

# GÅVÅRD

ELEKTR. LAUFBAND FÜR WALK-/ GEHTRÄNING

**Montage- och Bedienungsanleitung**

Bestell-Nr.: 2425 / 2426  
Sida: 2-10

DE

**Monterings- och bruksanvisning**

Beställningsnummer: 2425 / 2426  
Sida: 11-18

GB

**Instruktioner för montage och användning**

No. de commande: 2425 / 2426  
Sida: 19-26

F

**Montage- och driftinstruktioner**

ellnr.: 2425 / 2426  
Sida: 27-34

NL

**táži a použití pro**

nummer: 2425 / 2426  
Strana: 35-42

CZ



Walking-Pad 4.1 (2425)

Walking-Pad 4.2 (2426)

| Sida  | Innehåll                                            |
|-------|-----------------------------------------------------|
| 11    | Viktiga rekommendationer och säkerhetsinstruktioner |
| 12    | Packa upp och drift                                 |
| 13    | Underhåll och justering                             |
| 14-15 | Datormanual                                         |
| 16    | Allmänna utbildningsanvisningar                     |
| 17-18 | Reservdelslista – Reservdelslista                   |
| 42    | Försäkran om överensstämmelse                       |
| 43    | Sprängritning                                       |

## BÄSTA KUND,

vi gratulerar dig till ditt köp av denna hemträningsidrottsenhet och hoppas att vi kommer att ha ett stort nöje med det. 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

Uppmärksamhet!  
Före användning  
läs drift  
instruktioner!



## 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 med fukt eller vatten uppstår.
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 0,6 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 skick. 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. Träningstiden 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 träningskor 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, använd batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall. Lagg dessa i lämpliga uppsamlingskärl eller ta dem till en lämplig insamlingsplats.

18. Max tillåten belastning (=kroppsvikt) är angiven till 120 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. Lämna inte produkten påslagen eller i drift utan uppsikt och säkerställ oavsiktlig användning genom att dra ur nätkontakten.

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

## UPPACKNING OCH ANVÄNDNING

Före användning, följ våra rekommendationer och säkerhetsinstruktioner.

### PACKA UPP

1. Ta ut smådelar, löst förpackningsmaterial ur kartongen och ta sedan ut med hjälp av en andra person den förmonterade förpackningsramen.

### KONTROLLER OCH HUR MAN BÖRJAR

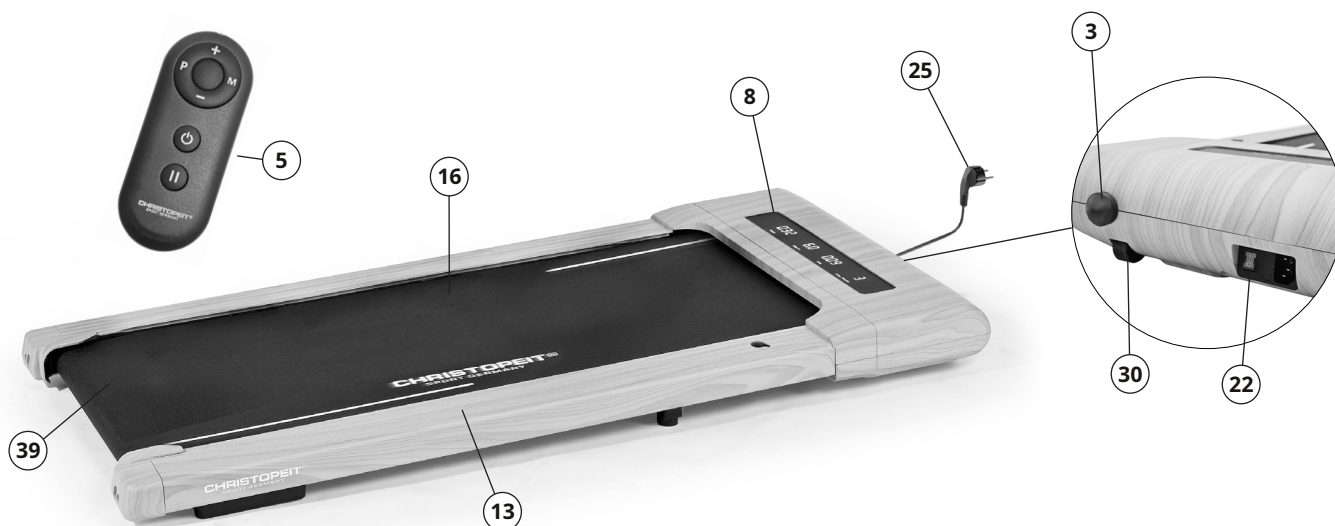
1. När allt är i sin ordning, anslut nätkabeln (25) till väggström (220-240V~50-60Hz) och uttag på huvudströmbrytaren (39) under frontramen.

2. Datorn visar normalt manuellt läge. Sätt i batteriet i fjärrkontrollen (5), respektera polariteten, eller

dra ut batteriseparatoren i plast. Tryck på  knappen och efter 3 sek. Räkna ner löpbandet (39) börjar röra sig.

3. Börja gå upp på gångytan (39) när hastigheten är långsam och följ hastigheten. Bekanta dig med maskinen vid låghastighetsinställningar. Gå mitt på löpytan (39). Trampa inte på sidofotsskenorna (13+16). Gå bara med titta på datorn (8) på gångplattan under promenaden. I nödfall, steg av gångplattan i sidled.

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



### TRANSPORT OCH FÖRVARING

1. Stäng av gångplattan och koppla ur nätsladden.

2. Lyft gångplattan i den bakre änden tills den står på de främre transportrullarna (30). Så du kan enkelt flytta den.

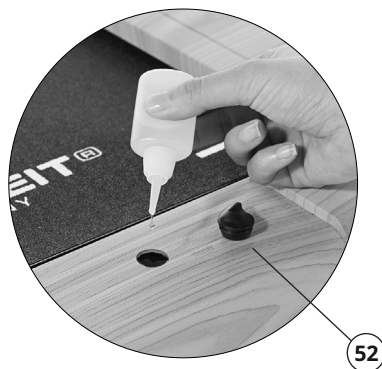
3. Välj en torr förvaringsplats inomhus. Du kan förvara gångplattan liggande eller lutad mot väggen i upprätt läge på de stående foten (3). Täck över enheten för att skydda den från missfärgning från eventuellt solljus och damm.



## UNDERHÅLL OCH JUSTERING

### Smörjning

För att säkerställa att löpbandet går lätt och långvarigt, bör baksidan av löpytan alltid kontrolleras för smörjning och, om nödvändigt, behandlas med silikonolja (inget smörjmedel baserat på olja eller petroleum). Vid användning mindre än 3 timmar/vecka rekommenderar vi smörjning en gång per år, vid användning 3-4 timmar/vecka, var sjätte månad och vid användning mer än 5 timmar/vecka, smörj var tredje månad. Smörjningen sker genom att silikonolja läggs in i underhållsöppningen. För att göra detta, starta löpbandet i låg hastighet, ta bort gummipluggen (52) och droppa lite silikonolja (ca 5 ml) i öppningen. **(Försiktighet!)** För mycket smörjmedel kan göra att slitbanan glider.)



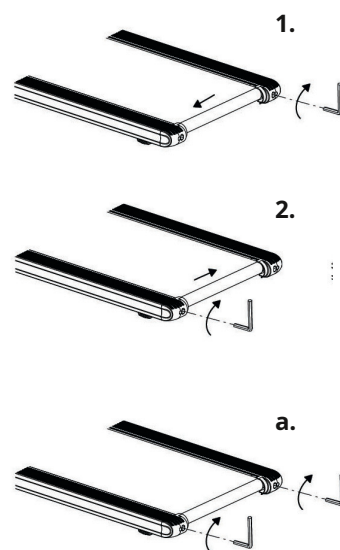
### Justering av löpbältet

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.

1. Om du vill flytta remmen åt vänster, vrid den högra spännbulten medurs.
2. 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

- a. Löpytan är inte ordentligt spänd. Dra åt båda skruvarna på ändlocken något.
- b. Se till att motorremmen inte är för lös.
- c. 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.

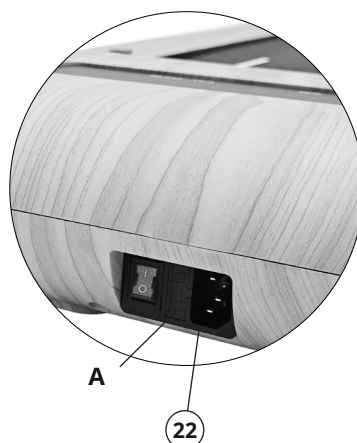
### Överbelastningsskydd

Säkringsfacket (A) är placerat mellan huvudströmbrytaren och nätuttaget för huvudanslutningen (22). Det finns en mikrosäkring 6,3x20mm med data 5A/250V.

### 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 ytrengöring eftersom denna skada orsakats. Enheten är endast avsedd för privat användning i hemmet och för användning inomhus. Håll enheten ren och fuktig från enheten.



## VISAR

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

**[SPEED] Display:** Visar faktiskt hastighet i km/h under träningsläge. Visar program P01-P06 i stoppläge.

**[DISTANCE] Display:** Visar faktiskt avstånd i km.

**[CAL./PULSE] Display:** Visar de ca. kilokalorier förbrukade i kcal eller pulsen om ett Bluetooth-pulsbälte användes för att mäta pulsen.

## NYCKLAR:

**P**

**[P] Nyckel:** tryck på denna knapp för att välja träningshastighetsprogram P01-P06

**⏻**

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

**||**

**[Stopp/Paus]-tangent:** Tryck på denna knapp under träning för att avbryta programmet (motorn slutar gå). 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].

**+**

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

**-**

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

**M**

**[M] Tangent:** Tryck på denna knapp för att välja tidsdistans eller kalorier i det manuella programmet.

## STARTA UPP

Walkpad kan endast styras med den medföljande fjärrkontrollen. Fjärrkontrollen kräver en knappcell typ CR2032. Sätt i batteriet i fjärrkontrollen (5), respektera polariteten, eller dra ut batteriavskiljaren av plast. Räckvidden är ca 1,5m. Om fjärrkontrollen inte svarar, byt först batteriet.

## PROGRAM

### Manuellt program

1. Anslut strömkabeln (25) till löpbandet och till ett korrekt installerat uttag (230V~50Hz) och slå på strömbrytaren (22) längst ned på framsidan av basenheten. Datorn kommer att visa dig det manuella programmet och är redo att starta.
2. Stå på sidobalkarna.
3. Tryck på knappen [ ] för att börja med träningen. Efter 3 sek. räkna ner, motorn börjar gå långsamt och du kan trampa på löpremmen och följa hastigheten.
4. Justera hastigheten med [+] och [-] knapparna till önskad hastighet.

### Tidsprogram:

I det normala manuella läget, tryck på [M]-knappen för att gå in i tidsprogrammet. Tidsdisplayen blinkar och startvärdet är 30:00. Tryck på [+] eller [-] för att ställa in värdet. Intervallet är: 5:00-99:00. Tryck på knappen [ ] för att starta programmet. Om ett värde ställs in räknar displayen upp till noll och stoppar sedan motorn.

### Distansprogram:

I det normala manuella läget, tryck på [M]-knappen för att gå in i distansprogrammet. Avståndsdysplayen blinkar och startvärdet är 1,00 km. Tryck på [+] eller [-] för att ställa in värdet. Räckvidden är: 0,5-65,0 KM. Tryck på knappen [ ] för att starta programmet. Om ett värde ställs in räknar displayen upp till noll och stoppar sedan motorn.

### Kalorier- Program:

I normalt manuellt läge, tryck på [M]-tangenten för att gå in i kaloriprogrammet. Kaloridisplayen blinkar och startvärdet är 50kcal. Tryck på [+] eller [-] för att ställa in värdet. Spännvidden är: 10-995kcal. Tryck på knappen [ ] för att starta programmet. Om ett värde ställs in räknar displayen upp till noll och stoppar sedan motorn.

## SAMMANFATTNING AV ALLA FUNKTIONER

|                 | Första | Första<br>Värde | Miljö<br>Räckvidd | Visa<br>Räckvidd |
|-----------------|--------|-----------------|-------------------|------------------|
| TID (Min:Sek)   | 0:00   | 30:00           | 5:00-99:00        | 0:00-99:59       |
| KM/H            | 0,0    | N/A             | N/A               | 0,8-5,0          |
| KM              | 0,00   | 1.00            | 0,5-65,0          | 0,00-99,99       |
| KALORIER (Kcal) | 0      | 50              | 10-995            | 0-999            |



## TRÄNINGSPROGRAM P01-P06

I det normala manuella läget, tryck på [P]-tangenter för att välja ett av de 6 träningshastighetsprogrammen. Varje program är uppdelat i 20 tidsintervall och hastigheten ändras enligt följande programlista. Den ursprungliga inställningstiden är 30 min, ställ in en tid för träningspasset och tryck på [ ]-knappen för att starta programmet. Om programmet körs till slutet av tiden kommer motorn att sluta gå efter att displayen har räknat ner tiden till noll. Tryck på [ ] för att avsluta tidigare programmet.

| Tid →     | 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  | 1                            | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  |
| P02 Km/h  | 2                            | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  |
| P03 Km/h  | 1                            | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  |
| P04 Km/h  | 1                            | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  |
| P05 Km/h  | 2                            | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5  | 4  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  |
| P06 Km/h  | 1                            | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4  | 4  | 5  | 4  | 3  | 3  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  |

## ANSLUTNING

### PULSMÄTNING

#### Pulsmätning med ett pulsbälte:

För pålitlig pulsmätning under träning rekommenderar vi att du bär ett lämpligt bröstbälte. Datoren har en inbyggd mottagare, så du kan använda ett Bluetooth-pulsbälte, som Christopheit Sport BT pulsbälte (art.nr: 2209). Om du fuktar pulsbältet lite innan du tar på dig det ska datoren registrera och visa pulsdata inom 60 sekunder. Pulsbältens räckvidd är ca 10 m beroende på modell.

**Uppmärksamhet!** Pulsövervakningssystem kan vara felaktiga. Överdriven träning kan orsaka allvarliga skador eller dödsfall. Om du känner dig yr eller svag, sluta träna omedelbart. Pulsvärdena är inte lämpliga för medicinska ändamål.

### KINOMAP APP

Sport, coaching, spel och eSport är nyckelorden i Kinomap-appen. Denna innehåller många kilometer av riktigt filmmaterial att träna inuti som om du vore utanför; Spåra rutter och analys av din prestation; Coachningsinnehåll; Flerspelarläge; nya inlägg dagligen; Officiella inomhuslopp och mer...

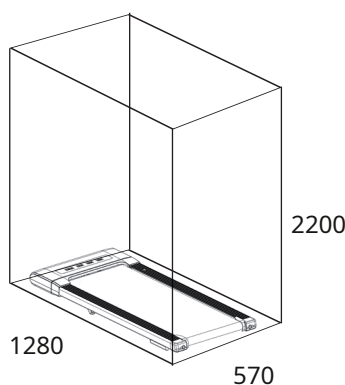
#### Ladda ner appen och anslut

Skanna den intilliggande QR-koden med din smartphone/ surfplatta eller använd sökfunktionen på Playstore (Android) eller APP Store (IOS) för att ladda ner Kinomap APP. Registrera dig och följ instruktionerna i APPEN. Aktivera Bluetooth på smartphonen eller surfplattan och välj enhetshanteraren i appen och sedan lämplig produktkategori där. Välj sedan din typbeteckning med hjälp av tillverkarens logotyp "Christopeit Sport" för att ansluta sportutrustningen. Beroende på sportutrustningen registreras olika funktioner av APP via Bluetooth eller data utbyts.

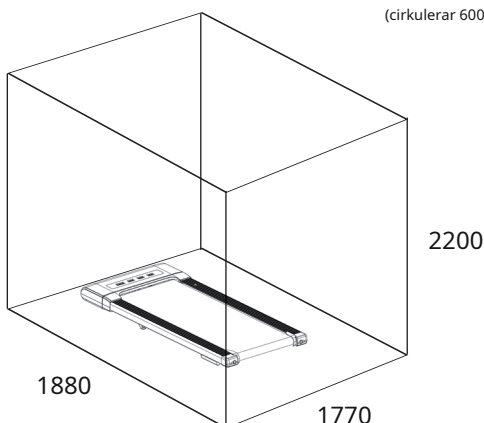
**Uppmärksamhet!** Kinomap-appen erbjuder en gratis testversion i 14 dagar. Du kan sedan bestämma om du vill fortsätta träna gratis med grundversionen eller använda hela utbudet av Kinomap-appen mot en avgift.

Aktuell information och avgifter finns på:  
**[www.kinomap.com](http://www.kinomap.com)**

## TRÄNINGSPLATSKRAV



Träningsyta i mm (för hemmatränare och användare)



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



**kinomap**  
IOS / ANDROID APP

### ANDRA APPAR

**Fithome**(Android och iOS app)  
**Zwift**(Android och iOS app)

Använd sökfunktionen på Playstore (Android) eller APP Store (iOS) för att ladda ner respektive app eller få mer information.

## ALLMÄNNA UTBILDNINGSPÅBUDNINGER

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 punkten 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. Den 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 definieras för detta.

**Hälsa - Zon:** Regenerering och kompensation

**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.** Pulsräkning på konventionellt sätt (avkänning av pulsslag, t.ex. på handleden och räkna slagen inom en minut).

**b.** Pulsräkning med lämpliga och kalibrerade pulsmätare (tillgänglig från medicinerbutiker).

**c.** Pulsräkning 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.

#### TRÄNINGSPÅBUDNING

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.

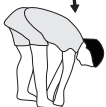
#### Exempel - stretchövningar för uppvärmning och nedkylning

##### 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:                                 | <b>Walking Pad 4.1 / 4.2</b> |
| Beställningsnr:                      | <b>2425 - 2426</b>           |
| Datum för tekniska data:             | <b>26.08.2024</b>            |
| Mått ca: [cm]:                       | L 128 x B 57 x H 11 cm 4     |
| Utrymmesbehov [m <sup>2</sup> ]:     | m <sub>2</sub>               |
| Vikt ca: [kg]:                       | 22 kg                        |
| Belastning max. (Användarvikt) [kg]: | 120 kg                       |
| Elektriska data:                     | 220-240V/50-60Hz /500 Watt   |

- Jag ransport rullar för en enkel och bekväm förflyttning till plats
- Gummifötter för vertikal förvaring
- Gångyta ca. L 100 x B 40 cm

### DRAG

- 0,7 HP Motor kontinuerlig (0,5Kw), max 1,2 HP Motor Peak (0,9Kw)
- Hastighet från 1 km/h - 6 km/h (justerbar i steg om 0,1 km/h)
- 1 manuellt program med mål för tid, distans och kalorier
- 6 installerade program med olika hastighet
- Stötfångare för vibrationsdämpande löpyta
- LED-display som visar: tid, hastighet, avstånd, ca. Kaloriförbrukning och puls
- Fjärrkontroll för enkel hantering
- Bluetooth-anslutning för KINOMAP (APP för IOS och Android)
- Bluetooth-anslutning för bröstbälte

### 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](http://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](mailto: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.<br>Inga. | Beteckning             | Dimensionera<br>mm | Quan-<br>tity | Bifogad till<br>Illustration<br>Inga. | ET-nummer<br>Walking Pad 4.1<br>nr 2425 | ET-nummer<br>Walking Pad 4.2<br>nr 2426 |
|-------------------|------------------------|--------------------|---------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1                 | Fjäderbricka           | för M8             | 2             | 4                                     | 39-9864-VC                              | 39-9864-VC                              |
| 2                 | Nylonmutter            | M8                 | 2             | 7                                     | 39-9818-CR                              | 39-9818-CR                              |
| 3                 | Stående fötter         |                    | 2             | 36                                    | 36-2425-13-BT                           | 36-2425-13-BT                           |
| 4                 | Sexkantskruv           | M8x25              | 2             | 24                                    | 39-10455                                | 39-10455                                |
| 5                 | Fjärrkontroll          |                    | 1             |                                       | 36-2425-02-BT                           | 36-2425-02-BT                           |
| 6                 | Spole                  |                    | 1             | 19+36                                 | 36-2025-06-BT                           | 36-2025-06-BT                           |
| 7                 | Sexkantskruv           | M8x40              | 2             | 24+36                                 | 39-10125-VC                             | 39-10125-VC                             |
| 8                 | Täcka över             |                    | 1             | 9                                     | 36-2425-12-BT                           | 36-2425-12-BT                           |
| 9                 | Övre motorkåpa         |                    | 1             | 27+36                                 | 36-2425-01-BT                           | 36-2426-01-HZ                           |
| 10                | Sexkantskruv           | M6x55              | 1             | 12+36                                 | 39-10450-VC                             | 39-10450-VC                             |
| 11                | Bricka                 | 6//12              | 1             | 10                                    | 39-10013                                | 39-10013                                |
| 12                | Främre rulle           |                    | 1             | 36                                    | 33-2425-03-SW                           | 33-2425-03-SW                           |
| 13                | Höger sidoskena        |                    | 1             | 38                                    | 36-2425-05-BT                           | 36-2426-05-HZ                           |
| 14                | Utställningstavla      |                    | 1             | 9+19                                  | 36-2425-03-BT                           | 36-2425-03-BT                           |
| 15                | Fackverksskruv         | M6x16              | 1             | 12                                    | 39-10120-VC                             | 39-10120-VC                             |
| 16                | Vänster sidoskena      |                    | 1             | 38                                    | 36-2425-06-BT                           | 36-2426-06-HZ                           |
| 17                | Korsskruv              | M6x35              | 4             | 36+38                                 | 39-10085                                | 39-10085                                |
| 18                | Korsskruv              | 3x8                | 9             | 14+19                                 | 39-10127                                | 39-10127                                |
| 19                | Elektrisk styrenhet    |                    | 1             | 27                                    | 36-2425-09-BT                           | 36-2425-09-BT                           |
| 20                | Tråd för EMI           |                    | 1             | 19                                    | 36-1830-30-BT                           | 36-1830-30-BT                           |
| 21                | Jordkabel              |                    | 1             | 22                                    | 36-1142-35-BT                           | 36-1142-35-BT                           |
| 22                | Huvudströmbrytare      |                    | 1             | 27                                    | 36-1352-29-BT                           | 36-1352-29-BT                           |
| 23                | Kabel för strömbrytare |                    | 2             | 22                                    | 36-1830-30-BT                           | 36-1830-30-BT                           |
| 24                | Motor                  |                    | 1             | 36                                    | 33-2425-04-SI                           | 33-2425-04-SI                           |
| 25                | AC-kabel               |                    | 1             | 22                                    | 36-9836113-BT                           | 36-9836113-BT                           |
| 26                | Motorrem               |                    | 1             | 12+24                                 | 36-2425-14-BT                           | 36-2425-14-BT                           |
| 27                | Nedre motorkåpa        |                    | 1             | 9+36                                  | 36-2425-04-BT                           | 36-2426-04-HZ                           |
| 28                | Korsskruv              | 4x10               | 4             | 29                                    | 36-9206104-BT                           | 36-9206104-BT                           |
| 29                | Hjulaxel               |                    | 2             | 30                                    | 36-2425-14-BT                           | 36-2425-14-BT                           |
| 30                | Transporthjul          |                    | 2             | 27                                    | 36-2340-29-BT                           | 36-2340-29-BT                           |
| 31                | Motorkåpa              |                    | 2             | 27                                    | 36-2340-30-BT                           | 36-2340-30-BT                           |
| 32                | Korsskruv              | 4x14               | 8             | 27                                    | 36-9206104-BT                           | 36-9206104-BT                           |
| 33                | Mellan trampdyna       |                    | 2             | 36                                    | 36-2425-15-BT                           | 36-2425-15-BT                           |
| 34                | Bakre trampdyna        |                    | 2             | 36                                    | 36-2425-16-BT                           | 36-2425-16-BT                           |
| 35                | Nylonmutter            | M6                 | 6             | 17                                    | 39-9861                                 | 39-9861                                 |
| 36                | Huvudram               |                    | 1             | 38                                    | 33-2425-01-SW                           | 33-2425-01-SW                           |



| Illustr.<br>Inga. | Beteckning                        | Dimensionera<br>mm | Quan-<br>tity | Bifogad till<br>Illustration<br>Inga. | ET-nummer<br>Walking Pad 4.1<br>nr 2425 | ET-nummer<br>Walking Pad 4.2<br>nr 2426 |
|-------------------|-----------------------------------|--------------------|---------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| 37                | Förstärkt rör                     |                    | 2             | 36+38                                 | 33-2425-02-SW                           | 33-2425-02-SW                           |
| 38                | Fotsteg                           |                    | 1             | 36+37                                 | 36-2425-08-BT                           | 36-2425-08-BT                           |
| 39                | Löparbälte                        |                    | 1             | 12+46                                 | 36-2425-07-BT                           | 36-2426-07-BT                           |
| 40                | Korsskruv                         | M6x10              | 2             | 41+43                                 | 36-9329714-BT                           | 36-9329714-BT                           |
| 41                | Vänster gavel                     |                    | 1             | 36                                    | 36-2425-10-BT                           | 36-2426-10-HZ                           |
| 42                | Korsskruv                         | 4,2x16             | 6             | 27,41+43                              | 36-9206104-BT                           | 36-9206104-BT                           |
| 43                | Höger gavel                       |                    | 1             | 36                                    | 36-2425-11-BT                           | 36-2426-11-HZ                           |
| 44                | Inre sexkantsskruv                | M8x55              | 2             | 46                                    | 39-10056                                | 39-10056                                |
| 45                | Bricka                            | 8//14              | 4             | 4+44                                  | 39-9862                                 | 39-9862                                 |
| 46                | Bakre rulle                       |                    | 1             | 44                                    | 33-2425-05-SW                           | 33-2425-05-SW                           |
| 47                | Korsskruv                         | M6x25              | 2             | 36+38                                 | 39-10029                                | 39-10029                                |
| 48                | Tappskruv                         | 4x12               | 2             | 49                                    | 36-9206104-BT                           | 36-9206104-BT                           |
| 49                | Rörhållare                        |                    | 2             | 38+50                                 | 36-2340-34-BT                           | 36-2340-34-BT                           |
| 50                | Silikonoljerör                    |                    | 1             | 38                                    | 36-2340-33-BT                           | 36-2340-33-BT                           |
| 51                | Oljehylsa                         |                    | 1             | 38                                    | 36-2340-24-BT                           | 36-2340-24-BT                           |
| 52                | Oljelock                          |                    | 1             | 13                                    | 36-2340-23-BT                           | 36-2340-23-BT                           |
| 53                | Insexverktyg                      | 5                  | 1             |                                       | 36-9116-14-BT                           | 36-9116-14-BT                           |
| 54                | Montering och träningsinstruktion |                    | 1             |                                       | 36-2425-17-BT                           | 36-2425-17-BT                           |

