar träningen.

19. Om nätsladden till denna artikel är skadad måste denna bytas ut av tillverkaren eller kundtjänst eller av en elektriskt certifierad person.

20. **Försäkran om överensstämmelse**
Tillverkare: Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstraße 55, 551 Velbert. Denna produkt överensstämmer med följande Europeiska direktiv och standarder: 2014/30/EU (EMC), 2014/35/EU (LVD), 2011/65/EG (RoHS) och EN ISO 20957-1:2013, EN 957-6:2010 / A1:2014 (Hemsport).

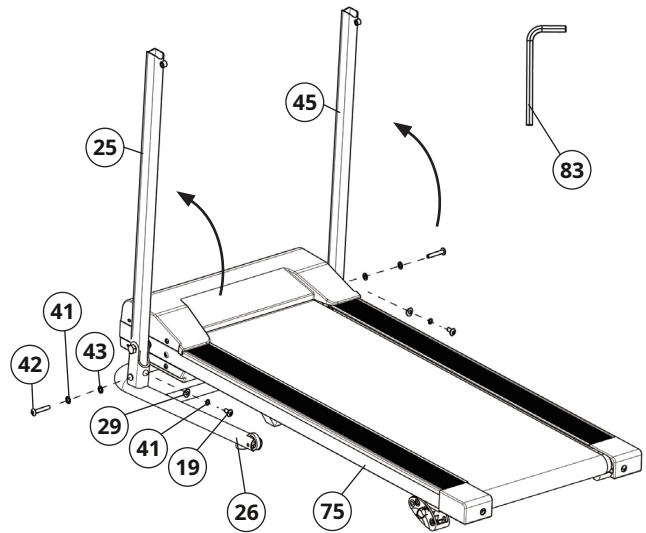
21. Monterings- och bruksanvisningen är en del av produkten att titta på. Om produkten säljs eller lämnas vidare ska denna dokumentation bifogas.

MONTERINGSANVISNINGAR

Lägg allt tydligt på marken och kontrollera fullständigheten baserat på monteringsstegen. **Uppmärksamhet! Den förenklade monteringsprocessen kräver 100 % uppmärksamhet. Speciellt i knäck- och vinklagen. Monteringstiden är ca. 20 min.**

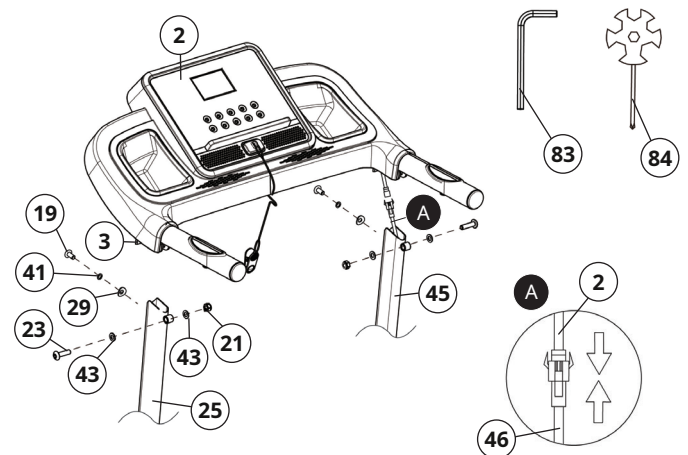
STEG 1

1. Ta bort alla smådelar och löst förpackningsmaterial från kartongen och ta sedan, med hjälp av en andra person, bort det förmonterade löpbandet.
2. Placera skruvarna M8x16 (19) och M8x40 (42) tillsammans med brickor (29+43) och fjäderbrickor (41) till höger och vänster bredvid löparamen (75) redo att användas.
3. Vik försiktigt upp stödrören till vänster och höger (25+45) och skruva fast dem i basramen (26) med M8x40-skruvarna (42), fjäderbrickorna (41) och brickorna (43). Dra sedan åt de andra skruvarna M8x16 (19) med fjäderbrickor (41) och böjda brickor (29).



STEG 2

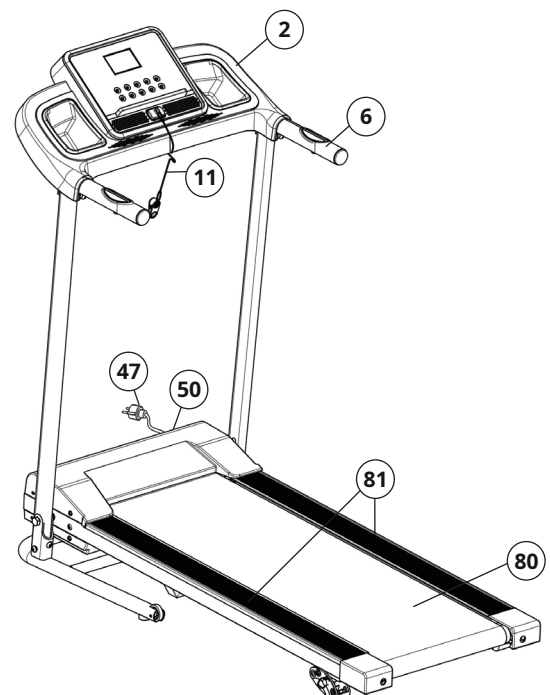
1. För in datorramen (3) på stödrören (25+45) och anslut pluggarna från anslutningskabeln (46) och datorn (2) upptill på höger stödrör (45).
2. Skruva sedan fast datorramen (3) på stödrören (25+45) med skruvarna M8x16 (19), fjäderbrickor (41) och böjda brickor (29) och se till att kabelanslutningen inte kläms fast. Använd sedan de andra skruvarna M8x30 (23), brickorna (43) och de självsläsande muttrarna (21) för att skruva fast datorramen (3) på stödrören (25+45).



KONTROLLER OCH HUR MAN BÖRJAR

1. Kontrollera korrekt installation och funktion av alla skruv- och stickanslutningar.
2. När allt är i sin ordning, anslut nätkabeln (47) till väggström (220-240V~50-60Hz). Slå på huvudströmbrytaren (50) under den främre ramen.
3. Sätt säkerhetsnyckeln (11) på datorn (2) så kommer datorn att visa normalt manuellt läge. Sätt säkerhetsklämman (11) vid din träningsduk och ställ dig på sidoskenorna (81). Tryck på [Start]-knappen och efter en nedräkning börjar löpbandet röra sig. Börja gå upp på gångytan (80) när hastigheten är långsam och följ hastigheten. Bekanta dig med maskinen vid låga hastighetsinställningar.
4. Spring mitt på löpytan (80) och trampa inte på sidofotsskenorna (81), Håll dig hårt vid ledstången (6) om du känner dig osäker, spring bara med en titt på datorn (2) på löpband under löpningen. I nödfall, stega löpbandet i sidled och håll i handtaget (6).

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



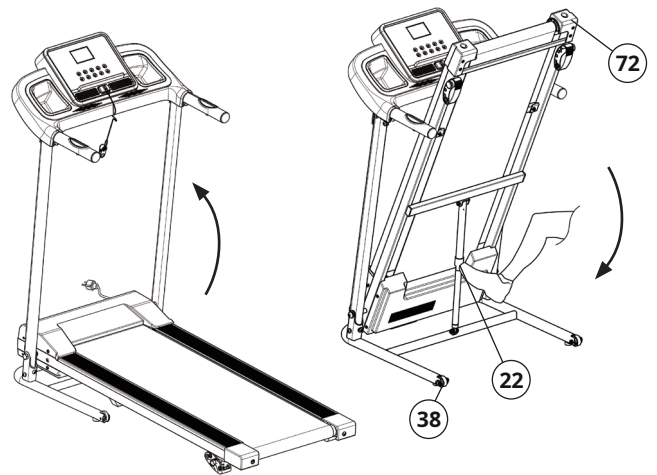
VIKA IHOP

Sätt en hand på ändstyckena (72) på löpramen och lyft upp till vertikalt läge så att det automatiskt låser upprätt läge.

Uppmärksamhet! Stäng av löpbandet och vänta tills löpytan stannat helt innan du fäller upp löpbandet. Starta inte löpbandet i uppfällt läge!

VECKLA UT

Tryck lite mot ändlocket (72) på löpbandet och släpp låset genom att trycka på den lilla spaken på gasfjädern (22) med foten. Detta frigör låset och gångramen sänks ner till utfällt läge.

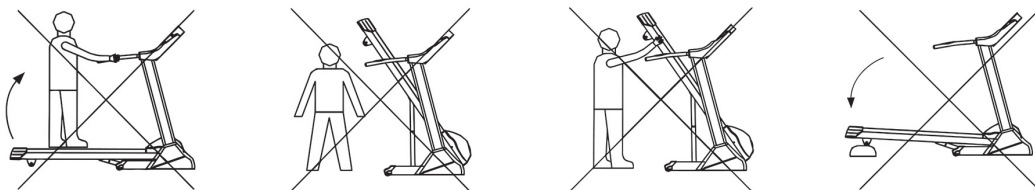
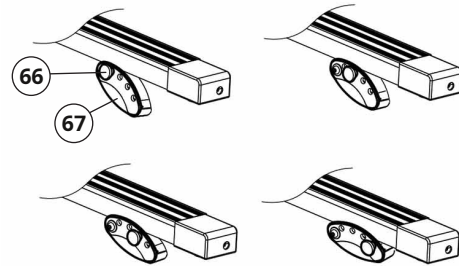


TRANSPORT

1. Fäll upp löpbandet.
2. Placera händerna på ändlocken (72) och luta sedan maskinen mot kroppen tills den är lätt att flytta på transportrullarna (38).

LUTNINGJUSTERING

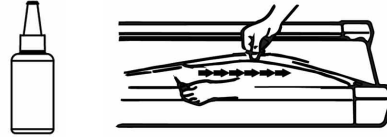
1. Fäll upp löpbandet.
2. Ta ut båda säkerhetsstiften (66), flytta lutningsjusteraren (67) i ett annat läge och sätt i säkerhetsstiften (66).
3. Fäll ut löpbandet. Lutningsjusteringen är avsedd att utöver höja belastningen av bergsackumuleringen.



UNDERHÅLL OCH JUSTERING

Smörjning för löpremmen

För att hålla maskinen i bästa skick, tillsätt lite silikonolja mellan löpremmen och löpbrädan efter 50 timmars användning. Men löpremmen kan halka, om du smörjer för mycket. För att smörja bältet vänligen dra upp gångbältet och spruta in silikonsprayen eller silikonolja i springan mellan bältet och gångdäcket. (**Uppmärksamhet:**För mycket smörjmedel kan göra att slitbanan glider.)

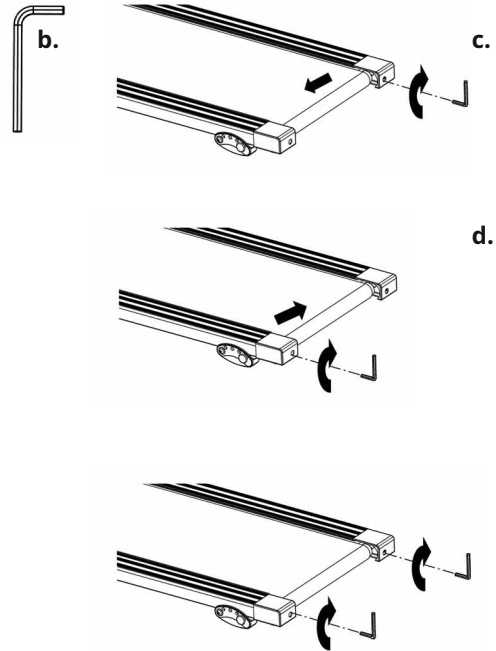


Justering av löpbältet

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

- Ställ in hastigheten på 3-5 km.
- Använd insexnyckeln för att justera remspänningsbulten på systemramens ändlock.
- Om du vill flytta remmen åt vänster, vrid den högra spännbulten medurs.
- Om du vill flytta remmen åt höger, vrid den vänstra spännbulten medurs.
- Om du redan har gjort enligt stegen ovan och det fortfarande inte är i bra räckvidd, då bör löpremmen redan vara skadad, kontakta din lokala återförsäljare för byte.

Notera:Se till att löpytan är så centrerad som möjligt. När dessa rör sig för långt från mitten (cirka 10 mm) bör de återjusteras in i mitten.



Löpande bälte glider

- Se till att gångbältet inte är för löst.
- Se till att motorremmen inte är för lös.
- Ta bort överflödigt smörjmedel med en trasa.

Inget ljus på displayen

- Kontrollera om stickkontakten sitter i uttaget och om uttaget har ström.
 - Kontrollera att huvudströmbrytaren på basramen är påslagen och att säkerhetsklämman är korrekt fastsatt i datorn.
- Uppmärksamhet!**Dra alltid ur nätkontakten när du kontrollerar datorns kontaktanslutningar.
- Kontrollera om överbelastningsskyddet har löst ut. Om det behövs, tryck på knappen.

- Onormalt ljud från maskinen:**
- Kontrollera om någon skruv i maskinen är lös.
 - Kontrollera om motorremmen är av.
 - Kontrollera om löpremmen är av.

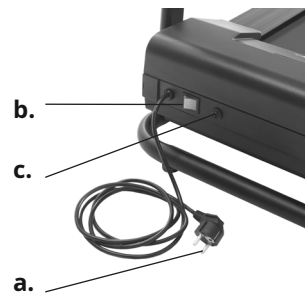
Notera:Kontakta din lokala återförsäljare om du har kontrollerat alla ovanstående saker men problemet kvarstår.

Rengöring

Använd endast en mindre våt trasa för rengöring. Varning: Använd aldrig bensen, thinner eller andra aggressiva rengöringsmedel för ytrensning eftersom denna skada orsakats. Enheten är endast avsedd för privat användning i hemmet och för användning inomhus. Håll enheten ren och fuktig från enheten.

Lagring

Fäll upp löpbandet. Koppla ur nätsladden om du inte tänker använda enheten på mer än 4 veckor. Välj en torr förvaringsplats i huset. Täck över enheten för att skydda den från missfärgning orsakad av solljus och damm.





VISAR

[SPEED] Display: Visar faktisk hastighet i km/h eller visar faktiskt träningsprogram P01-P12

[TIME] Display: Visar faktiskt träningstid i minuter och sekunder.

[DIST.] Display: Visar faktiskt avstånd i km.

[CAL./PULSE] Display: Visar faktiskt kalorier i kcal eller faktiskt pulsdata om du använder handpuls.

NYCKLAR



[+] Tangent: Tryck på denna knapp för att öka inställningarna eller motorhastigheten.



[3-5-7] Nyckel: Direktvalstangenter för 3 - 5 - 7 km/h. Genom att trycka på en av dessa knappar ställs löpbandet direkt in på motsvarande vald hastighet.



[-] Nyckel: Tryck på denna knapp för att minska inställningar eller motorhastighet.



START

[Start] Tangent: Tryck på denna knapp för att starta träningsprogrammet. Löpytan startar försenad med 3 sekunder



PROG.

[P-Prog.] Tangent: tryck på denna knapp för att välja träningshastighetsprogram P01-P12



PULSE / CAL.

[PULSE / CAL.] Tangent: Genom att trycka på denna knapp kan displayen växlas från puls till kalorier.



MODE

[M-läge] Tangent: Tryck på denna knapp för att välja tid eller distans i det manuella programmet.



STOP / PAUSE

[Stopp/Paus]-tangent: Tryck på denna knapp under träning för att avbryta programmet (motorn slutar gå). Inom 5 min. du kan trycka på [Start]-tangenten för att fortsätta detta träningsprogram eller trycka på [Stopp/Paus]-tangenten igen för att avsluta detta program. Förvärden kan nollställas genom att trycka på knappen [Stopp/Paus].

BÖRJA

1. Anslut nätkontakten till ett korrekt installerat uttag (230V~50Hz) och slå på huvudströmbrytaren (50) längst ner på löpbandets framsida.
2. Stå på sidoskenorna.
3. Sätt säkerhetsklämman (11) på dina träningskläder (t.ex. midjeband) och i motsvarande hållare på datorn så visar datorn det manuella programmet och du är redo att börja.

PROGRAM

Manuellt program:

Tryck på [Start]-tangenten för att starta löpbandet. Efter en 3-sekunders nedräkning börjar löpytan att röra sig. Omedelbart efter att bältet har startat, kliva upp på löpbandet och följ den inställda hastigheten.

Tidsprogram:

Använd [M-Mode]-tangenten för att välja tidsprogram, sedan blinkar [TIME]-displayen och ett förslag på 30:00 Min visas. Om så önskas kan du ändra detta med knapparna [+] och [-]. (Standardalternativ 5:00-99.00 Min) Starta programmet efter att ha angett tiden med [Start]-tangenten och standardvärdet räknas ner till "0". Om detta värde uppnås hörs en signal och löpbandet stannar.

Distansprogram:

Använd [M-Mode]-tangenten för att välja avståndsprogram, sedan blinkar [DIST.] -displayen och ett förslag på 1,00 km visas. Om så önskas kan du ändra detta med knapparna [+] och [-]. (Standardalternativ 0,5-65,0 Km) Starta programmet efter att ha specificerat avståndet med [Start]-tangenten och standardvärdet räknas ner till "0". Om detta värde uppnås hörs en signal och löpbandet stannar.

SAMMANFATTNING AV ALLA FUNKTIONER

	Första	Första Värde	Miljö Räckvidd	Visa Räckvidd
TID (Min:Sek)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0,0	N/A	N/A	1,0-8,0
KM	0,00	1.00	0,5-65,0	0,00-99,99
PULS	P	N/A	N/A	50-200
KALORIER (Kcal)	0	N/A	N/A	0-999

TRÄNINGSPROGRAM P01-P12

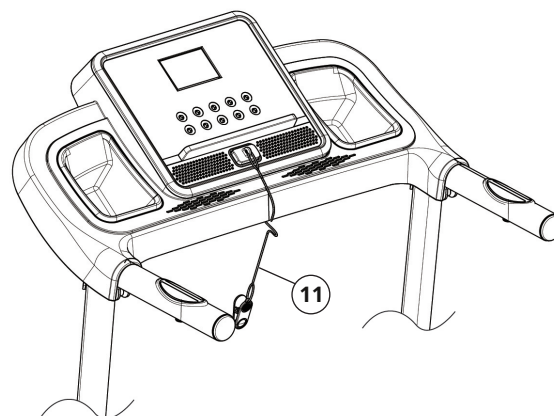
I det normala manuella läget, tryck på knappen [P-Prog] för att välja ett av träningshastighetsprogrammen P01-P12. Varje program är uppdelat i 20 tidsintervall och hastigheten ändras enligt följande programlista. Initial inställningstid är 30 min, ställ in en tid för träningspasset och tryck på [Start]-knappen för att starta programmet. Tryck på [Stopp/Paus] för att ta en paus eller avsluta programmet tidigare. Tryck på [+] eller [-] för att justera hastigheten under programmet om den är för snabb eller långsam. Med nästa tidsintervall ändras hastighetsnivån tillbaka till programmeringsläge. Om programmet körs till slutet av tiden kommer motorn att sluta gå efter att displayen har räknat ner tiden till noll.

Programhastighetstabell P01 – P12

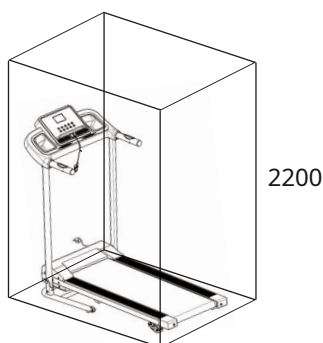
Nej. →		Program i 20 tidsintervaller																			
↓ Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P05	Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P06	Km/h	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	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	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P09	Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	6	8	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	3	4	5	8	5	8	5	5	5	8	8	5	5	5	6	8	8	7	6	3
P12	Km/h	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	6	6	8	8	5	5	4	3

SÄKERHETSNYCKEL

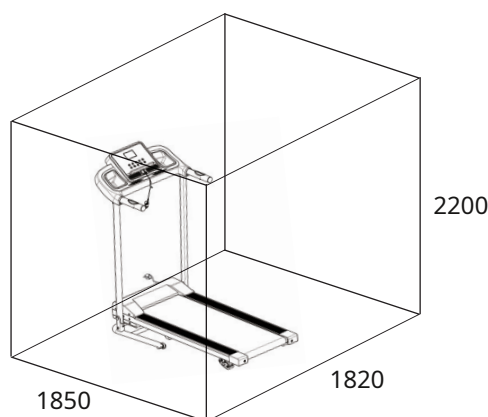
Säkerhetsklämman (11) har en nödfunktion. I rädsla eller fara eller om du faller ner eller hoppar från den, kommer säkerhetsklämman att tappa position vid datorn och stoppa motorn med brytsystem. Ta ut säkerhetsnyckeln från datorn i valfri status, displayen är "---", summern piper varje sekund. Sätt säkerhetsnyckeln på datorn så går skärmen in i normalt manuellt läge. Alla parametrar återställs till noll.



TRÄNINGSPÅSUTRYMMEKRAV



2200



1850

1820

2200

Träningsyta i mm (för hemmatränare och användare)

Fri yta i mm (Träningsområde och säkerhetsområde (cirkularar 600 mm))

ALLMÄNNA UTBILDNINGSSINSTRUKTIONER

Du måste överväga följande faktorer för att bestämma mängden träningsansträngning som krävs för att uppnå påtagliga fysiska och hälsomässiga fördelar.

INTENSITET

Nivån av fysisk ansträngning under träning måste överstiga nivån för normal ansträngning, utan att gå längre än andnöd och/eller utmattning. Ett lämpligt referensvärde kan vara pulsen. För varje träningspass ökar konditionen och därför bör träningskraven anpassas. Detta är möjligt genom att förlänga utbildningens längd, öka svårighetsgraden eller ändra typ av träning.

TRÄNING PUL

För att bestämma träningspulsen kan du gå tillväga enligt följande. Observera att detta är riktvärden. Om du har hälsoproblem eller är osäker, kontakta en läkare eller tränare.

01 Maxpulsberäkning

Det maximala pulsvärdet kan bestämmas på många olika sätt, eftersom den maximala pulsen beror på många faktorer. Du kan använda huvudformeln för beräkningen (maxpuls = 220 - ålder). Denna formel är mycket generell. Det används i många hemsportprodukter för att bestämma maxpulsen. Vi rekommenderar Sally-Edwards-formeln. Denna formel beräknar maxpulsen mer exakt och tar hänsyn till kön, ålder och kroppsvikt.

Sally-Edwards-formel:

Män:

Maxpuls = 214 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt)

Kvinnor:

Maxpuls = 210 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt)

02 Beräkning av träningspuls

Den optimala träningspulsen bestäms av målet med träningen. Träningszoner definierades för detta.

Hälsa - Zon: Regenerering och kompensering

Lämplig för: Nybörjare

Typ av träning: mycket lätt konditionsträning

Mål: återhämtning och hälsofrämjande. Bygga grundförutsättningen. **Träningspuls = 50 till 60 % av maxpulsen**

Fettmetabolism - Zon: Grundläggande uthållighetsträning 1

Lämplig för: nybörjare och avancerade användare **Typ av träning:** lätt konditionsträning

Mål: aktivering av fettomsättning (kaloriförbränning). förbättring av uthållighetsprestanda.

Träningspuls = 60 till 70 % av maxpulsen

Aerobic - Zon: Grundläggande uthållighetsträning 1

till 2 **Lämplig för:** nybörjare och avancerade **Typ av träning:** måttlig konditionsträning.

Mål: Aktivering av fettmetabolismen (kaloriförbränning), förbättrad aerob prestation, Ökad uthållighetsprestanda.

Träningspuls = 70 till 80 % av maxpulsen

Anaerob - Zon: Grundläggande uthållighetsträning 2

Lämplig för: avancerade och tävlingsinriktade idrottare

Typ av träning: måttlig uthållighetsträning eller intervallträning

Mål: förbättring av laktattolerans, maximal ökning av prestanda.

Träningspuls = 80 till 90 % av maxpulsen

Tävling - Zon: Prestations-/tävlingssträning **Lämplig för:** idrottare och högpresterande idrottare

Typ av träning: intensiv intervallträning och tävlingssträning / **Mål:** förbättring av maximal hastighet och effekt.

Uppmärksamhet! Träning inom detta område kan leda till överbelastning av det kardiovaskulära systemet och skador på hälsan.

Träningspuls = 90 till 100 % av maxpulsen

Exempel på beräkning

Hane, 30 år och väger 80 kg. Jag är nybörjare och skulle vilja gå ner lite i vikt och öka min uthållighet.

01: Maximal puls - beräkning

Maxpuls = 214 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt) Maxpuls = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Maximal puls = ca. 190 slag/min

02: Träningspulsberäkning

På grund av mina mål och träningsnivå passar fettomsättningszonen mig bäst.

Träningspuls = 60 till 70 % av maxpulsen Träningspuls = 190 x 0,6 [60 %]

Träningspuls = ca. 114 slag/min

När du har ställt in din träningspuls för ditt träningskondition eller När du har identifierat mål kan du börja träna. De flesta av våra uthållighetsträningsutrustningar har pulssensorer eller är kompatibla med pulsbälte. Så du kan kolla din puls på monitorn under träningspassen. Om pulsfrekvensen inte visas på datorskärmen eller om du vill vara på den säkra sidan och vill kontrollera din pulsfrekvens, som kan visas felaktigt på grund av eventuella applikationsfel eller liknande, kan du använda följande verktyg:

a. Pulsättning på konventionellt sätt (avkänning av pulsslåg, t.ex. på handleden och räkna slagen inom en minut).

b. Pulsättning med lämpliga och kalibrerade pulsmätare (tillgänglig från medicinbutiker).

c. Pulsättning med andra produkter som pulsmätare, smartphones....

FREKVENS

De flesta experter rekommenderar kombinationen av en hälsomedveten 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. Idealiskt är naturligtvis en frekvens på fem träningspass per vecka.

TRÄNINGSPLAN

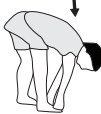
Varje träningspass bör bestå av tre träningsfaser: "uppvärmningsfas", "träningsfas" och "nedkylningsfas". I "uppvärmningsfasen" bör kroppstemperaturen och syretillförseln ökas långsamt. Detta är möjligt genom gymnastiska övningar under en period på fem till tio minuter. Efter det börjar du med egentlig träning "träningsfas". Träningsbelastningen bör anpassas efter träningspulsen. För att stödja cirkulationen efter träningsfasen och för att förebygga 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 en period av fem till tio minuter.

Exempel - stretchövningar för uppvärmning och nedkylning faser

Börja din uppvärmning genom att gå på plats i minst 3 minuter och utför sedan följande gymnastiska övningar för kroppen för träningsfasen för att förbereda dig därefter. Övningarna överdriver inte och kör bara så långt tills ett litet drag kändes. 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 sek. byta arm.



Böj dig framåt så långt fram som möjligt och låt benen nästan sträcka. Visa det med fingrarna i tåns riktning. 2 x 20 sek.



Sätt dig ner med ena benet utsträckt på golvet och böj dig framåt och försök nå foten med händerna. 2 x 20 sek.



Knäböj i ett brett utfall framåt och stöd dig med händerna på golvet. Tryck ner bäckenet. Byt efter 20 sek ben.

MOTIVERING

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

DELLISTA - RESERVDLSLISTA

Typ: **CS3000**
 Beställningsnr: **2220**
 Datum för tekniska data: **04.08.2022**
 Mått ca. [cm]: L 125 x B 62 x H 117
 Mått vikta ca. [cm]: L 56 x B 62 x H 118
 Utrymmesbehov [m²]: Vikt ca. [kg]: 26,5
 Belastning max. (Användarvikt) [kg]: 100
 Elektriska data: 220-240V/50-60Hz/440W

- 12 förutbestämda träningsprogram
- Dator med bakgrundsbelysning med visning av tid, avstånd, hastighet, ca. kalorier och puls
- Integrerad hållare för surfplatta + smartphone
- Direktvalsknappar för 3 km/h, 5 km/h och 7 km/h
- Handpuls-mätning vid handtag
- Utfällbart Soft-Drop-System för en säker sänkning av löpbandet
- Mått på löparea (LxB): 100 x 34 cm

FUNKTIONER

- Motoreffekt 0,44KW (0,6 PS), maximal motoreffekt 0,8 KW (1,2 PS)
- Hastighet: 1 km/h till 8 km/h (i 0,1 km/h steg justerbar)
- Vibrationsabsorberande löpyta (Cushion System)
- 3 justerbara manuella lutning
- Säkerhetsbältesstopp
- Transporthjul för enkel omplacering
- Vikbar för att spara utrymme
- 1 manuellt program med möjlighet att ange tid och distans

NOTERA

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44 e-
 post: info@christopeit-sport.com

Denna produkt är skapad endast för privata hemsportaktiviteter och är inte tillåten för oss i ett kommersiellt eller professionellt område. Hemsport användningsklass H/C.

Illustr. Nej.	Beteckning	Dimensionera mm	Kvantitet	Bifogad till Illustration nr.	ET-nummer
1	Displayyta		1	2	36-2220-02-BT
2	Dator		1	17	36-2220-03-BT
3	Styrram		1	25+45	33-2220-05-SW
4	Styrets ändkåpa		4	3	36-1820-17-BT
5	Pulssensor		2	3	36-1820-28-BT
6	Styreskum		2	3	36-2220-04-BT
7	Pulssensor spänne		2	10	36-2230-24-BT
8	Anti-halk steg		2	81	36-2230-28-BT
9	Datorkabel		1	12+46	36-1820-25-BT
10	Korsskruv	4x30	2	5	36-9210-31-BT
11	Säkerhetsnyckel		1	17	36-2025-09-BT
12	Visa pc-kort		1	2	36-2220-05-BT
13	Korsskruv	3x8	10	2+12	39-10127
14	Klistermärke gul		1	17	36-2230-23-BT
15	Korsskruv	4x14	5	3+17	36-9206104-BT
16	Korsskruv	4x12	6	2+17	36-9206104-BT
17	Datorhölje		1	3	36-2220-06-BT
18	Korsskruv	4x12	4	3+17	36-9206104-BT
19	Inre sexkantsbult	M8x16	4	3,25,26+45	39-9888
20	Pulskabel		2	12	36-2220-16-BT
21	Nylonmutter	M8	6	23,24+65	39-9818-CR
22	Gasfjäder		1	26+75	36-1820-29-BT
23	Innerhexbult	M8x30	3	3,22,25+45	39-10134
24	Inre sexkantsskruv	M8x45	1	75	39-10124-VC
25	Vänster stödrör		1	3+26	33-2220-03-SW
26	Basram		1	25,45+75	33-2220-02-SW
27	Bricka	24/12	2	44	39-10062-SW
28	Fjäderbricka	för M12	2	44	36-9519924-BT
29	Böjd bricka	8//19	4		39-9966-CR
30	Sexkantsbult	M6x40	2	26+38	39-9979-SW
31	Bricka	6//12	2	30	39-10013
32	Korsskruv	M6x12	4	40	39-10120-VC
33	Hexskruv	M8x20	4	37	39-10095-SW
34	Bricka	8//16	4	33	39-9862-CR
35	Fotplatta för motor		4	37	36-1820-23-BT
36	Flänsmutter	M8	4	33	39-10031

Illustr. Nej.	Beteckning	Dimensionera mm	Kvantitet	Bifogad till Illustration nr.	ET-nummer
37	Motor		1	75	33-2220-07-SI
38	Transporthjul		2	26	36-1820-13-BT
39	Nylonmutter	M6	2	30	39-9816-VC
40	Fotunderlägg		4	26	36-1820-14-BT
41	Fjäderbricka	för M8	6	33+42	39-9864-VC
42	Invändig sexkantskruv	M8x40	2	25,26+45	39-10132-CR
43	Bricka	8//16	11	23,24,42	39-9862-CR
44	Invändig sexkantskruv	M12x60	2	25,26+45	39-9980-CR
45	Höger stödrör		1	3+26	33-2220-04-SW
46	Anslutningskabel		1	12+57	36-1820-25-BT
47	AC-kabel		1	50	36-1352-31-BT
48	Korsskruv	M6x35	4	75+78	39-9979-VC
49	Ledningskort för säkringsdosa		1	50+52	36-1830-30-BT
50	Huvudbrytare		1	47+75	36-1352-29-BT
51	Kabelgenomföring		2	45+75	36-1820-27-BT
52	Överbelastningsknapp		1	75	36-1830-28-BT
53	Främre rulle		1	75	33-2220-08-SI
54	Strömkabelgenomföring		1	47+75	36-1352-44-BT
55	Platt bälte		1	37+53	36-1820-10-BT
56	Sätta i halsen		1	57+75	36-2230-25-BT
57	PC-kontrollkort		1	75	36-2220-07-BT
58	Kabel lång för kontroll		1	52+57	36-1830-30-BT
59	Fyrkantig keps	30x30	2	75	39-10327
60	Korsskruv	M5x10	11	64+82	39-9903
61	Sexkantsbult	M6x35	1	37	39-10085
62	Flänsmutter	M6	8	48+79	39-9891
63	Korsskruv	M3x10	4	57+64	39-10128
64	Nedre motorkåpa		1	75	36-2220-08-BT
65	Inre sexkantsskruv	M8x50	2	67+75	39-9811
66	Låsstift		2	67+75	36-2220-10-BT
67	Lutningsjusterare		2	75	36-2220-09-BT
68	Bricka	5//10	2		39-10111-SW
69	Korsskruv	6x10	2	71,72+75	39-10120-VC
70	Bricka	6//12	2	69	39-10013
71	Vänster gavel		1	75	36-2220-11-BT
72	Höger gavel		1	75	36-2220-12-BT
73	Inre sexkantsskruv	M8x55	3	53,75+76	39-10056-CR
74	Rektangulär plugg	8x18	4	75	36-2220-13-BT
75	Huvudram		1		33-2220-01-SW
76	Bakre rulle		1	75	33-1820-09-SI
77	Förstärkt rör		2	75	33-2220-06-SW
78	Fotsteg		1	75	36-2220-14-BT
79	Sexkantsbult	M6x25	4	78	39-10029
80	Löparbälte		1	53+76	36-1820-05-BT
81	Sidospår		2	75	36-2220-15-BT
82	Motorkåpa		1	75	36-2220-01-BT
83	Insexverktyg	5	1		36-9116-14-BT
84	Multiverktyg		1		36-9107-27-BT
85	Montering och träningsinstruktion		1		36-2220-17-BT

