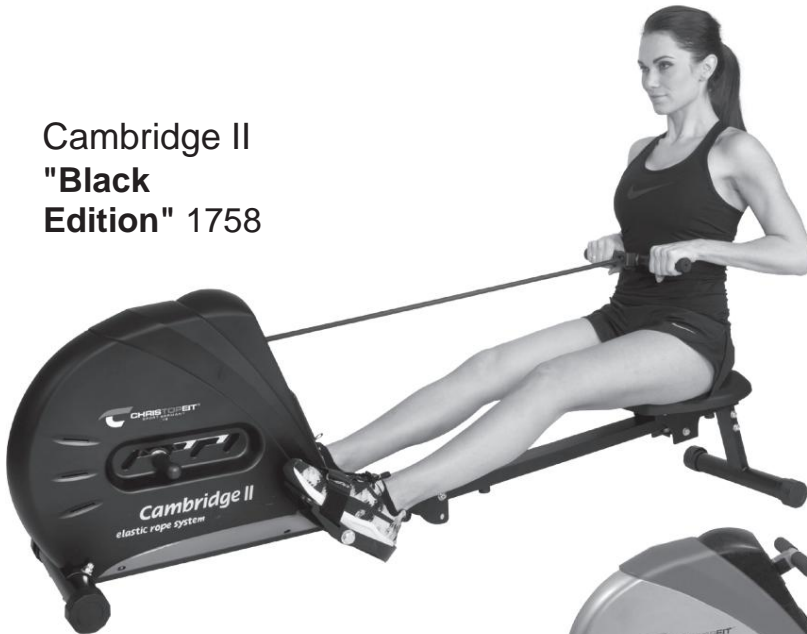


treningsapparat for hjemmesport

Cambridge II

Cambridge II
"Black
Edition" 1758



Cambridge II
9903

D GB

Monterings- og bruksanvisning for best.nr.
9903+1758

Innkalling om montering og bruksnr . de commande
9903+1758

NL

f

Montering og driftshåndtering foreløpig
Bestillingsnummer 9903+1758

Innkalling om montering og bruksnr . de commande
9903+1758

CZ

Navod k montáži a použití per
objednací číslo 9903



1. Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner	Side 2
2. Oversikt over deler	side 3
3. BOM	side 4-5
4. Monteringsanvisning med eksploderte visninger	Side 6 -7
5. Bruks- og treningsinstruksjoner 6.	Side 8
Datamaskininstruksjoner 7. Rengjøring, oppbevaring, vedlikehold,	Side 8
Feilsøking Oppvarming Side 9-10 8. Opplæringsveiledning 9. Garantipolicy	Side 10
	side 9

Vær oppmerksom på og følg informasjonen og instruksjonene i denne monterings- og bruksanvisningen.

Har du spørsmål kan du selvfølgelig kontakte oss når som helst.

Din Toppsport Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner

Våre produkter er alltid TÜV-GS testet og samsvarer dermed med gjeldende, høyeste sikkerhetsstandard. Dette faktum fritar deg imidlertid ikke fra strengt å følge følgende prinsipper.

1. Monter enheten nøyaktig i henhold til monteringsanvisningen og bruk kun de medfølgende enhetsspesifikke enkeltdelene for å montere enheten. Før selve monteringen, kontroller at leveransen er komplett ved hjelp av følgeseddelen og at pappemballasjen er komplett ved hjelp av monteringsstrinnene i monterings- og bruksanvisningen.

2. Før du bruker enheten for første gang og med jevne mellomrom, sjekk at alle skruer, muttere og andre koblinger er stramme for å sikre at treningsenheten er i sikker driftstilstand.

3. Sett opp enheten på et tørt, jevnt sted og beskytt det mot fuktighet og fuktighet. Ujevne gulv skal kompenseres med passende tiltak på gulvet og, hvis tilgjengelig med denne enheten, ved å bruke justerbare deler av enheten som er beregnet for dette formålet. Kontakt med fukt og fukt skal utelukkes.

4. Dersom installasjonsstedet skal beskyttes spesielt mot trykkpunkter, smuss og lignende, legg en egnet sklisikker overflate (f.eks. gummimatte, treplate eller lignende) under apparatet.

5. Fjern alle gjenstander innenfor en radius på 2 meter fra enheten før du starter treningsøkten.

6. Ikke bruk aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre enheten, og bruk kun verktøyet som følger med eller ditt eget egnede verktøy for montering og eventuelle reparasjoner. Svetteavleiringer på enheten må fjernes umiddelbart etter endt treningsøkt.

7. OBS! Pulsovervåkingssystemer kan være unøyaktige. Overdreven trening kan føre til alvorlige skader eller død. En egnet lege bør derfor konsulteres før målrettet trening starter. Dette kan definere maksimal belastning (puls, watt, treningsvarighet osv.) du kan utsette deg selv for og gi presis informasjon om riktig holdning under trening, treningsmål og ernæring. Den må ikke trenes etter tunge måltider. Det skal bemerkes at denne enheten ikke er egnet for terapeutiske formål.

8. Tren kun med enheten hvis den fungerer som den skal. Bruk kun originale reservedeler til eventuelle reparasjoner. **MERK FØLGENDE!** Hvis deler blir for varme når du bruker enheten, må du skifte dem ut umiddelbart og sikre enheten mot bruk så lenge den ikke er reparert.

9. Når du justerer justerbare deler, vær oppmerksom på riktig posisjon eller den merkede, maksimale justeringsposisjonen og sikre den nylig justerte posisjonen ordentlig.

10. Med mindre annet er angitt i bruksanvisningen, skal apparatet kun brukes av én person til trening om gangen, og treningsutbyttet skal være totalt 45 min./daglig. Ikke overstige.

11. Det skal brukes treningstøy og sko som egner seg for kondisjonstrening med apparatet. Klærne må være slik at de på grunn av formen (f.eks. lengden) kan brukes under trening



OBS: Les

bruksanvisningen før bruk!


kan ikke sette seg fast. Treningsskoene bør velges for å matche treningsapparatet, gi alltid foten et fast hold og ha en sklisikker såle.

12. OBS! Hvis du opplever svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, må du avbryte treningen og konsultere en passende lege.

13. Generelt er ikke sportsutstyr et leketøy. De kan derfor kun brukes etter hensikten og av behørig informerte og opplærte personer.

14. Personer som barn, funksjonshemmede og funksjonshemmede bør kun bruke enheten i nærvær av en annen person som kan gi assistanse og veiledning. Bruk av enheten av barn uten tilsyn må forhindres ved å ta passende tiltak.

15. Det må sikres at mosjonisten og andre personer aldri går eller står med noen kroppsdeler i området av stillestående deler.

16.  Ved slutten av levetiden må dette produktet ikke overstige skal kastes sammen med vanlig husholdningsavfall, men skal leveres på et innsamlingssted for gjenvinning av elektrisk og elektronisk utstyr. Symbolet på produktet, bruksanvisningen eller emballasjen indikerer dette.

Materialene er resirkulerbare i henhold til deres merking. Ved å gjenbruke, materialgjenvinning eller andre former for resirkulering av gamle enheter, gir du et viktig bidrag til å beskytte miljøet vårt.

Spør kommuneadministrasjonen om ansvarlig deponi.

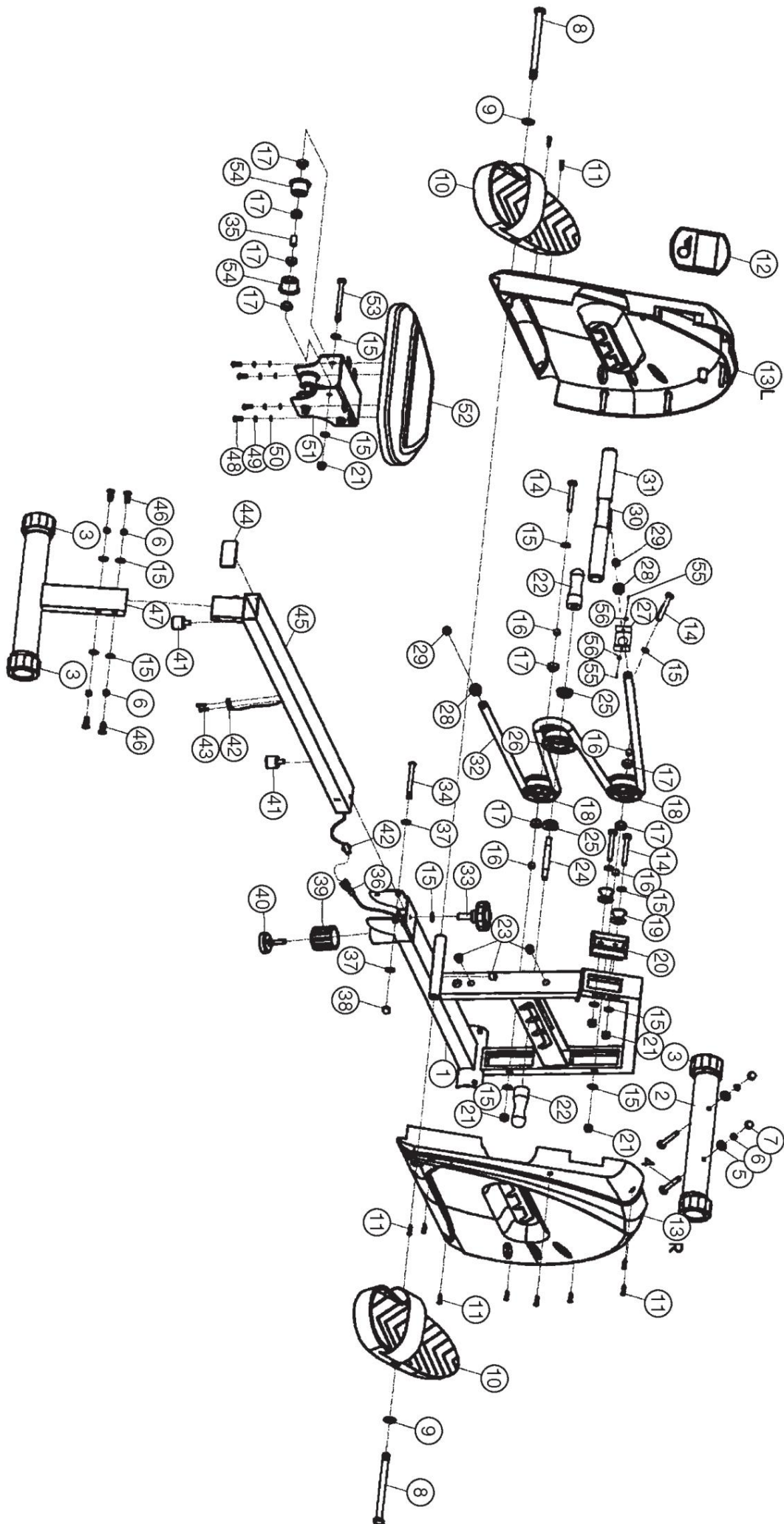
17. Av hensyn til miljøet, kast ikke emballasjematerialer, tomme batterier og deler av enheten sammen med husholdningsavfallet, men kast dem i de angitte oppsamlingsbeholderne eller lever dem inn på egnede innsamlingssteder.

18. Denne enheten er en hastighetsuavhengig enhet.

19. Enheten er utstyrt med en motstandsinnstilling på 4 nivåer. Dette muliggjør en reduksjon eller økning i trekkmotstanden og dermed treningsbelastningen. Plasseringen av håndtakene (22) for innstilling av motstanden i foroverretningen (mindre forspenning) fører til en reduksjon i motstanden mot trekkraft og dermed i treningsbelastningen. Plasseringen av håndtakene (22) for motstandsjustering bakover (mer forspenning) øker motstanden mot trekking og dermed treningsbelastningen.

20. Denne enheten er testet og sertifisert i henhold til EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-7:1998 H/C. Maksimal tillatt belastning (= kroppsvekt) er satt til 120 kg. Denne enhetsdatamaskinen oppfyller de grunnleggende kravene i EMC-direktivet 2014/30EU.

21. Monterings- og bruksanvisningen er å betrakte som en del av produktet. Dersom produktet selges eller videreføres, skal denne dokumentasjonen vedlegges.



Delaliste - reservedelsliste**Cambridge II Best.nr. 9903****Cambridge II "Black Edition" vare nr.1758**

Tekniske data: Status: 01.07.2018

I Effektiv muskeltrening for overkropp, skulder, rygg, arm og ben I Ideell for kjerneøvelser

I Elastisk tausystem

I 4-veis justerbar trekkmotstand

I Polstret komfortsete med glidelagerruller

I Kan foldes for å spare plass etter bruk

I Brukervennlig datamaskin med digital visning av: tid, ror slag, slag/minutt, hastighet og ca kaloriforbruk

I Stabil utforming egnet for en kroppsvekt på maks 120 kg

Mål ca L 173 x B 44 x H 53 cm

Mål sammenfoldet: L 110 x B 44 x H 108 cm

Enhetsvekt = 15 kg

Etter å ha åpnet emballasjen, kontroller om alle deler er tilgjengelige i henhold til følgende monteringsstrinn. er

I så fall kan du begynne å montere.

Hvis en komponent er defekt eller mangler, eller hvis du er i

Hvis du trenger en reservedel i fremtiden, vennligst kontakt:

Internettjeneste og reservedelsportal:

www.christopeit-service.de

Adresse: Top Sports Gilles GmbH

Friedrichstr. 55

42551 Velbert

Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70

Faks: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4 e-

post: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

Denne rommaskinen er kun beregnet for personlig hjemmebruk og er ikke egnet for industriell eller kommersiell bruk.**Hjemmeidrett bruksklasse H/C**

Fig.- Nei.	betegnelse	dimensjon mm	Publikum stykke	Montert på Figur nr.	ET-nummer 9903	ET-nummer 1758
1	grunnramme		1		33-9903-01-SI	33-9903-01-SW
2	fotrør foran		1	1	33-9903-02-SI	33-9903-02-SW
3	eksentrisk hette		4	2+47	36-9903-06-BT	36-9903-06-BT
4	vognbolt	M8x65	2	2	39-10001-CR	39-10001-CR
5	bøyd skive	8//19	2	4	39-9966-CR	39-9966-CR
6	fjærskive	for M8	6	4+46	39-9864-VC	39-9864-VC
7	eikenøtt	M8	2	4	39-9900-CR	39-9900-CR
8	Sekskantbolt	M12x130	2	1+10	39-10504	39-10504
9	vaskemaskin	24/12	4	8	39-9986-CR	39-9986-CR
10	fotskall		2	8	36-9903-05-BT	36-9903-05-BT
11	skru	4x18	10	1.3	39-10187	39-10187
12	datamaskin		1	1.3	36-9903-03-BT	36-9903-03-BT
13L	kåpe venstre		1	1+13R	36-9903-41-BT	36-1758-11-BT
13R	fairing rett		1	1+13L	36-9903-42-BT	36-1758-12-BT
14	skru	M8x62	4	1+18+19	39-10436	39-10436
15	vaskemaskin	8//16	19	14+33+46+53	39-9862-CR	39-9862-CR
16	spacer	12x8x8,5	4	14	36-9903-07-BT	36-9903-07-BT
17	kulelager	608	16	18+54	36-9903-08-BT	36-9903-08-BT
18	rolle 1		2	14	36-9903-09-BT	36-9903-09-BT
19	lederrolle		2	20	36-9903-10-BT	36-9903-10-BT
20	oppdrag		1	1	36-9903-11-BT	36-9903-11-BT
21	Selvsikker mor	M8	7	14+53	39-9818-CR	39-9818-CR
22	Håndtak		2	24	36-9903-12-BT	36-9903-12-BT
23	Støpsel		3	1	36-9903	36-9903
24	akser		1	25	36-9903-13-BT	36-9903-13-BT
25	kulelager	6201	2	26	36-9903-14-BT	36-9903-14-BT
26	rolle 2		1	25	36-9903-15-BT	36-9903-15-BT
27	plaststopp		1	30	36-9903-33-BT	36-9903-33-BT
28	båndfeste		2	32	36-9903-17-BT	36-9903-17-BT
29	tape lukking		2	32	36-9903-18-BT	36-9903-18-BT
30	trekkstang		1	32	33-9903-03-SI	33-9903-03-SW
31	gripepute		2	30	36-9903-19-BT	36-9903-19-BT
32	strikk		1	1+30	36-9903-20-BT	36-9903-20-BT
33	stjernegrepsskrue		1	45	36-9903-21-BT	36-9903-21-BT
34	skru	M10x80	1	1+45	39-10055-CR	39-10055-CR
35	spacer	12x8x20	3	53	36-9903-22-BT	36-9903-22-BT

monteringsanvisning

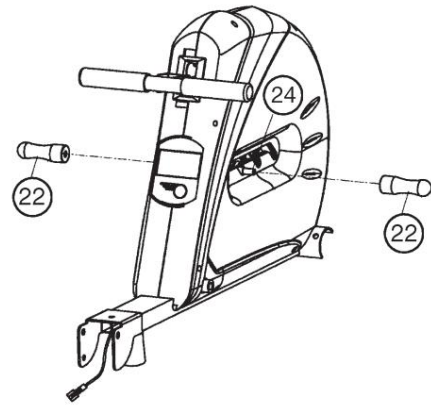
Ta alle de enkelte delene ut av emballasjen, legg dem på gulvet og kontroller grovt at de er komplette ved å bruke monteringsstrinnene i denne monterings- og bruksanvisningen. Det skal bemerkes at noen deler er direkte koblet til bunnrammen og er forhåndsmontert.

Videre er noen andre enkeltdele allerede satt sammen til enheter. Dette skal gjøre det lettere for deg å montere enheten og komme deg raskere gjennom den

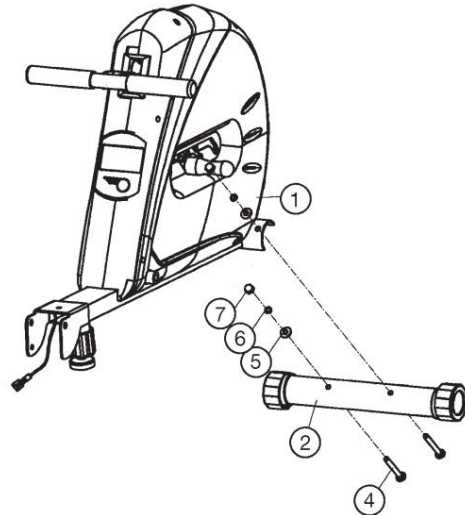
gjøre mulig. Monteringstid: ca 25 minutter.

Trinn 1:**Montering av håndtakene (22) på håndtaksakselen (24).**

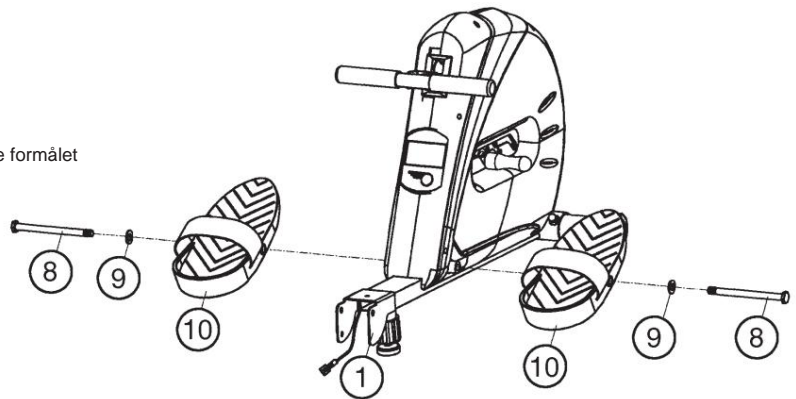
1. Ta håndtakene (22) og vri dem åpne de gjengede endene av gripeakselen (24) på begge sider.

**Steg 2:****Montering av det fremre fotrøret (2) på bunnrammen (1).**

1. Plasser det fremre benrøret (2) i det fremste festet på bunnrammen (1) og skru den inn med to Vognbolter M8x65 (4), skiver (5), fjærskiver (6) og kapselmuttere (7).

**Trinn 3:****Montering av fotskallene (10) på bunnrammen (1).**

1. Skru fotskallene (10) med skruen (8) og Fest skiven (9) i passende posisjon i holderen som er beregnet for dette formålet nederst på bunnrammen (1).

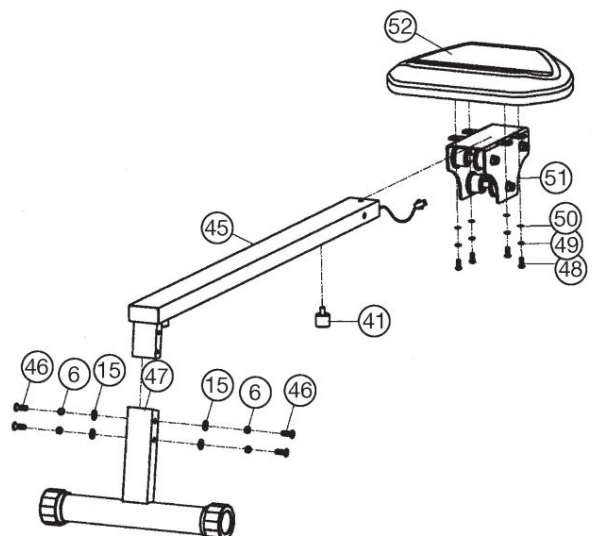
**Trinn 4:****Monter setet (52) på setesleiden (51) og det bakre fotrøret (47) på seterammen (45).**

1. Plasser setevoanen på baksiden av setet (52). (51) slik at hullene i setet glir (51) og i setet (52) juster og skru setet (52) med skruene M6x15 (48), skiver (50) og fjærskiver (49) på setevoanen (51).

2. Skyv det bakre benet (47) inn i sporet på enden av seterammen (45) og skru den inn med fire Skruer M8x16 (46), skiver (15) og fjærskiver (6) til seterammen (45).

3. Skyv seterammen (45) i den viste retningen gjennom seteskyveren (51) slik at det er 4 hjul (av setebraaketten) på toppen og 2 hjul på bunnen

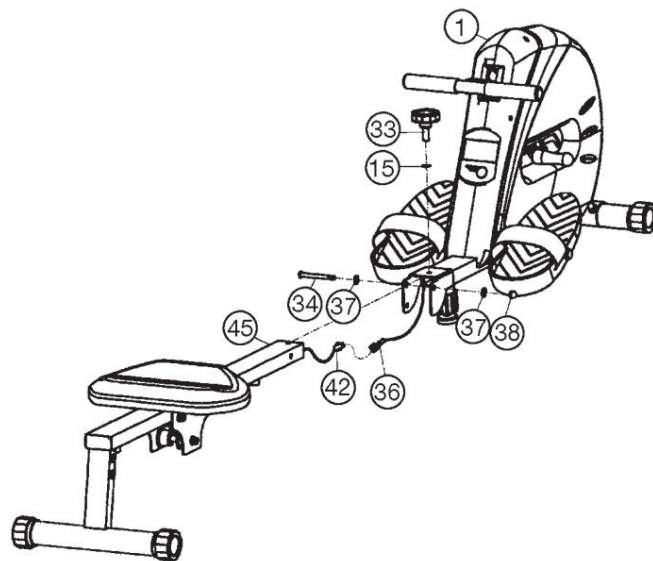
4. Skru deretter inn det angitte stedet under seterammen (45) på gummistopperen (41).



Trinn 5:

Montering av seterammen (45) på bunnrammen (1).

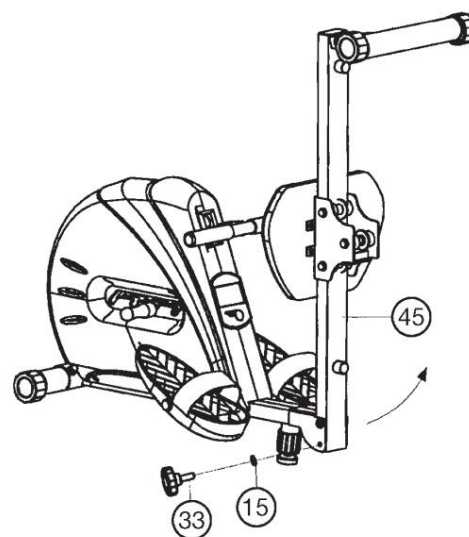
1. Før seterammen (45) til det tilsvarende festet på bunnrammen (1) og koble sensorkabelen (42) til tilkoblingskabelen (36).
2. Plasser seterammen (45) i festet på bunnrammen (1) slik at hullene i seterammen (45) og bunnrammen (1) er på linje og skru seterammen (45) med skruen M10x80 (34), skiver (37) og mutter (38) på bunnrammen (1). Ikke skru skruen (34) for stramt slik at seterammen kan foldes opp.
3. Sikre seterammen for trening ved å skru inn stjernegrepsskruen (33).
4. Ta den medfølgende datamaskinen (12) ut av emballasjen og sett inn batteriene (type AA - 1,5V) med riktig polaritet på baksiden av datamaskinen (12).
(Batteriene til datamaskinen er ikke inkludert i leveringsomfanget. Få dem fra forhandlerne.) Det er en hake midt på datamaskinens nedre kant som datamaskinen kan låses opp og fjernes fra huset med.



Trinn 6:

Foldemekanismens funksjon.

1. For å oppbevare enheten på en plassbesparende måte, skru ut stjernegrepsskruen (33), brett opp seterammen vertikalt og fest denne posisjonen ved å skru den inn fra siden stjernegrepsskruen (33) på det aktuelle punktet på bunnrammen (1) i seterammen (45).



Trinn 7:

styre

1. Kontroller alle skru- og pluggforbindelser for riktig montering og funksjon. Dette fullfører monteringen.
2. Hvis alt er i orden, gjør deg kjent med enheten med små motstandsinnstillinger og foreta de individuelle innstillingene.

Merk:

Oppbevar verktøysettet og instruksjonene på et trygt sted, da de kan brukes ved reparasjoner eller utskiftninger som kan være nødvendig på et senere tidspunkt. reservedelsbestilling er nødvendig.



datamaskinhåndbok

Den medfølgende datamaskinen tilbyr den største treningskomforten. Hver treningsrelevant verdi vises i et tilsvarende visningsvindu.

Fra starten av treningen vises tiden som kreves, slagene, omtrentlig kaloriforbruk, tilbakelagt distanse og TOTAL slag. Alle verdier registreres fra null oppover.

Datamaskinen slås på ved å trykke kort på F-knappen eller ved å starte treningsøkten. Datamaskinen begynner å registrere og vise alle verdier.

For å stoppe datamaskinen, avslutter du treningen. Datamaskinen stopper alle målinger og registrerer de siste verdiene som ble oppnådd. De siste verdiene som er oppnådd i funksjonene tid, kalorier og roslag lagres og når du gjenopptar treningen kan du fortsette å trene fra disse verdiene.

Datamaskinen slår seg automatisk av ca 4 minutter etter endt trening. Alle verdier oppnådd frem til det punktet lagres og vises igjen når treningen gjenopptas. Den kan deretter fortsette å trene basert på disse verdiene.

Viser: 1.

"TIME"-display:

Tiden som er nødvendig vises i minutter og sekunder. De siste verdiene som ble nådd, lagres i denne funksjonen.

2. "Strokes"-visning:

Gjeldende rorslag vises. De siste verdiene som ble nådd, lagres i denne funksjonen.

3. "Slag/minutt"-visning:

Gjeldende hastighet vises i åreslag per minutt.

De sist oppnådde verdiene, som beskrevet ovenfor, lagres ikke for denne funksjonen.

(Maksimal skjermgrense 199 slag per minutt)

4. "Calories"-display:

Gjeldende nivå av forbrante kalorier vises. De siste verdiene som ble nådd, lagres i denne funksjonen.

5. Visning av "Totalt slag":

Summen av roslagene utført i alle treningsenheter vises. Dataene i denne skjermen slettes bare når batteriene skiftes.

6. "SCAN"-funksjon:

Hvis denne funksjonen er valgt, vises gjeldende verdier for alle funksjoner etter hverandre i en kontinuerlig veksling på ca 5 sekunder.

Taster:

1. Mode/"F"-tast:

Ved å trykke kort på tasten én gang kan du bytte fra en funksjon til en annen; dvs. den respektive funksjonen er valgt. Den valgte funksjonen indikeres med et symbol i det respektive vinduet.

Ved å trykke lenger på knappen (ca. 3 sekunder), slettes alle sist nådde verdier i alle visninger, med unntak av verdiene i "Schäge total"-displayet.



Bruks- og opplæringsmanual

Øvelse 1

- Begynn denne øvelsen med bena rett, knærne sammen, oppreist kropp.
- Bøy deg fremover uten å bøye knærne, ta tak i trekkstangen og trekk deg tilbake til kroppen er oppreist igjen.

Merk: Trekkstangen skal trekkes tilbake med armene (ikke kroppen) til hendene er lukket mot kroppen.

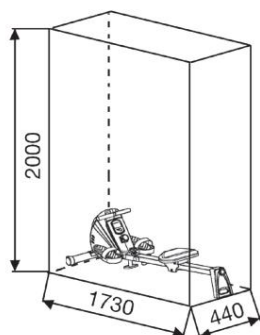
- Før trekkstangen tilbake til startposisjonen.
- Hvil et øyeblikk og start deretter øvelsen på nytt rolig og stødig.

Øvelse 2

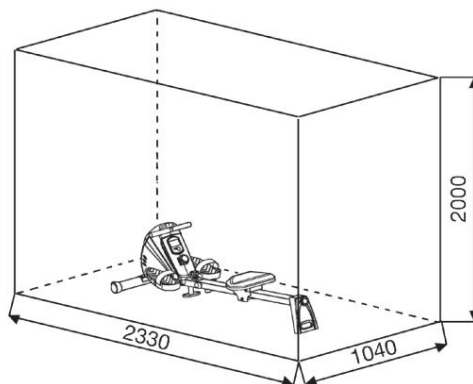
- Begynn denne øvelsen sittende oppreist, setet så langt som mulig fremover, knærne bøyd.
- Skyv tilbake med bena, knærne sammen og samtidig På tide å trekke draget mot deg.
- Fortsett å trekke til bena dine er rette og dine hendene er lukket mot kroppen.
- Slapp av i armer og ben, skyv setet fremover til du når startposisjonen og start øvelsen på nytt.



Treningsareal i mm
(for enhet og bruker)



klaring i mm
(Treningsområde og sikkerhetsområde
(omkrets 60 cm))



Rengjøring, vedlikehold og oppbevaring av treningssykkelen: Feilsøking: Hvis du ikke kan

rette opp feilen ved hjelp av informasjonen som er oppført, kontakt din forhandler eller produsenten.

1. Rengjøring

Bruk kun en lett fuktet klut til rengjøring.

OBS: Bruk aldri bensin, tynner eller andre aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre overflaten, da dette vil forårsake skade.

Enheten er kun egnet for privat hjemmebruk og for innendørs bruk. Hold enheten ren og fuktig unna enheten.

2. Lagring

Ta ut batteriene fra datamaskinen hvis du ikke har tenkt å bruke enheten på mer enn 4 uker. Brett seterammen oppreist til den klikker på plass. Velg et tørt oppbevaringssted innendørs og påfør litt sprayolje på gjengen på stjernegrepsskruen og hurtigfestet.

Dekk til enheten for å beskytte den mot misfarging forårsaket av mulig sollys og støv.

3.

Vedlikehold Vi anbefaler å kontrollere tettheten til skrueforbindelsene som er laget ved montering hver 50. driftstime. Hver 100. driftstime bør du påføre litt sprayolje på gjengen på stjernegrepsskruen og hurtigfestet.

problem	Mulig årsaken	løsning
Datamaskinen slår seg ikke på når jeg trykker på en tast.	Ingen batterier satt inn eller Batterier tomme	Kontroller at batteriene i batterirommet sitter riktig eller bytt dem.
Datamaskinen teller ikke og slår seg ikke på når treningen starter.	Manglende sensorpuls på grunn av feil eller løs pluggforbindelse.	Sjekk pluggen til datamaskinen og sensoren på tilkoblingskabelen for riktig plassering.
Datamaskinen teller ikke og slår seg ikke på når treningen starter.	Manglende sensorpuls på grunn av feil sensorposisjon.	Sjekk avstanden fra sensoren til magneten. En magnet er festet til setevognen og skal passere sensoren i en avstand på mindre enn < 5 mm.

Garantipolicy

Garantien er 24 måneder, gjelder for nye varer ved førstegangskjøp og starter på faktura eller leveringsdato. I løpet av garantiperioden vil eventuelle defekter bli eliminert gratis.

Oppdager du en mangel, plikter du å melde fra til produsenten umiddelbart. Det er etter produsentens skjønn å oppfylle garantien ved å sende reservedeler eller reparere den. Hvis reservedeler sendes, er det en tillatelse til å erstatte dem uten tap av garanti. Reparasjoner på installasjonsstedet er unntatt.

Treningsutstyr til hjemmet er ikke beregnet for kommersiell eller industriell bruk. Unnlattelse av å bruke tjenesten vil resultere i redusert garanti eller tap av garanti.

Garantien gjelder kun material- eller fabrikkfeil. I tilfelle av slitasjedeler eller skade forårsaket av feil eller feil bruk

hensiktsmessig behandling, maktbruk og inngrep som utføres uten forutgående konsultasjon med vår serviceavdeling, utløper garantien.

Hvis mulig, vennligst oppbevar originalemballasjen så lenge garantiperioden varer for å beskytte varene i tilfelle retur og ikke send noen varer til serviceavdelingen for frakt!

Å kreve garantitjenester resulterer ikke i en forlengelse av garantiperioden.

Krav om erstatning for skade som kan oppstå utenfor enheten (med mindre ansvar er fastsatt ved lov) er utelukket.

Produsent:

Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55 42551
Velbert

opplæringsguide

For å oppnå merkbare fysiske og helsemessige forbedringer, må følgende faktorer tas i betraktning ved fastsettelse av nødvendig treningsinnsats:

1. Intensitet:

Nivået av fysisk anstrengelse under trening må overstige punktet for normal anstrengelse uten å nå punktet for pust og/eller utmattelse. En passende referanseverdi for effektiv trening kan være pulsen. Under trening bør dette ligge i området mellom 70 % og 85 % av maksimal puls (se tabell og formel for bestemmelse og beregning).

I løpet av de første ukene bør pulsen være i det nedre området på 70 % av makspulsen under trening. I løpet av de påfølgende ukene og månedene bør pulsen økes sakte opp til den øvre grensen på 85 % av makspulsen. Jo større kondisjon treningen har, desto mer må treningskravene økes for å nå området mellom 70 % og 85 % av makspuls. Dette er mulig ved å forlenge varigheten av treningen og/eller øke vanskelighetsgraden.

Hvis pulsrekvensen ikke vises på dataskjermen eller du vil være på den sikre siden og vil sjekke pulsrekvensen din, som kan vises feil på grunn av mulige applikasjonsfeil eller lignende, kan du bruke følgende verktøy:

- Pulskontrollmåling på konvensjonell måte (føler pulsslag f.eks. på håndleddet og teller slagene innen et minutt).
- Pulskontrollmåling med egnede og kalibrerte pulsmålere (tilgjengelig fra medisinske forsyningsbutikker).

2. Frekvens:

De fleste eksperter anbefaler å kombinere et sunt kosthold, balansert med treningsmål, og trene tre til fem ganger i uken.

En normal voksen trenger å trene to ganger i uken for å opprettholde sin nåværende tilstand. For å forbedre tilstanden og endre kroppsvekten trenger han minst tre treningsøkter per uke. Selvfølgelig forblir en frekvens på fem treningsenheter per uke ideell.

3. Treningsdesign

Hver treningsøkt bør bestå av tre treningsfaser:

«Oppvarmingsfase», «Opplæringsfase» og «Nedkjølingsfase».

I "oppvarmingsfasen" bør kroppstemperaturen og oksygentilførselen økes sakte. Dette er mulig gjennom gymnastikkøvelser over en periode på fem til ti minutter.

Da bør selve treningen ("treningsfasen") begynne. Treningsbelastningen bør være lett i noen minutter og deretter økes over en periode på 15 til 30 minutter slik at pulsen ligger i området mellom 70 % og 85 % av makspuls.

For å støtte sirkulasjonen etter «treningsfasen» og for å forhindre ømme muskler eller belastninger, må «avkjølingsfasen» følges etter «treningsfasen». I denne bør, fem til ti

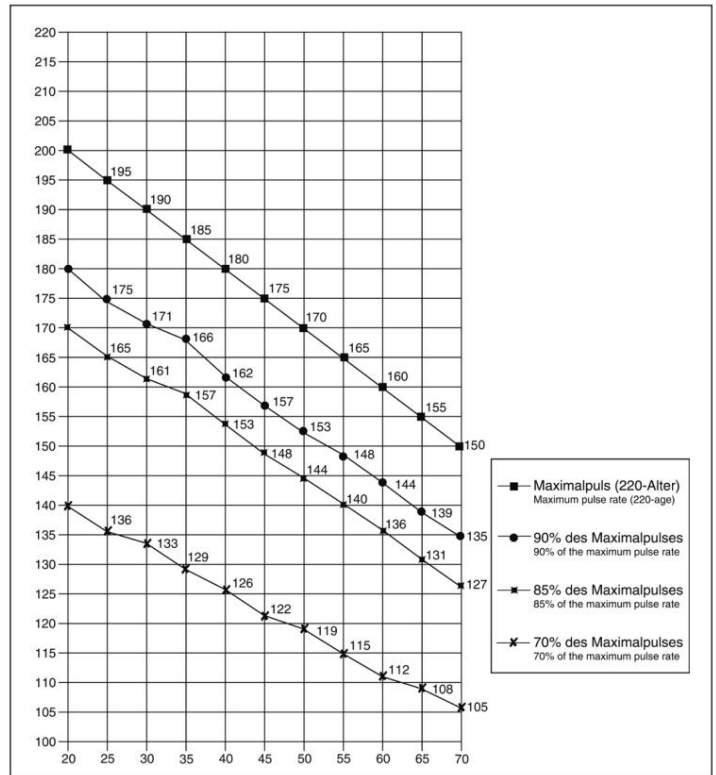
minutter kan tøyøvelser og/eller lette turnøvelser gjennomføres.

Ytterligere informasjon om oppvarmingsøvelser, strekkøvelser eller generelle gymnastikkøvelser finner du i vårt nedlastingsområde på www.christopeit-sport.com

4. Motiverende

Nøkkelen til et vellykket program er regelmessig trening.

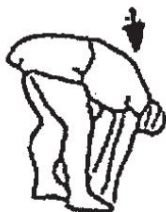
Du bør etablere et fast tidspunkt og sted for hver treningsdag og forberede deg mentalt på treningen. Tren kun i godt humør og ha alltid målet ditt i bakhodet. Med kontinuerlig trening vil du dag etter dag merke hvordan du utvikler deg videre og kommer nærmere ditt personlige treningsmål bit for bit.



Beregningsformler: Maksimal puls = $220 - \text{alder}$
 90 % av makspuls = $(220 - \text{alder}) \times 0,9$
 85 % av makspuls = $(220 - \text{alder}) \times 0,85$
 70 % av makspuls = $(220 - \text{alder}) \times 0,7$

Oppvarmingsøvelser

Start oppvarmingsfasen ved å gå på stedet i minst 3 minutter og gjør deretter følgende gymnastikkøvelser. Forbered kroppen din på treningsfasen deretter. Ikke overdriv øvelsene og gjør dem kun til du kjenner et lett trekk er. Hold deretter denne posisjonen en stund.



<p>Ta tak i den med venstre</p> <p>Hånd bak hodet til høyre skulder og trekk deg med høyre hånd bøye noe i venstre arm. Etter 20 sek. fattige bytte om.</p>	<p>Bøy så langt som fremover som mulig og hold bena nesten helt strukket. Vis mens du gjør med fingrene mot tå. 2 x 20 sek.</p>	<p>Sett deg ned med en Ben rett på gulvet og bøy deg fremover og prøv foten nås med hendene. 2 x 20 sek.</p>	<p>Knele langt inn kaste seg frem og støtte med disse hendene på gulvet. Klem bekkenet nedover. Etter 20 sek bytte bein</p>
---	---	--	---

Etter oppvarmingsøvelsene løsner du armer og ben ved å riste dem litt.

Ikke stopp brått etter treningsfasen, men sykle komfortabelt uten motstand for å komme tilbake til normal pulssone å få. (Cool down) Vi anbefaler å gjenta oppvarmingsøvelsene på slutten av treningen og treningen med å riste ut å avslutte ekstremiteter.

1. Sammendrag av deler Viktige anbefalinger og sikkerhetsinformasjon	Side 3-4
3. Deleliste	Side 12-13
4. Monteringsinstruksjoner med eksploderte diagrammer rengjøring, lagring, kontroller, feilsøking,	Side 14-15 Side 16 Side 16 Side 17-18
Oppvarmingsøvelser	
8. Opplæringsinstruksjoner	side 18

Kjære kunde,

Vi gratulerer deg med kjøpet av denne hjemmetreningsidrettsenheten og håper at vi vil ha stor glede av den. Vær oppmerksom på vedlagte merknader og instruksjoner og følg dem nøye ved montering og bruk.

Ikke nøl med å kontakte oss når som helst hvis du skulle ha spørsmål.

Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Viktige anbefalinger og Sikkerhetsinstruksjoner

Våre produkter er alle TÜV-GS testet og representerer derfor de høyeste gjeldende sikkerhetsstandardene. Dette faktum gjør det imidlertid ikke nødvendig å følge de følgende prinsippene strengt.

1. Monter maskinen nøyaktig som beskrevet i installasjonsveiledningen og bruk kun de vedlagte, spesifikke delene av maskinen. Før montering må du kontrollere at leveransen er fullstendig i forhold til leveringsmeldingen og at kartongen er fullstendig i forhold til monteringsstrinnene i installasjons- og bruksanvisningen.

2. Kontroller at alle skruer, muttere og andre koblinger sitter fast før du bruker maskinen for første gang og med jevne mellomrom for å sikre at treneren er i sikker stand.

3. Sett opp maskinen på et tørt, jevnt sted og beskytt den mot fuktighet og vann. Ujevne deler av gulvet må kompenseres med egnede tiltak og av de medfølgende justerbare delene av maskinen hvis slike er montert. Sørg for at det ikke oppstår kontakt med fuktighet eller vann.

4. Plasser en egnet base (f.eks. gummimatte, treplate etc.) under maskinen hvis området på maskinen må beskyttes spesielt mot fordypninger, smuss etc.

5. Før du begynner treningen, fjern alle gjenstander innenfor en radius på 2 meter fra maskinen.

6. Ikke bruk aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre maskinen, og bruk kun det medfølgende verktøyet eller egnet verktøy for å montere maskinen og for eventuelle nødvendige reparasjoner. Fjern svettedråper fra maskinen umiddelbart etter endt trening.

7. **ADVARSEL!** Systemer for hjertefrekvensovervåking kan være unøytaktige. Overdreven trening kan føre til alvorlig helseskade eller til døden. Rådfør deg med lege før du starter et planlagt treningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelsen (puls, watt, treningsvarighet osv.) som du kan utsette deg selv for og kan gi deg nøyaktig informasjon om riktig holdning under treningen, målene for treningen din og kostholdet ditt. Tren aldri etter å ha spist store måltider.

8. **Tren** kun på maskinen når den er i riktig stand. Bruk kun originale reservedeler til nødvendige reparasjoner. **ADVARSEL!** Skift ut snekkedelene umiddelbart og hold dette utstyret ute av bruk til det er reparert.

9. Ved innstilling av de justerbare delene, observer riktig posisjon og de merkede, maksimale innstillingsposisjonene og sørg for at den nylig justerte posisjonen er riktig sikret.

10. Med mindre annet er beskrevet i instruksjonene, skal maskinen kun brukes til trening av én person om gangen. Treningstiden bør ikke overstige 45 min./daglig.

11. Bruk treningstøy og sko som er egnet for kondisjonstrening med maskinen. Klærne dine må være slik at de ikke kan feste seg under trening på grunn av formen (f.eks. lengden). Treningsskoene dine skal passe til treneren, må støtte føttene godt og ha sklisikre såler.

12. **ADVARSEL!** Hvis du merker en følelse av svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, må du slutte å trene og kontakte lege.

13. Glem aldri at sportsmaskiner ikke er leker. De må derfor kun brukes i henhold til formålet og av passende informerte og instruerte personer.

14. Personer som barn, funksjonshemmede og funksjonshemmede bør kun bruke maskinen i nærvær av en annen person som kan gi hjelp og råd. Ta egnede tiltak for å sikre at barn aldri bruker maskinen uten tilsyn.

15. Sørg for at personen som utfører trening og andre personer aldri beveger eller holder noen deler av kroppen i nærheten av bevegelige deler.

16. Ved slutten av levetiden er dette produktet ikke tillatt å kaste sammen med vanlig husholdningsavfall, men det må leveres til et oppsamlingssted for resirkulering av elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finne symbolet på produktet, på instruksjonene eller på emballasjen. Materialene er gjenbrukbare i henhold til deres merking. Med gjenbruk, materialutnyttelse eller beskyttelse av miljøet vårt. Spør den lokale administrasjonen om ansvarlig avfallsplass.

17. For å beskytte miljøet, ikke kast emballasjemateriale, brukte batterier eller deler av maskinen som husholdningsavfall. Legg disse i passende oppsamlingsbeholdere eller bring dem til et egnet innsamlingssted.

18. Denne maskinen er en hastighetsuavhengig maskin.

19. Rommaskinen er utstyrt med 4 trinns motstandsjustering. Dette gjør det mulig å redusere eller øke motstanden og dermed treningsanstrengelsen. Plasser justeringsknotten (22) for motstandsinnstillingen mot fremsiden (mindre forspenning) reduserer trekkmotstanden og dermed treningsanstrengelsen. Plasser justeringsknappen (22) for motstandsinnstillingen mot baksiden (mer forspenning) øker trekkmotstanden og dermed treningsanstrengelsen.

20. Denne maskinen er testet og sertifisert i samsvar med EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-7:1998 H/C. Maksimal tillatt belastning (=kroppsvekt) er angitt til 120 kg. Denne varens datamaskin samsvarer med de grunnleggende kravene i EMV-direktivet av 2014/30EU.

21. Monterings- og bruksanvisningen er en del av produktet. Ved salg eller overføring til en annen person må dokumentasjonen følges med produktet.

Deleliste—Reservedelsliste

Cambridge II bestillingsnr. 9903

Cambridge II "Black Edition" Bestillingsnr. 1758

Tekniske data: Utgave: 01.07.2018

- stimulerer de fleste brukeres muskler
 - Elastisk tausystem
 - 4-veis justerbar motstand
 - Komfortabelt sete med glideruller
 - Sammenleggbare for å spare plass
 - Datamaskin som viser tid, slag, slag per minutt og ca. kalorier
 - Maks. kroppsvekt 120 kg
- Plassbehov ca L 173, B 44, H 53 cm
Plassbehov sammenleggbare ca L 110, B 44 x H 108 cm
varevekt = 15 kg

Kontroller etter å ha åpnet emballasjen at alle delene som vises i følgende monteringsstrinn er der. Når du er sikker på at dette er tilfelle, kan du starte monteringen.

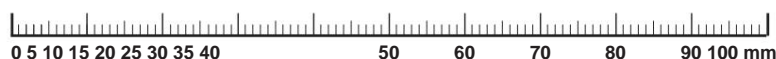
Ta kontakt med oss hvis noen komponenter er defekte eller mangler, eller hvis du trenger reservedeler eller erstatninger i fremtiden:

Internettjeneste og reservedelsdatabase:
www.christopeit-service.de

Adresse: Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
42551 Velbert

Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Faks: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-post: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Dette produktet er kun laget for privat hjemmesportsaktivitet og er ikke tillatt for oss i et kommersielt eller profesjonelt område.
Home Sport bruksklasse H/C



illustrasjon	betegnelse	Mengde	Dimensjon	Knyttet til	ET-nummer	ET-nummer
Nei.			mm	illustrasjon nr.	9903	1758
1	Hovedramme		1		33-9903-01-SI	33-9903-01-SW
2	Stabilisator foran		1	1	33-9903-02-SI	33-9903-02-SW
3	Endestykke		4	2+47	36-9903-06-BT 36-9903-06-BT	
4	bolt	M8x65	2	2	39-10001-CR	39-10001-CR
5	Buet skive	8//19	2	4	39-9966-CR	39-9966-CR
6	Fjærskive	for M8	6	4+46	39-9864-VC	39-9864-VC
7	Kappemutter	M8	2	4	39-9900-CR	39-9900-CR
8	bolt	M12x130	2	1+10	39-10504	39-10504
9	vaskemaskin	24/12	4	8	39-9986-CR	39-9986-CR
10	pedal		2	8	36-9903-05-BT 36-9903-05-BT	
11	Skrue	4x18	10	1.3	39-10187	39-10187
12	datamaskin		1	1.3	36-9903-03-BT 36-9903-03-BT	
13L	Deksel venstre		1	1+13R	36-9903-41-BT 36-1758-11-BT	
13R	Deksel Høyre		1	1+13L	36-9903-42-BT 36-1758-12-BT	
14	bolt	M8x62	4	1+18+19	39-10436	39-10436
15	vaskemaskin	8//16	19	14+33+46+53	39-9862-CR	39-9862-CR
16	bøssing	12x8x8,5	4	14	36-9903-07-BT 36-9903-07-BT	
17	lagre	608	16	18+54	36-9903-08-BT 36-9903-08-BT	
18	Hjul		2	14	36-9903-09-BT 36-9903-09-BT	
19	tomgangshjul		2	20	36-9903-10-BT 36-9903-10-BT	
20	Fast erme		1	1	36-9903-11-BT 36-9903-11-BT	
21	nylon mutter	M8	7	14+53	39-9818-CR	39-9818-CR
22	Grep		2	24	36-9903-12-BT 36-9903-12-BT	
23	Endestykke		3	1	36-9903	36-9903
24	Aksel		1	25	36-9903-13-BT 36-9903-13-BT	
25	lagre	6201	2	26	36-9903-14-BT 36-9903-14-BT	
26	Hjul		1	25	36-9903-15-BT 36-9903-15-BT	
27	U-formet skive		1	30	36-9903-33-BT 36-9903-33-BT	
28	Taulås		2	32	36-9903-17-BT 36-9903-17-BT	
29	Støpsel		2	32	36-9903-18-BT 36-9903-18-BT	
30	Styre		1	32	33-9903-03-SI	33-9903-03-SW
31	Skumgrep		2	30	36-9903-19-BT 36-9903-19-BT	
32	Tau		1	1+30	36-9903-20-BT 36-9903-20-BT	
33	Stjernegrepsskrue		1	45	36-9903-21-BT 36-9903-21-BT	
34	bolt	M10x80	1	1+45	39-10055-CR	39-10055-CR
35	bøssing	12x8x20	3	53	36-9903-22-BT 36-9903-22-BT	
36	Tilkoblingskabel		1	12+42	36-9903-23-BT 36-9903-23-BT	
37	vaskemaskin	10//20	2	34	39-9989-CR	39-9989-CR
38	spor	M10	1	34	39-9981-VC	39-9981-VC
39	Endestykke		1	1	36-9903-24-BT 36-9903-24-BT	

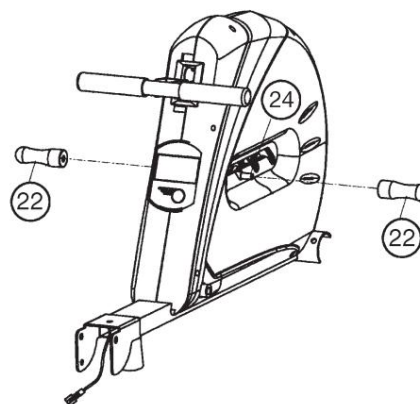
Monteringsveiledning

Fjern alle separate deler fra emballasjen, legg dem på gulvet og kontroller at alle er der på grunnlag av pakkeliste i denne bruksanvisningen for montering og bruk. Vær oppmerksom på at en rekke deler er koblet direkte til hovedrammen og forhåndsmontert. I tillegg er det flere andre enkeltdeler som er festet til separate enheter. Dette vil gjøre det enklere og raskere for deg å montere utstyret. Monteringstid: 25 minutter.

Trinn 1:

Fest håndtakene (30) til gripeakselen (9).

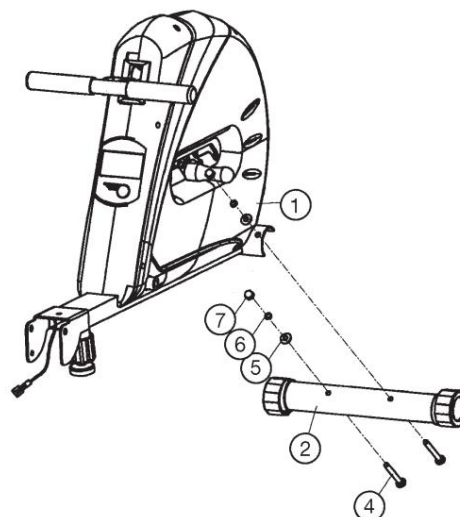
1. Plasser håndtakene (30) på gripeakselen (9) ved å skru dem



Steg 2:

Fest håndtakene (22) til gripeakselen (24).

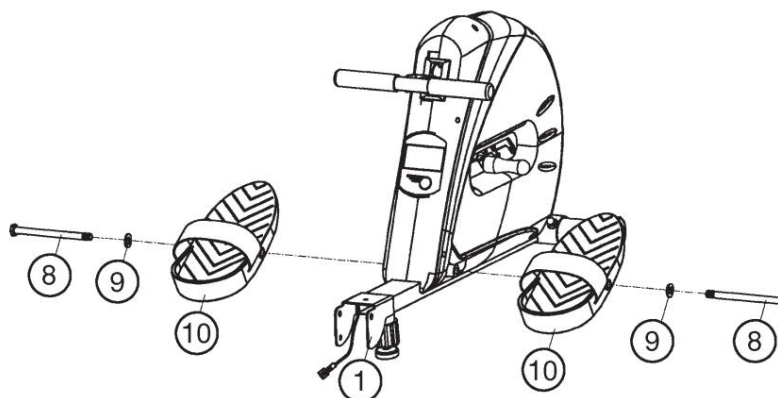
1. Plasser den fremre foten (2) i holderen foran hovedrammen (1) og skru den godt fast ved å bruke 2 vognbolter M8x65 (4), skiver (5), fjærskiver (6) og kapselmuttere (7).



Trinn 3:

Fest pedalene (10) til hovedrammen (1).

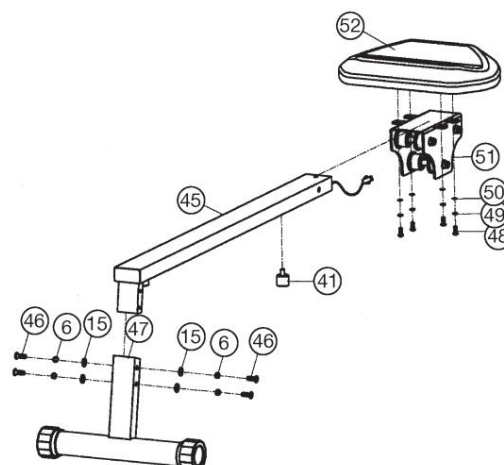
1. Sett en skive (9) og en pedal (10) på skruen (8) og stram til pedalene (10) ved hovedrammen (1) i passende posisjon.



Trinn 4:

Fest setet (52) til seteskyveren (51) og den bakre foten (47) til seterammen (45).

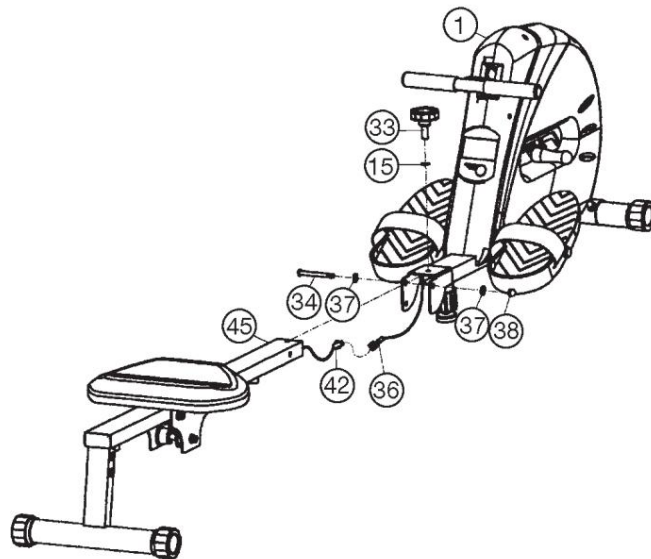
1. Plasser seteglideren (51) på baksiden av setet (52) slik at hullmønster og skru det godt fast med skrue M6x15 (48), skiver (50) og fjærskiver (49).
2. Sett den bakre foten (47) inn i holderen ved seterammen (45) og skru den tett ved å bruke 4 skruer M8x16 (46), skiver (15) og fjærskiver (6).
3. Skyv seterammen (45) gjennom setesleiden (51) som vist i figur trinn 4, slik at 4 trinser kan rulle over på oversiden og 2 trinser kan rulle inn på undersiden av seterammen (45).
4. Fest puteputen (41) i passende posisjon på undersiden av seterammer (45).



Trinn 5:

Fest seterammen (45) til hoveddrammen (1).

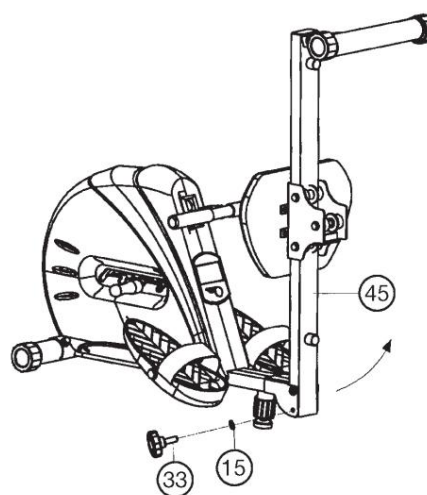
1. Plasser seterammen (45) mot hoveddrammen (1) og koble sensorkabelen (42) med tilkoblingskabelen (36).
2. Plasser seterammen (45) inn i holderen til hoveddrammen (1), slik at hullene mønstret og skru seterammen (45) ved hoveddrammen (1) løst ved å bruke skruer M10x80 (34), skive (37) og nøtter (38). (Seterammen (45) bør enkelt foldes opp.)
3. Fest seterammen (45) under trening gjennom skru inn stjernegrepsskruen (33) i hoveddrammen (1) og bruk skive (15).
4. Ta datamaskinen (12) som ble levert ut av emballasjen og sett inn batteriene (type "AA"-1,5 V pennceller) ved å se etter riktig polaritet på baksiden av datamaskinen (12). (Batterier til datamaskinen er ikke inkludert i denne varen. Kjøp dem på ditt lokale marked.) På bunnen av datamaskinen er det i midten en arrest som datamaskinen kan låses opp og fjernes fra dekslet.



Trinn 6:

Slik bretter du sammen.

1. For å lagre gjenstanden, skru ut stjernegrepsskruen (33) og brett opp seterammen (45) til gjenstanden til vertikal posisjon. Sikre denne posisjonen med stjernegrepsskruen (33) og skive (15) i riktig posisjon på siden av hoveddrammen (1).



Trinn 7:

sjekker

1. Kontroller korrekt installasjon og funksjon av alle skru- og pluggforbindelser. Installasjonen er dermed fullført.
2. Når alt er i orden, gjør deg kjent med maskinen ved lav motstandsinnstilling og gjør dine individuelle justeringer.

Merk:

Oppbevar verktøyssettet og instruksjonene på et trygt sted, da disse kan være nødvendige for reparasjoner eller reservedelsbestillinger som blir nødvendige senere.



datamaskininstruksjoner

Den medfølgende datamaskinen gir den mest praktiske treningen. Hver verdi som er relevant for trening vises i et tilsvarende vindu. Fra begynnelsen av treningsøkten vises nødvendig tid, distanse, roerslag, omtrentlig kaloriforbruk og totale slag. Alle verdier telles fra null og oppover.

Datamaskinen slås på ved å trykke kort på "F"-tasten eller ganske enkelt ved å begynne treningen. Datamaskinen begynner å registrere og vise alle verdier. For å stoppe datamaskinen, bare slutt å trene. Datamaskinen stopper alle mål og beholder de sist oppnådde verdiene. De sist oppnådde verdiene i funksjonene TID, ROWER, KALORIER lagres og treningen kan fortsette med disse verdiene når treningen gjenopptas. Datamaskinen slår seg automatisk på ca. 4 minutter etter at treningen er stoppet. Alle verdier som er oppnådd frem til det tidspunktet lagres og vises igjen når treningen gjenopptas. Det er da mulig å fortsette å trene fra disse verdiene.

Skjermer:

1. "Tid"-visning:

Den aktuelle tiden vises i minutter og sekunder.

Verdiene som sist ble oppnådd med denne funksjonen lagres.

2. "Row Beats"-display:

Gjeldende roslag vises. Verdiene som sist ble oppnådd med denne funksjonen lagres

3. "Beats per minute" display: Gjeldende hastighet i slag per minutt vises. De sist nådde verdiene kan ikke lagres i denne funksjonen, som beskrevet ovenfor.

(Maks. visningsgrense er 199 slag per minutt)

4. "Calories"-display:

Gjeldende status for de forbrukte kaloriene vises.

Verdiene som sist ble oppnådd med denne funksjonen lagres.

5. "Beats-Total"-display: De

gjeldende roslagene for alle treningsøktene vises.

Verdiene som sist ble oppnådd med denne funksjonen lagres

6. "SCAN"-funksjon:

Hvis denne funksjonen er valgt, vises gjeldende verdier for alle funksjoner suksessivt i en konstant sekvens ca. hvert 5. sekund.

Taster: 1. Mode/

"F" -tast: Et kort trykk på denne tasten gjør det mulig å skifte fra en funksjon til en annen. Den valgte funksjonen vises med et ikon i det respektive vinduet.

Holdes tasten inne lenger (ca. 3 sekunder), slettes alle sist oppnådde verdier med unntak av verdiene i "Blows-Total"-displayet.



Drifts- og treningsinstruksjoner

Øvelse 1

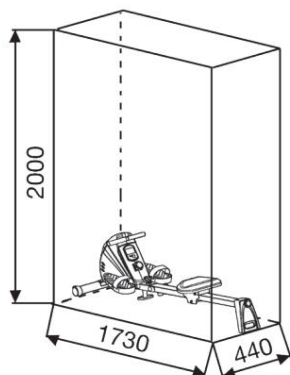
- Begynn denne øvelsen med rette bena, knærne sammen og den øvre delen av kroppen din oppreist.
- Bøy fremover uten å bøye knærne, ta tak i håndtaket og trekk deg tilbake til den øvre delen av kroppen er oppreist igjen.
Viktig: Årehåndtakene skal trekkes tilbake med armene (og ikke med kroppen) til hendene har nådd kroppen.
- Før styret tilbake til startposisjonen igjen.
- Hvil et øyeblikk og utfør deretter øvelsen på nytt, og gjenta den rolig og kontinuerlig.

Øvelse 2

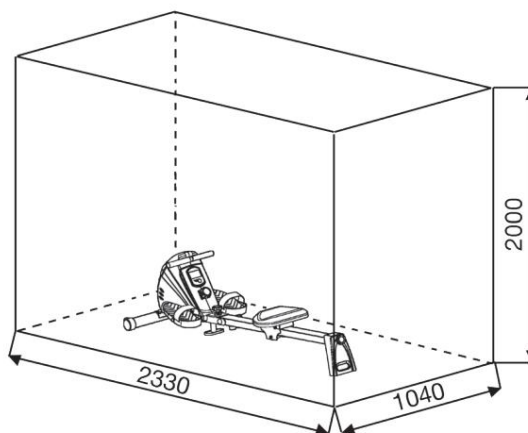
- Begynn denne øvelsen sittende oppreist med setet så langt frem som mulig og knærne bøyd. b) Skyv tilbake med bena mens du holder knærne sammen og samtidig trekker styret mot deg.
- Fortsett å trekke til bena er rette og hendene har nådd kroppen. d) Slapp av i armer og ben og la setet gli fremover til du har nådd startposisjonen (a) igjen og gjenta øvelsen igjen.



Treningsareal i mm (for hjemmetrener og bruker)



Fritt areal i mm
(Treningsområde og sikkerhetsområde
(roterer 60 cm))



Rengjøring, kontroll og oppbevaring av hjemmesykkelen:

1. Rengjøring

Bruk kun en mindre våt klut til rengjøring.

Forsiktig: Bruk aldri benzen, tynner eller andre aggressive rengjøringsmidler til overflaterengjøring, da denne skaden forårsaket.

Enheten er kun for privat hjemmebruk og for bruk egnet innendørs.

Hold enheten ren og fuktig fra enheten.

2. Lagring

Ta ut batteriene fra datamaskinen mens du har tenkt at enheten ikke skal brukes i mer enn 4 uker. Fold opp seterammen til den er låst. Velg en tørr oppbevaring internt og spray litt olje på gjengen på styrebolten og på gjengen til hurtigutløseren for sammenleggbare funksjon. Dekk til sykkelen for å beskytte den mot å bli misfarget av sollys og skitten gjennom støv.

3. Kontroller

Vi anbefaler hver 50. time å gjennomgå skrueforbindelsene for tetthet, som ble forberedt i monteringen. Hver 100. driftstime bør du spraye litt olje på gjengene på styreboltene og til gjengen på hurtigutløseren for å slå opp funksjonen.

Feilsøking

Hvis du ikke kan løse problemet med følgende informasjon, vennligst kontakt det autoriserte servicesenteret.

problem	mulige årsaker	løsninger
Datamaskinen har ingen verdi på skjermen hvis du trykker på en tast.	Ingen batterier satt inn eller batterier tomme	Kontroller posisjonen til batteriene i batterirommet eller skift ut batteriene.
Datamaskinen teller ikke data og slås ikke på etter start av sykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke godt plagget tilkobling	Kontroller pluggforbindelsene på datamaskinen og under den sammenfoldede konstruksjonen.
Datamaskinen teller ikke data og slås ikke på etter start av sykling.	Sensorimpuls mangler base på feil plassering av sensor.	Sjekk avstanden mellom magnet og sensor. Magneten som er plassert ved setesliden skal kun ha mindre enn < 5 mm avstand mot sensorposisjonen.

Treningsinstruksjoner

Du må vurdere følgende faktorer for å bestemme mengden treningsinnsats som kreves for å oppnå konkrete fysiske og helsemessige fordeler:

1. Intensitet:

Nivået av fysisk anstrengelse under trening må overstige nivået for normal anstrengelse uten å nå punktet for pust og/eller utmattelse.

En passende retningslinje for effektiv trening kan tas fra pulsen.

Under trening bør denne stige til området mellom 70 % til 85 % av maksimal pulsrekvens (se tabell og skjema for fastsettelse og beregning av dette).

I løpet av de første ukene bør pulsen forbli i den nedre enden av denne regionen, på rundt 70 % av maksimal puls. I løpet av de påfølgende vingeukene og månedene bør pulsen økes sakte til den øvre grensen på 85 % av maksimal puls. Jo bedre fysisk tilstand personen som utfører øvelsen har, desto mer bør treningsnivået økes for å holde seg i området mellom 70 % og 85 % av maksimal puls. Dette bør gjøres ved å forlenge treningstiden og/eller øke vanskelighetsgraden.

Hvis pulsrekvensen ikke vises på dataskjermen eller hvis du av sikkerhetsgrunner ønsker å sjekke pulsrekvensen, som kan ha blitt vist feil på grunn av feil i bruk osv., kan du gjøre følgende:

- Pulsmåling på konvensjonell måte (føle pulsen ved håndleddet, for eksempel, og telle antall slag i ett minutt).
- Pulsmåling med egnet spesialutstyr (tilgjengelig fra forhandlere som spesialiserer seg på helserelatert utstyr).

2. Frekvens

De fleste eksperter anbefaler en kombinasjon av helsebevisst ernæring, som må bestemmes ut fra treningsmålet ditt, og fysisk trening tre ganger i uken. En normal voksen må trene to ganger i uken for å opprettholde sitt nåværende tilstandsnivå. Det kreves minst tre treningsøkter i uken for å forbedre kondisjonen og redusere vekten. Selvfølgelig er den ideelle treningsfrekvensen fem økter i uken.

3. Planlegging av treningen

Hver treningsøkt bør bestå av tre faser: oppvarmingsfasen, treningsfasen og nedkjølingsfasen. Kroppstemperaturen og oksygeninntaket bør økes sakte i oppvarmingsfasen. Dette kan gjøres med gymnastikkøvelser som varer i fem til ti minutter.

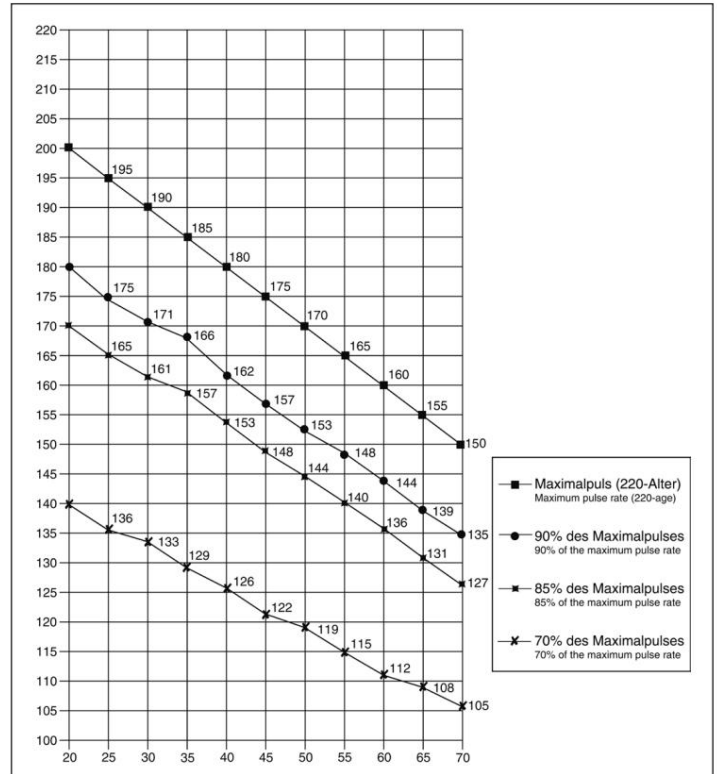
Da bør selve treningen (treningsfasen) begynne. Treningsanstrengelsen bør være relativt lav de første minuttene og deretter heves over en periode på 15 til 30 minutter slik at pulsen når området mellom 70 % og 85 % av maksimal puls.

For å støtte sirkulasjonen etter treningsfasen og for å forhindre verkende eller anstrengte muskler senere, er det nødvendig å følge treningsfasen med en nedkjølingsfase. Dette bør bestå av tøyingsøvelser og/eller lette gymnastikkøvelser i en periode på fem til ti minutter.

Du finner mer informasjon om emnet oppvarmingsøvelser, strekkøvelser eller generelle gymnastikkøvelser i vårt nedlastingsområde under www.christopeit-sport.com

4. Motiverende

Nøkkelen til et vellykket program er regelmessig trening. Du bør sette fast tid og sted for hver treningsdag og forberede deg mentalt på treningen. Tren kun når du er i humør for det og alltid ha målet ditt i sikte. Med kontinuerlig trening vil du kunne se hvordan du utvikler deg syngende dag for dag og nærmer deg ditt personlige treningsmål bit for bit.

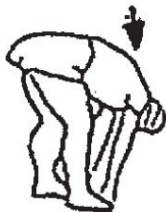


Beregningsformel: $\text{Maksimal pulsrekvens} = 220 - \text{alder}$
 (220 minus alderen din)

90 % av maksimal puls = $(220 - \text{alder}) \times 0,9$
 85 % av maksimal puls = $(220 - \text{alder}) \times 0,85$
 70 % av maksimal puls = $(220 - \text{alder}) \times 0,7$

Oppvarmingsøvelser

Start oppvarmingen med å gå på stedet i minst 3 minutter og utfør deretter følgende gymnastikkøvelser for kroppen for treningsfasen. forberede seg deretter. Øvelsene overdriver det ikke og løper bare så langt til et lite drag kjentes. Denne stillingen vil holde en stund.



Nå med venstre hånd bak hodet til høyre skulder og dra med høyre hånd litt til venstre albue. Etter 20 sek. bytte om fottige.

Bøy fremover like langt fremover som mulig og la din bena nesten strukket. forestilling det med fingrene i retning av tå. 2 x 20 sek.

Sett deg ned med ett ben strukket ut på gulvet og bøy deg fremover og prøv å nå foten med din hender. 2 x 20 sek.

Knel ned i et bredt utfall for avdeling og støtt deg selv med hendene på gulv. Press bekkenet ned. Bytt etter 20 sek ben.

Etter oppvarmingsøvelsene rister noen armer og ben løs.

Ikke fullfør treningsfasen brått, men sykle noe rolig uten motstand fra å gå tilbake til normal pulssone. (Cool down) Vi anbefaler at oppvarmingsøvelsene på slutten av treningen gjennomføres og avslutter treningen med risting i ekstremitetene.



1. Aferçu des pièces2.	Side 3
Anbefalinger viktige og gjeldende de sikkerhet	Side 19
3. Nomenklatur	Side 20-21 Side
4. Innkalling til samling med écorchés5.	22-23 Side24
Varsel om bruk og medriving	6.Manuel
d'utilisation du calculateur électronique Side24 7.nettoyage, lager, Entretien,	
Corrections Exercices d'échauffement (Oppvarming)	Side 25-26
8. Anbefalinger for medføring	side 26

Chere cliente, chere client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec. Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi. Si vous avez des spørsmålene, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Tres cordiales hilsenTop-Sports Gilles GmbH Friedrichstr.
55 42551 Velbert



Anbefalinger viktige et consignes de sécurité

Nos-produkter er designet i henhold til TÜV-GS-kontrollsystemet og er også i samsvar med gjeldende sikkerhetsstandarder for pluss-varene. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le mon days de l'appareil. Avant le montage en lui-même, kontroll l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en kartong à l'aide de la instructions de montasje dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les réglages de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Faut utelukker all kontakt med fuktigheten og vannet.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de depression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (s. eks. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Hell netoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressive, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis eller des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. RESPEKT! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être in exacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou menent vers la mort Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watt, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et thunder des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPEKT!** Hvis partene så overdrevent chaudes à l'utilisation de l'appareil ils erstattes umiddelbart celui-ci et sur cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

9. Pour le réglage des pièces, faire oppmerksomhet à régler la bonne position ou la position de réglage maksimal marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Siren d'autre n'est inindiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 45 min./ chaque jour.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (s. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. RESPEKT! Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine eller d'other symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un medical adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pour quoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Feilen utelukker bruk av utstyret par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire oppmerksomhet à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en bevegelse.

16. Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgetary normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbols sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.

Les matières er ikke reutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorization matérielle eller d'other forms de valorization vous apportez des appareils de contralto, et viktig bidrag à la beskyttelse a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets konstant.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte tilpasset.

18. Cet appareil est un appareil non d' pendant de la vitesse.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 4 étapes niveaux. Cela permet de réduire eller d'augmenter la résistance au tirage et ainsi le level d'entraînement. Placez le poignée de réglage (22) de la résistance vers avant (pluss pré étendue), cela entraîne une dimintion de la résistance au tirage et ainsi du niveau d'entraînement. Placez le poignée de réglage (22) de la résistance ver arrière (pluss pré étendue), cela entraîne une augmentation de la résistance au tirage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. Appareil a été control and certifié suivant les normes EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-7:1998 H/C. Avgiften (=poids) maksimum admise en été fixée à 120 kg. Cet ordinateur d'appareils samsvarer med krav fra damentales d'elle EMV-direktivet en 2014/30EU.

21. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être anses comme faisant partie du produit. Denne dokumentasjonen gjør det être fournie på tidspunktet for vente eller du passerer produktet.

List des pièces- Liste des pièces de rechange Cambridge II No. de commande 9903 Cambridge II "Black Edition" nr. de komm. 1758

Karakteristiske teknikker: Versjon du: 01/07/2018

- Endre til 4 grader av motstandsgraden i systemet bandes d'extension
- Plasser en bascule i et épargnant-ensemble
- Châssis og acier robust.
- Siege komfortabel équipé de roulettes sur palier lisse.
- Affichage digital du temps, de la fréquence de coups de rame, de statskupp per minutt, de la dépense énergétique approximatif, du skanner corporel.
- Tilpasset for poids bare 120 kg

Cotes de réglage ca. (L x L x H): 173 x 44 x 53 cm

Plasser for mål (L xlxh): 110 x 44 x 108 cm

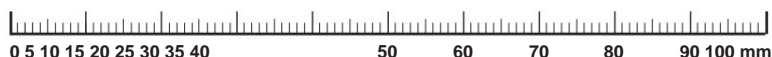
Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous Adresse til :

Service- Internett og les pièces de change base de données
www.christopeit-service.de

Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Faks: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4 e-
post: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Ce ruban de cours à seulement pour le domaine de sport de maison private de manière souvenue et non pour l'utilisation Industrielle ou commerciale convenable. Utnyttelse av idrett i huset til klassen H/C



Betegnelsesordning		Dimensjon	mengde	Monte sur	Nummer ET	Nummer ET
Nei		i mm	enheter	ordning nr	9903	1758
1	Kaderrektor		1		33-9903-01-SI	33-9903-01-SW
2	Tube d'appui avant		1	1	33-9903-02-SI	33-9903-02-SW
3	Capuchon		4	2+47	36-9903-06-BT	36-9903-06-BT
4	Vis tete rund	M8x65	2	2	39-10001-CR	39-10001-CR
5	Roundels intercalaire	8//19	2	4	39-9966-CR	39-9966-CR
6	Rondelle elastisk bomee	for M8	6	4+46	39-9864-VC	39-9864-VC
7	Ecrou capuchon	M8	2	4	39-9900-CR	39-9900-CR
8	Vis en tete hex.	M12x130	2	1+10	39-10504	39-10504
9	rundeller	24/12	4	8	39-9986-CR	39-9986-CR
10	pedaler		2	8	36-9903-05-BT	36-9903-05-BT
11	Vis	4x18	10	1.3	39-10187	39-10187
12	ordinator		1	1.3	36-9903-03-BT	36-9903-03-BT
13L	åpenbaring gauche		1	1+13R	36-9903-41-BT	36-1758-11-BT
13R	Revetement droite		1	1+13L	36-9903-42-BT	36-1758-12-BT
14	Vis	M8x62	4	1+18+19	39-10436	39-10436
15	rundeller	8//16	19	14+33+46+53	39-9862-CR	39-9862-CR
16	Butée d'espacement	12x8x8,5	4	14	36-9903-07-BT	36-9903-07-BT
17	Roulement de bills	608	16	18+54	36-9903-08-BT	36-9903-08-BT
18	rulett 1		2	14	36-9903-09-BT	36-9903-09-BT
19	Rulett entrainer		2	20	36-9903-10-BT	36-9903-10-BT
20	sett inn		1	1	36-9903-11-BT	36-9903-11-BT
21	Øko nylon	M8	7	14+53	39-9818-CR	39-9818-CR
22	poignee		2	24	36-9903-12-BT	36-9903-12-BT
23	Capuchon		3	1	36-9903	36-9903
24	øks		1	25	36-9903-13-BT	36-9903-13-BT
25	Roulement de bills	6201	2	26	36-9903-14-BT	36-9903-14-BT
26	rulett 2		1	25	36-9903-15-BT	36-9903-15-BT
27	Butoir en caoutchouc		1	30	36-9903-33-BT	36-9903-33-BT
28	Ruban		2	32	36-9903-17-BT	36-9903-17-BT
29	Ruban d'obturation		2	32	36-9903-18-BT	36-9903-18-BT
30	Barre de traction		1	32	33-9903-03-SI	33-9903-03-SW
31	Revêtement des poignées		2	30	36-9903-19-BT	36-9903-19-BT
32	Strikk i bånd		1	1+30	36-9903-20-BT	36-9903-20-BT
33	Vis en poignee		1	45	36-9903-21-BT	36-9903-21-BT
34	Vis	M10x80	1	1+45	39-10055-CR	39-10055-CR
35	Butée d'espacement	12x8x20	3	53	36-9903-22-BT	36-9903-22-BT

Instruksjoner for montering

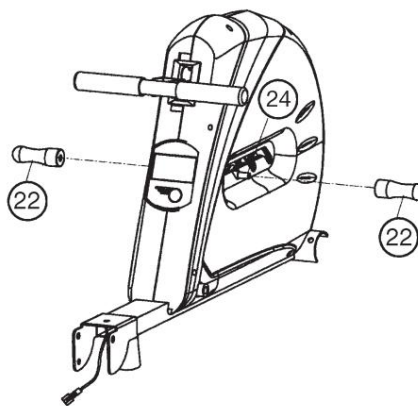
Sortez toutes les pakker de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant sur la montage étape de cette Notice de montage og d'utilisation. Il faut tenir compte du fait que surees pieces ont été reliées au cadre et prémontrées.

Quelques andre stykker ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitive. Temperatur på montering: 25 min.

Trinn nr. 1:

Montage des poignées (22) sur leur axe (24)

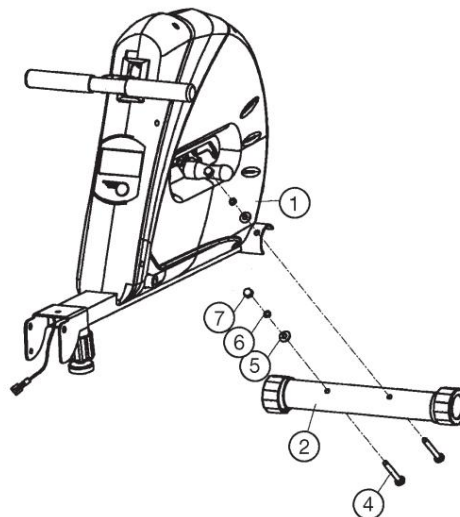
1. Prenez les poignées (22) et vissez-les à chaque extrémité de l'axe (24).



Etape n° 2

Montage du tube d'appui avant (2) på chassiset (1).

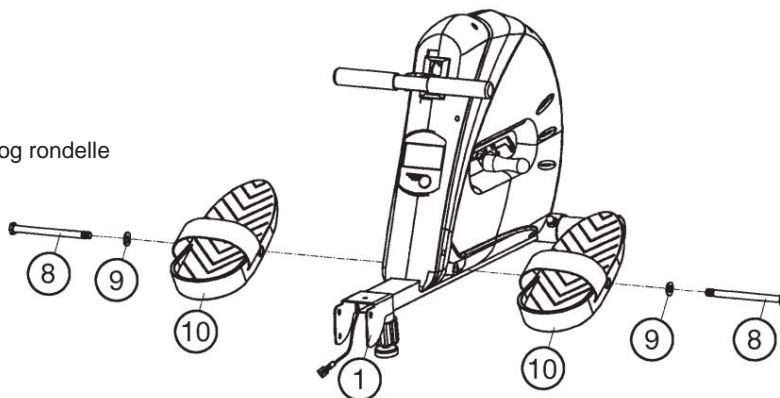
1. Insérez le tube d'appui avant (2) dans l'ouverture situé à l'avant du châssis (1) et vissez-le à l'aide de deux vis M8x65 (4), de deux rondelles (5), rondelle elastisk bombée (6) og deux écrous (7).



Trinn nr. 3

Montering av pedalene (10) på chassiset (1).

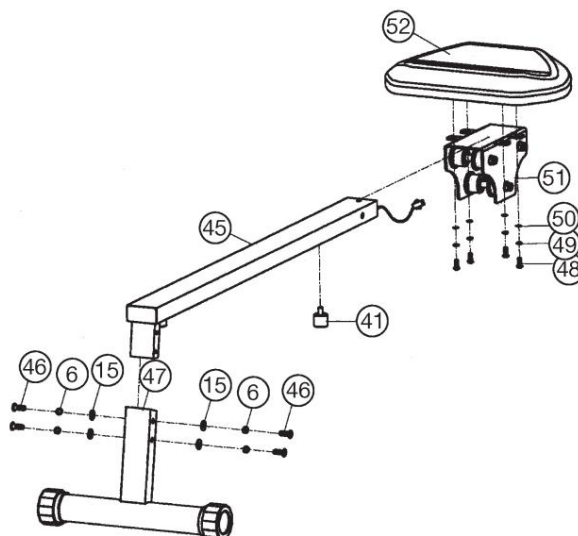
1. Installer pedalene (10) i prevue sous le châssis (1) i panserposisjonen. Vissez-les au châssis à l'aide de vis (8) og rondelle (9).



Trinn nr. 4

Montage du tube d'appui arrière (47) på cadre de Selle (45) og montage de la Selle (52) på transport de Selle (51).

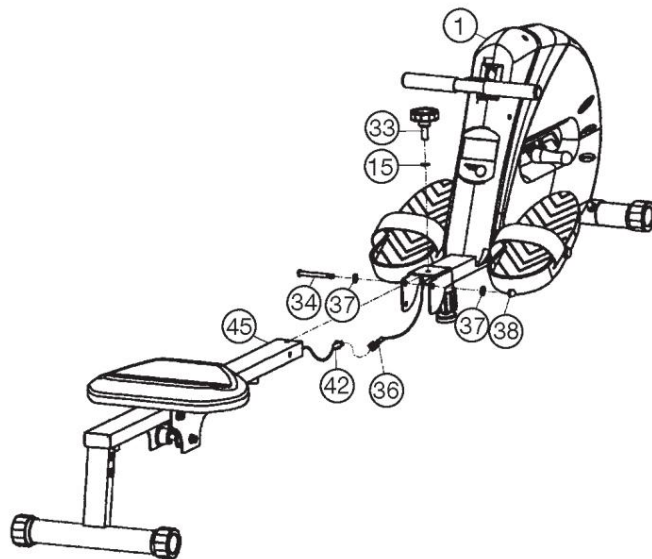
1. Installer transport des selle (51) au dos de la selle (52) de sorte que les trous de la fixation et ceux situés au level de la selle (52) correspondent. Vissez la selle (52) sur sa fixation à l'aide des vis M6x15 (48), rondeller (50) og rondelle elastisk bombée (49).
 2. Insérez le tube d'appui arrière (47) dans l'ouverture située au about du cadre de la selle (45) et vissez le à l'aide de quatre vis M8x16 (46), rondelle elastique bombée (6) et de quatre rondels (15) på cadre de la Selle (45).
 3. Glissez la transport de selle (51) på le cadre de selle (45) i retning representert de sorte que quatre roulettes (de la transport de selle (6)) se retrouvent au-dessus du cadre et montage de deux endertøy på fikseringen (6).
 4. Prenez les butoir en caoutchouc (41) og vissez-les à cadre de selle (45).



Trinn nr. 5:

Montering av salgets koffert (45) på chassiset (1).

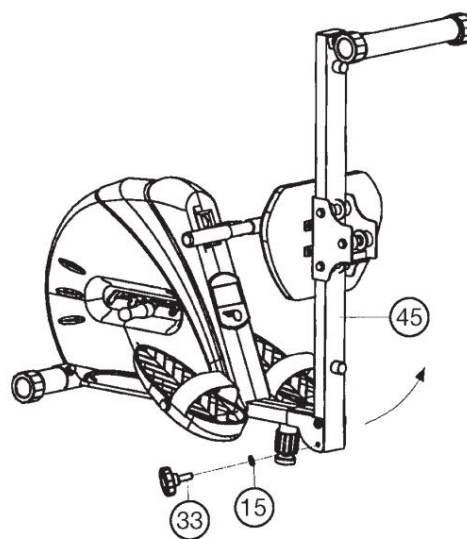
1. Insérez le cadre de selle (45) på chassis (1) og rattachiez le cable du palpeur (42) au cable de connection (36).
2. Monter le cadre de selle (45) et le châssis (1) dans l'ouverture prévue de sorte que les trous du cadre de selle (45) et ceux situés au niveau du châssis (1) correspondent. Vissez le cadre de selle (45) på le châssis (1) à l'aide d'une vis M10x80 (34), to rondselles (37) og d'un écrou (38). Ne pas serrer trop fort (34) afin que le cadre puisse être replié à la verticale.
3. Secure le cadre de selle avant chaque utilisation en serrant la vis moletée avec étoile (33).
4. Sorter ordinaten (12) fourni de son emballage et installez les piles (Type "AA" piles rondes - 1,5V) og vær oppmerksom på polariteten korrekte til arriere de l'ordinateur (12). (Batterie pour l'ordinateur ne sont pas jointes dans le volume des livraisons. S'il vous plaît, bruk celui-ci dans le commerce.)
Au bas de l'ordinateur est au milieu d'une arrestation dont l'ordinateur peut être déverrouillé et retiré du dossier.



Trinn n° 6:

Fonction de réduire gain de place

1. Pour configurer l'appareil for économiser de l'espace pour stocker, tourner la vis emprise étoiles (33) sortir, return le cadre du selle (45) à la verticale et sécuriser ce poste par l'insertion la terale de la vis de poignée étoiles (33) à l'endroit approprié sur le châssis (1) dans le cadre de selle (45).



Trinn nr. 7:

Styre

1. Verifier si les assemblages og tilkoblinger som fungerer som korrekte og funksjoner. Monteringen er vedlikeholdsterminen.
2. Si all est en ordre, be familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages indi viduels.

Merknader :

Veuillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instruksjoner de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et com mander des pièces de rechange.



Arbeidsmåte for l'ordinateur

L'ordinateur livré vous tilbyr le plus grand confort d'entraînement. Chaque valeur importante pour l'entraînement est affichée dans une fenêtre correspondante.

Le temps nécessaire, coup des rames, ca forbruk av kalorier, la distance parcourue og coup de ramer Total sont affichés dès le commencement de l'entraînement. Toutes les valeurs er ikke sauvegardées à partir du nombre zero.

L'ordinateur se met en marche dès que l'on appuie brièvement sur la touche F ou que l'on commence tout simplement l'entraînement. Ordinatoren begynner ved å ta inn alle verdier og å vise dem.

Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement. L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions temps, coup des rames calories et coup des rames total sont sauvegardées et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement.

L'ordinateur s'éteint automatiquement au beyond d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement. På kan man fortsette med å trene ut fra disse verdiene.

Affichages: 1.

Affichage "ZEIT" (affichage du temps): Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et secondes. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

2. Affichage "åreslag" (affichage des coup des rames): Permet d'afficher la courante coup des rames.

Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

3. Affichage "Beats/Minute" (Coup de rames/Minute): La vitesse actuelle en Nombre de coup de rames par minute. Pour cette fonction, il n'y a pas d'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il est décrit ci-dessus.

(Maximum de l'affichage 199 Nombre de coup de rames par minute)

4. Affichage "KALORIEN" (affichage des calories): Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées.

Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

5. Affichage "Blows Total" (affichage du nombre total de coup des rames): Permet d'afficher le nombre total de coups de rames pour l'ensemble des unités d'entraînement ainsi que celui de l'unité actuelle d'entraînement. Il n'est pas possible de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

6. "SCAN"-funksjon: Si

l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 5 secondes environ.

Touches: 1.

Touche "F": Pour

passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche. Un symbole s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la fonction sélectionnée.

Hold effacer toutes les valeurs obtenues jusqu'à présent de tous les affichages, à l'exception des valeurs affichées dans "Schläge Total", appuyer plus longuement sur cette touche (pendant environ 3 secondes).



Varsel om bruk og medrivning

1er øvelse

a) Commencer l'exercice les jambes tendues, avec les genoux qui se touchent et le buste bien droit.

b) Penchez-vous en avant sans plier les jarrets, saisissez les manchettes et tirez en arrière jusqu'à ce que le buste soit droit.

Viktig: les manchettes doivent être tirées au moyen des bras (pas en s'aidant du buste) et jusqu'à ce que les mains fermées touchent celui-ci.

c) Ramenez les poignets à leur point de départ. d)

Récupérez un instant et recommencez l'exercice sans mouvement saccadé.

2e øvelse

a) Commencez-le en position assise, le buste bien droit, le siège forhånd au maximum, les jarrets pliés.

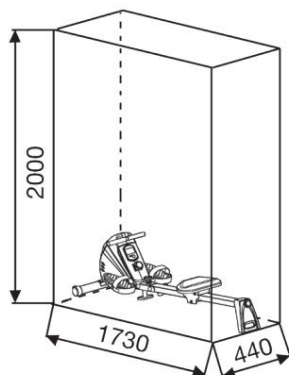
b) Poussez avec les jambes, sans écarter les genoux, tout en tirant le siège vers vous.

c) Continuez de tirer jusqu'à ce que les jambes soient tendues, vos manchettes fermées touchant alors le buste.

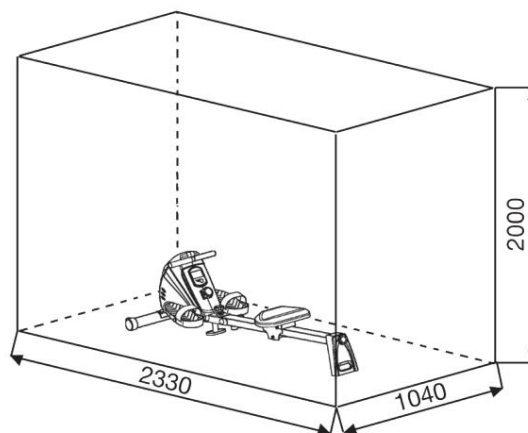
d) Détendez les bras et les jambes, laissez le siège glisser en avant jusqu'à ce que vous soyez revenu à la position (a) et recommencez l'exercice.



Centre d'entraînement en mm
(For klær og bruker)



Overflatefri i mm
(Sone de la formation et de la zone de sécurité (60 cm rotasjon))



Netto lagring, oppføring og lagring av øvelsen:

1. nettoyage

Bruk unikt chiffongfukt for nettoyage.

Oppmerksomhet: Ikke jamais utiliser de benzene, de diluant eller autre agents de nettoyage aggressives pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés.

L'appareil est uniquement pour un usage innenlands privat og pour un usage interieur appropriés. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. etasje

Retirez les piles de l'ordinateur tout en entendant l'unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Plier debout jusqu'à ce qu'il se enc lenche dans la cadre du siege. Choisissez un stockage à sec dans la maison et mettre un peu d'huile de Pulvérisation au fil du boulon de poignée étoile et sur les filets de la libération rapide. Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien

Nous anbefaler toutes les 50 heures pour examiner les connexions à vis pour l'étanchéité, qui ont été prepared dans l'ensemble. Toutes les 100 hours de fonctionnement, vous erriez au peu d'huile de au fil de la vis de poignée étoile et sur les filets de la libération rapide.

Rettelser: Si

vous ne pouvez pas résoudre en utilisant les informations énumérées à l'dysfonctionnement, s'il vous plaît contactez votre revendeur ou fabricant.

problemer	Årsaken	mulig løsning
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Pas de piles ou de batteries insérées vide.	Kontroller haugene i batteriets del justering eller erstatning.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulse du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Verifiser le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur dans le cadre de siège pour un bon justering.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulse du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Kontroller avstanden mellom hetten og målet. Un aimant dans la siege est en regard du cap duur and doit avoir a distance de moins de <5mm.

Anbefalinger for medfØring

Les fakta ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement uunnvØrlig afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensitet:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les anstrengelser déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valid pour un entraînement efficace.

Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70% et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Anheng les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85 % du pouls maksimum. Pluss den fysiske tilstanden til personen qui s'entraîne est bonne, pluss il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.

Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visual de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors prosedyre comme suit: a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en one minute). b Mesure de control you pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence

La majorité des experts anbefalt de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine.

Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins 3 fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmering av entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre 3 faser: "phase d'échauffement", "phase d'entraînement" et "phase de ralentissement". Temperaturen til korpset og absorpsjonen av oksygen øker lengden på faser "d'échauffement". Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique anheng cinq à dix minutes.

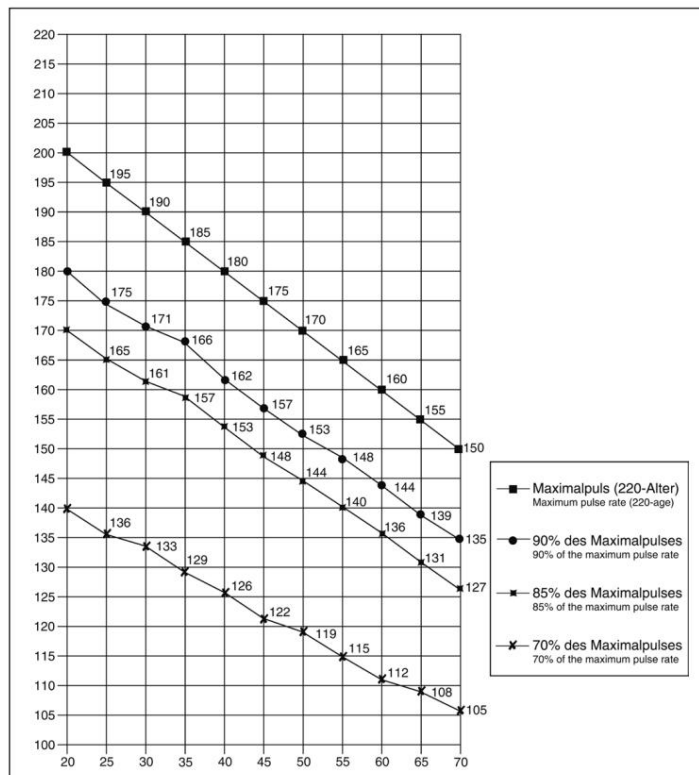
L'entraînement proprement dit ("fase d'entraînement") devant commencer ensuite. Velg une faible résistance anheng quelques minutes puis accroître mellom 15 og 30 minutter de sorte que le pouls se situe entre 70% og 85% de son maksimum.

Afin de faciliter la sirkulasjon etter "phase d'entraînement" et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, "phase d'entraînement" doit être suivie d'une "phase de ralentissement". Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans force, et ce entre cinq et dix minutes.

Vous trouvez les annen informasjon au sujet øvelser for réchauffer, aux exercices de distension eller les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. Motiverende

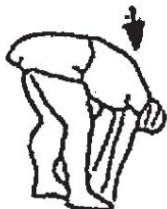
Un entraînement régulier est la clef de la réussite av programmet ditt. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y forbered mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progress accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.



Formler for beregning: Pouls maksimum = 220 - alder 90%
 du pouls maksimum = (220 - alder) x 0,9
 85% du pouls maksimum = (220 - alder) x 0,85
 70% du pouls maksimum = (220 - alder) x 0,7

Exercices d'échauffement (oppvarming)

Start din échauffement en marchant sur place pendant au moins 3 minutes puis effectuer les exercices de gymnastique suivantes à l'organisme pour la phase de formation pour se préparer en conséquence. Les øvelser ne faites pas trop et que dans la mesure fonctionnent jusqu'à une légère résistance sentir. Cette stilling va tenir quelque valgte.



Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. après 20 sek. Mettz bh

Penchez-vous også loin que mulig et laissez vos jambes presque tendue. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20 sek.

Asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol et se pencher en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20 sek.

Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soutenir avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Skifter après 20 jambe sek.

Après les exercices d'échauffement par des bras et des jambes tremblent lâche.

Écouter après la phase de formation n'est pas brusquement, mais le cycle de volonté quelque valgte tranquillement sans résistance de la part de revenir à l'impulsion de la zonenorme. (Refroidir) Nous anbefaler les øvelser d'échauffement à la fin de la formation se déroule et à la fin de votre séance d'entraînement avec le tremblement des extrémités.

1. Tilsyn med tapet side 3
 2. Belangrike anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner, side 27 3. Stukellisteside 28-29
 4. Montagehandleiding med eksplosjonstegningside 30-31 5. Belings- og
 treningshåndledningside 32 6. Handledning ved datamaskinsiden 32 7. Rengjøring og oppussing.
 Fixes. (varme opp)

8. Opplæringshåndbok side 34

respektert kunde

Vi ønsker deg hjertelig lykke med din hjemmetrener og håper at du har mye glede og glede. Ta en titt på instruksjonene og veiledningen for denne monteringen - og betjeningshåndtering i åtte og følg denne opp.

Ved eventuelle spørsmål kan du alltid ta kontakt med oss.

Met vriendelijke groeten, Top-Sports Gilles GmbH Friedrichstr.
 55 42551 Velbert



Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner

Våre produkter kontrolleres i prinsippet av TÜV-GS (Technical Keurings Service) og i samsvar med gjeldende lovgivning, den høyeste gyldige normen. Dette innebærer ikke reell ikke at følgende begrensningen ikke bør tas strengt i åtte.

1. Apparatet er nøyaktig i samsvar med monteringsinstruksjonene, bygget på en eksklusiv enhet for utstyr som er tilføyd, spesifikt for utstyret for andre bruksområder. Før den enkelte oppbouw fullstendig levering til hånden av følgesedlene og fylde av pappemballasjen til hånden av monteringsanvisningen og bruk av kontroller.

2. Før oppgaven først ble tatt i bruk og med regelmessige forespørsler fra alle schroeven, ble flere og andre koblinger gjort veldig raskt, det var en klar driftsoppgave å forvente.

3. Et apparat på et stoff, installer en enhet mot fuktighet og fuktighetsbeskyttelse. Oneffenheden van de Loer tjene følgende tiltak på gulvet en, før de er tilgjengelige som dette apparatet, ved passende bestemte, regulerbare bestillinger av en enhet som har blitt generert. Het kontakt med fuktighet og fuktighet brukes.

4. For det formål å åpne oppstillingsplassen i hete spesielt mot drukkplasser, verentreiniging og slik beskyttet blitt planlagt, en e-post slipfri støtte (for eksempel gummimatte, tre plate av slike) under utstyret legges.

5. Før treningsstart skal alle ruter innenfor en avstand på 2 meter rundt instrumentet være tilbaketilgjort.

6. For rengjøring av tåselen brukes ingen aggressiv rengjøringsmiddel. For formålet med enhver eventuell produksjon, er det nødvendig å respektere historiens biljeverte, eget ansvar for bruken. Residu ved å forlate en enhet tjener middellik fjernet å være sodra de trening avsluttet.

7. **Varschuwing!** Harde systemer kan brukes på nøyaktig. Det er imidlertid begrensede muligheter for alvorlig skade på dørverlørp. Ved behov for kunnskap og god opplæring er det nødvendig å følge mulig helse. Før starten på en skikkelig treningsøkt gis en slekshistorie.

Denne geneesheer kan bestemme, for å oppnå maksimal belastning (impuls, watt, lang tid av treningen enz.) Menn kan bare stille, og kan nauw keurig informasjon med hensyn til en korrekt kroppsholdning ved trening, mål for trening og næring gir . Han er kanskje ikke trent i første halvår.

8. Med toestel dårlig trening når het foutloos functioneert. For eventuelle produsenter som følger den opprinnelige reserven for bruken. **Varschuwing!** Det bør være varmt før bruk av beveiligingseinrichting overdreven utskifting av det med i du skal få. Den bevheiligingsinrichting mot het bruk, så lenge det ikke er i kabinen er fastsatt.

9. Bij de setting van verstelbare elementer i forhold til riktig posisjon av de gemarkerde, maksimal innstilling også i samsvar med forskriftene for planlagte posisjoner.

10. Fordi det ikke er beskrevet annerledes i søknaden, kan oppgaven ha blitt brukt sammen med den eller på opplæringen utført av en person. Den totale brukstid kan ikke være større enn 45 min./dag.


11. Han vil gjerne ha treningsklær pent på, som skal sendes før kondisjonstrening med toestel. Klærne må være to år gamle, siden dette vil være tilfellet foran (bijvoorbeeld lengde) tidens de trening kan ikke forbli hengende. Treningen vakre burde vært utformet i samsvar med treningsverktøyet, og i prinsippet en vaste bestått geven og en slipvrije zool hebben.

12. **Varschuwing!** Hvis duizeligheid, misselijkheid, borstpijn og andre unormale symptomer har blitt nevnt, vil treningen sannsynligvis forstyrre og tot een historie geneesheer.

13. Over het generelt geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Det kan være instruksjoner i samsvar med bestemmelsene på tilpassede måter som er utviklet og instruerte personer.

14. Personer som barn, mindre gyldige og funksjonshemmede, kan benytte seg av en annen person, som kan miste og instruksjoner kan gis. Det brukte van het toestel for barnas sone kontroll tjener for gepaste maatregelen te blitt utført.

15. Han har blitt fortalt at treneren og andre personer ikke har møtt andre personer som er innenfor rammen av flyttingen i fremtiden.

16.  Produktet kan ikke sendes til et av boligkvarterene via Het Gewone huisafval afgevoerd, men det er ment å bringes til et gjenvinningspunkt for elektriske apparater.

Grunnmaterialene kan brukes uten varsel. Med behandlingen, av disse ordene apparater, gjør du en bidrag til Beskyttelse av miljøet Spør deg ved kommunen til den relevante behandlingsslassen.

17. Den emballasje materialer, sette batterier og gjenstander fra toesel omwille van het miljø ikke samen met het huishoudelijk afval evacuat, men i passende bestemte opslagstanks werpen of op passende inzamel poeng avgeven.

18. Ved dette apparatet gjelder det ikke en hastighet avhengig av utstyret.

19. Enheten er utstyrt med en vektinnstilling for 4 feller. Dette gjør respektivt en verlagning og en økning av trekken igjen stand en daardoor av treningsbelastning mulig. Darbij lider av posisjonen til instelknop van de Weerstandinstelling (22) i retning av (lagerspenning), tot een publishing van de trekken Weerstand og daardoor van de trainingbelastning. Posisjonen til posisjonen til posisjonen til posisjonen (22) i retning av området (høyere spenn), av lidelse til en stigning av trekking posisjon og døren til treningsbelastningen.

20. Denne enheten vil være i samsvar med EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-7:1998 H/C og vil være sertifisert. Den toegelaten maksimale belastningen (= kroppsvekt) vil være pald på 120 kg. Enheten vil være sertifisert og er i samsvar med EU-direktivet 2014/30EU.

21. Monterings- og bruksanvisningen er valgt som grunnlag for produktet. Denne dokumentasjonen skal gis når kopien er laget av døren til produktet.

Stukliste - reserveunderdelenliste Cambridge II bestillingsnr. 9903 Cambridge II "Black Edition" bestillingsnr. 1758

Teknisk spesifikasjon: status: 01.07.2018

- Mest effektive bovenlichaam, schouder, rug, arm, ryggrad trening
- Ideell for boltre seg oveningen
- Latex trekkoord-system
- 4 stativer justerbar trekweerstand
- Komfortabelt håndhjul med påmonterte ruller
- Ruimtevaart-besparing frøholder
- Driftsvariabel datamaskin med digital betegnelse: tid, roeisslagen, roeisslagen/minut, ca kaloriforbruk og Scan.
- Lastbar med en totalvekt på ca 120 kg

Stelmaten omtrent L 173, B 44, H 53 cm

Massa van plass gelaagd L 110, B 44, H 108 cm

Når en bestemt del ikke er i orden er av brudd, av når du i fremtiden trenger en reservedel, art du blir død:

Internett-tjeneste og egen database:

www.christopeit-service.de

Top Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

42551 Velbert

Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0

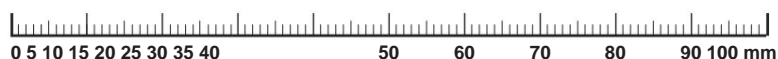
Faks: +49 (0) 20 51 / 60 67-44

e-post: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

Hvert produkt som kreves for personlig hjemmetrening er ikke beregnet for industriell bruk.

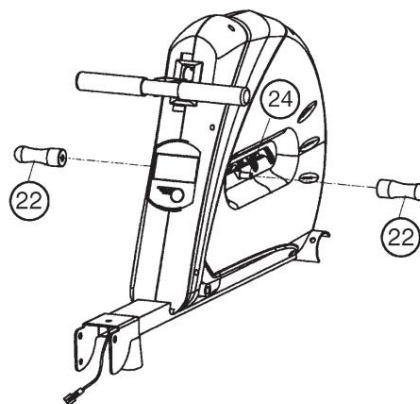
Hjemmetrening brukt klasse H/C



Afb.- Nei.	Beskrivelse	Dimensjoner mm	antall stuks	Montert på ET-nummer afbeeldingsnr.	9903	ET-nummer 1758
1	grunnramme		1		33-9903-01-SI	33-9903-01-SW
2	Vorste voetbuis		1	1	33-9903-02-SI	33-9903-02-SW
3	Voet caps met hogte kompensasjon		4	2+47	36-9903-06-BT	36-9903-06-BT
4	Slotschroef	M8x65	2	2	39-10001-CR	39-10001-CR
5	Underlegplaatje buet	8//19	2	4	39-9966-CR	39-9966-CR
6	Veering	før M8	6	4+46	39-9864-VC	39-9864-VC
7	Dop moer	M8	2	4	39-9900-CR	39-9900-CR
8	Zeskantschroef	M12x130	2	1+10	39-10504	39-10504
9	Underlegplaatje	24/12	4	8	39-9986-CR	39-9986-CR
10	Voetschaal		2	8	36-9903-05-BT	36-9903-05-BT
11	Schroef	4x18	10	1.3	39-10187	39-10187
12	datamaskin		1	1.3	36-9903-03-BT	36-9903-03-BT
13L	Klær igjen		1	1+13R	36-9903-41-BT	36-1758-11-BT
13R	Klær til høyre		1	1+13L	36-9903-42-BT	36-1758-12-BT
14	Schroef	M8x62	4	1+18+19	39-10436	39-10436
15	Underlegplaatje	8//16	19	14+33+46+53	39-9862-CR	39-9862-CR
16	opprør	12x8x8,5	4	14	36-9903-07-BT	36-9903-07-BT
17	Koglager	608	16	18+54	36-9903-08-BT	36-9903-08-BT
18	rolle 1		2	14	36-9903-09-BT	36-9903-09-BT
19	Dessverre, Schap rol		2	20	36-9903-10-BT	36-9903-10-BT
20	plast		1	1	36-9903-11-BT	36-9903-11-BT
21	Zelfborgene Moer	M8	7	14+53	39-9818-CR	39-9818-CR
22	grep		2	24	36-9903-12-BT	36-9903-12-BT
23	dobbelt		3	1	36-9903	36-9903
24	ess		1	25	36-9903-13-BT	36-9903-13-BT
25	Koglager	6201	2	26	36-9903-14-BT	36-9903-14-BT
26	rolle 2		1	25	36-9903-15-BT	36-9903-15-BT
27	plast stukk		1	30	36-9903-33-BT	36-9903-33-BT
28	Rekbandopname		2	32	36-9903-17-BT	36-9903-17-BT
29	Rekbandeindstop		2	32	36-9903-18-BT	36-9903-18-BT
30	trekkingstang		1	32	33-9903-03-SI	33-9903-03-SW
31	Greepovertrek		2	30	36-9903-19-BT	36-9903-19-BT
32	recband		1	1+30	36-9903-20-BT	36-9903-20-BT
33	stjerneformet schroef		1	45	36-9903-21-BT	36-9903-21-BT
34	Schroef	M10x80	1	1+45	39-10055-CR	39-10055-CR
35	opprør	12x8x20	3	53	36-9903-22-BT	36-9903-22-BT

monteringshåndbok

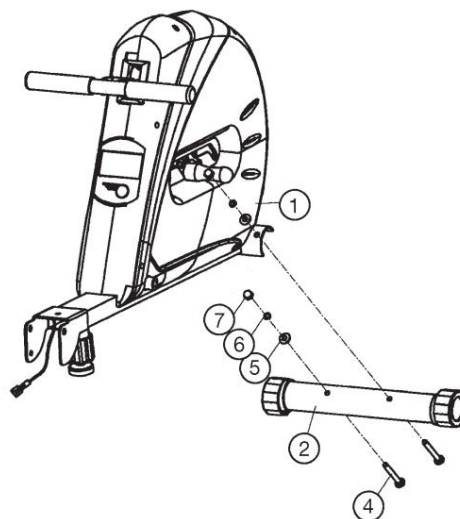
Ta alle tapsordrer fra emballasjen, leg deze op de Grunnen til å kontrollere for hånden av monteringsstrinnene for montering og driftshåndtering av alle bestillinger er til stede. Her burde han ha blitt gitt at det var en dal på høyre side av veien med onderstel zijn koblet i Voorgemonteerd zijn. I tillegg er noen andre tapsdeler også tilføyd. På denne måten kan maskinen enklere og raskere monteres. Monteringstid: 25 min.

**Trinn 1 :****Montering av gummigrepet (22) på håndtaket som (24).**

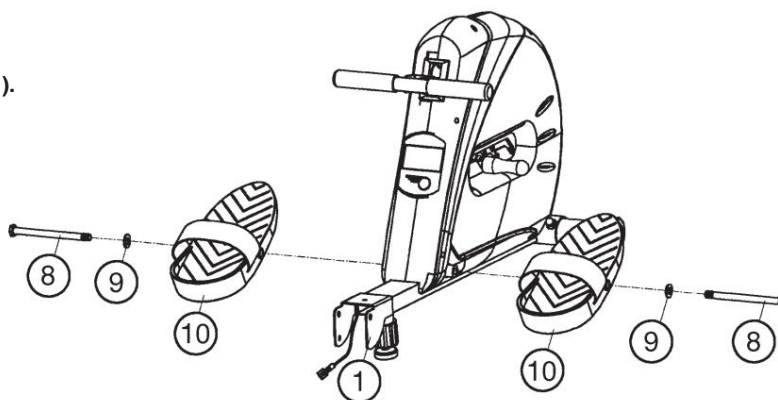
1. Schroef het gummigrep (22) til det grep som (24) enorm.

Trinn 2:**Installasjon van de Voorste Voet (2) på bunnrammen (1).**

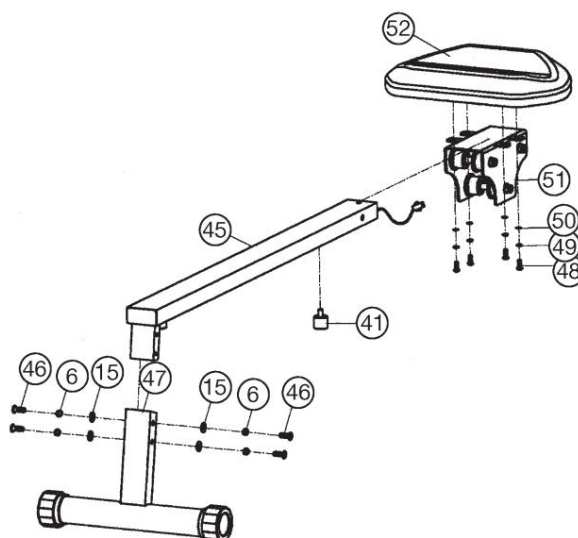
1. Monteer de voorste voet (2) på grunnrammen (1). Brukes til to sporscoops M8x65 (4), underlegplatje (5), verringen (6) i mer (7).

**Trinn 3:****Montering av van de voet opname (10) på bunnrammen (1).**

1. Schroef sier opname (10) på basisrammen (1) med de schroef (8) og onderlegplaatje (9) enorme.

**Trinn 4:****Montage van de zadel (52) op het zadelglijder (51).
i montering av den åttende delen (47) på zadelrammen (45).**

1. Plaats de zadelglijder (51) på den åttende siden av zadelen (52). Schroef de zadel (52) op het zadelglijder (51) met 4 schroef M6x15 (48) onderlegplaatje (50) og verringen (49) enorm.
2. Schuif de achterste Voet (47) aan de achterzijd van het Zadel-ramme (45) i Schroef met 4 Schroefen M8x16 (46), verringen (6) en onderlegplaatje (15) enorm.
3. Schuif de zadelrame (45) door de zadelglijder (51) i de goede retning slik at 4 ruller er til de bowensezijd og 2 ruller lagerzijd.
4. Schroef den runde stopp (41) aan de lagerzijd van de zadelf rame (45) enorme.

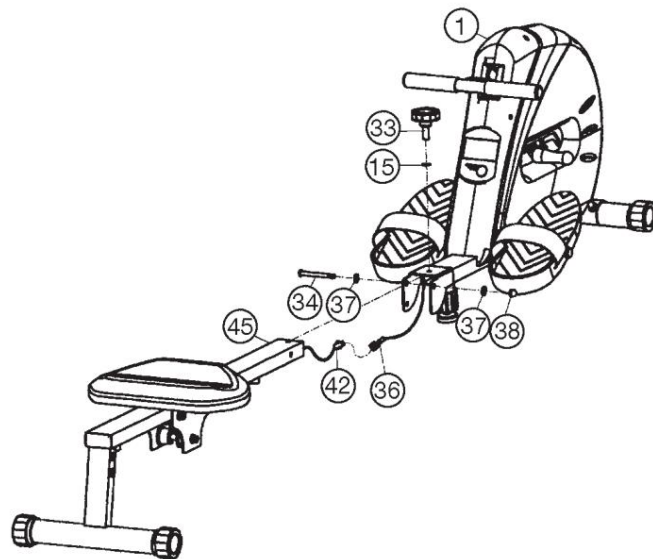


Trinn 5:

Installasjon av zadelrammen (45) på bunnrammen (1).

1. Plasser zadelrammen (45) på bunnrammen (1) og koble til pluggene fra sensorkabelen (42) og tilkoblingskabelen (36).
2. Monter zadelrammen (45) på bunnrammen (1). Bruk daarvoor og schroef M10x80 (34), to underlegplatje (37) og en moer (38). Drei aldri de moer (38) slik at klaffmekanismen er blokkert.

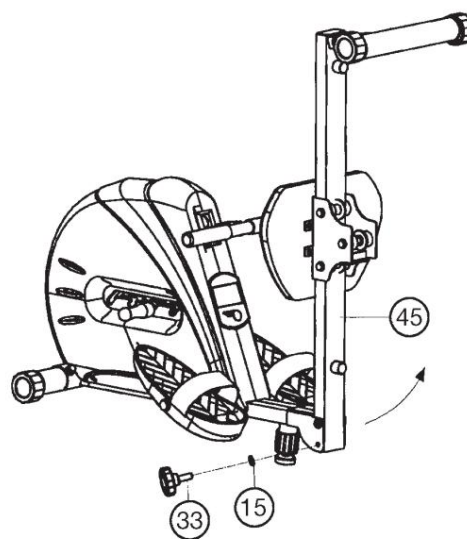
3. Zet de zadel ramme (45) for de utøvende dør schroeven de ster grip schroef (33).
4. Ta med den vedleverte datamaskinen (12) fra emballasjen på plass av Batterijen, (Type "AA" penlite - 1,5V) la den være i god polen, i batteriet på baksiden av datamaskinen (12). (Batteri til datamaskinen er ikke tillatt på leveringstidspunktet. Radpleeg ze for handel.)
En advarsel av datamaskinen er midt i en arrestasjon, kan datamaskinen holdes i saken.



Trinn

6: Funksjon inklapbar plassbesparelse

1. Om romfart-sparing på skrå, det ster grip schroef (33) ut dreie en zadelframe vertikal reflekse og ekstremt sikker denne plasseringen av laterale inbringer grip schroef (33) på riktig plass op grunnrammen (1) i tannrammen (45).



**Trinn 7:
kontroll:**

1. Alle grov- og pluggforbindelser åpner for korrekt montering og korrekt arbeidskontroll. Hæren har fullført forsamlingen.
2. Når alt er i orden, med de letteste vektinnstillingene, kan du beregne med utstyret og de individuelle innstillingene i gaten.

Merk: De

redskaper og bruksanvisninger som er nøye oppbevart, fordi du senere trenger en reparasjon av bestillingen av reservedeler.



datamaskinhåndtering

Den alltid tilstedeværende datamaskinen sørger for høy treningskomfort.

Hver opplæringsrelevant verdi blir vist i et eget vindu.

Etter oppstart av treningen var det lang tid, distanse, roeislagen, slagen totalt og ca kaloriforbruk vist. Fra nul var alle verdien økt og fasthold.

Datamaskinen er påtrykt med F-tasten for å starte treningen. Datamaskinen registrerer da alle verdiene i verden.

Hvis du stopper datamaskinen og du vil stoppe treningen. Datamaskinen stopper med alle målingen i huset av sist rapporterte verdier. Den siste tellingen var før tiden, istellinger og kalorier ble regnet i det geugegen og når treningsordet hvert kan vanaf deze waarden verder blitt trent.

Etter at treningsordet er fullført, tar datamaskinen automatisk ca. 4 minutter. Alle til og med tå nådd verdien ble rapportert i karet de trening blir hvert blitt vist på nytt.

Uitgaande van deze waarden kan deretter trenes.

Weergave: 1.

"Tid"-visning: Den

faktiske nødvendige tiden blir i løpet av minutter og andre vises.

Den sist angitte verdien stilles automatisk inn for denne funksjonen.

2. "Årstrøk"-visning: Den faktiske

stand av røde slag blir vist.

Den sist angitte verdien stilles automatisk inn for denne funksjonen.

3. "slag/minutt" (slagen/minut): Dette blir den

aktuelle hastigheten i roeislagen/minut. For denne funksjonen er det ikke nødvendig, som beskrevet her, at sistnevnte verdi ble oppgitt.

(Maks. betegnelse 199 slag/minutt)

4. "CALORIES"-visning: Den

faktiske statusen for antall forbrukte kalorier vises.

Den sist angitte verdien stilles automatisk inn for denne funksjonen.

5. "Strikes Total"-visning: Selve

standen til den afgelegde roeislagen av alle treningsenheter tot dan toe inkl. den faktiske treningsenheten blir vist.

Den sist angitte verdien stilles automatisk inn for denne funksjonen.

6. "SCAN"-funksjon:

Når funksjonsordet er valgt, har det blitt valgt i løpet av kort tid på ca. 5 sekunder?.

Toetsen:

1. "F"-tast: Du

får én gang kort på denne tasten for å trykke mellom funksjoner. fordi den aktuelle funksjonen kan velges.

Objektet fungerer som et symbol i vinduet.

Dør på tasten lang i utskriften (ca. 3 sekunder) alle verdiene ble sendt med unntak av verdien i Schlage-Total"- visning.



Drift og opplæringshåndtering

Oefening 1

a) Begynn åpningen med strakte plan, knel ned på høyre side.

b) Byg nær fronten, soner knærne i bygningene, pakk håndtakene fra Roeitrainer enorme en trek denne til kroppen er riktig.

Opletten: dehendelsmoetenmetdearmenbetrokken (ikke med het lichaam), tot de handen mot het lichaam aan komen.

c) Breng de hendels van de roeitrainer weer in de uitgangsposisjon.

d)Neem en oeblikje rust en start og på nytt med treningen i et rustent og raskt tempo.

Oefening 2

a) Hvis åpningen er rett, kan sittingen være nærmere fronten, knærne er bøyd.

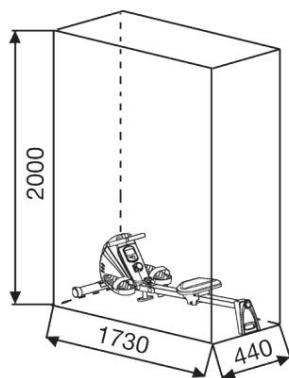
b) Med den nedre afzetten, er knærne ved siden av hverandre og bevegelse de liegel nær tå trekking.

c) Trek nett til tot de benen helemmaal strukket zijn en uw handen mot kroppen til å komme.

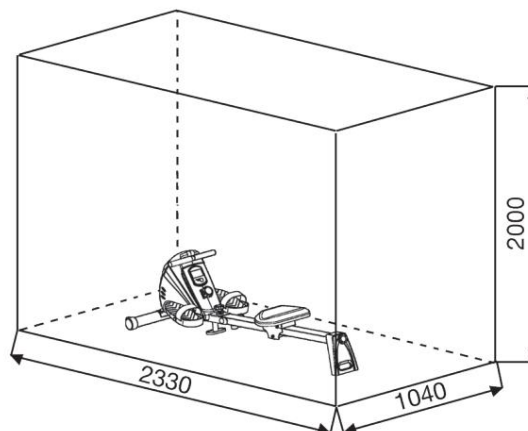
d) Ontspan de Armen og de Benen, la de vente til denne tiden til denne utgangsposisjonen (a) vi er nådd og begynner med treningen.



Ovnplass i mm
(For utstyret og brukt)



Ovnplass i mm
(For utstyret og brukt)



Rengjøring, vedlikehold og drift av hjemmetreneren:

1. Rengjøring

av alle nødvendige gjenstander for rengjøring.

La opp: Bruk aldri benzeen, tynnere av andre aggressive rengjøringsmidler for overflatereinigung enn disse skadene.

Apparatet er allé for privat bruk og for brukt historie i interiøret. Hold enheten med vann og fuktighet fra enheten.

2. Oppslag

Haal de batterier fra datamaskinen med intensjonen av apparatet i fire uker. Vouw het zadel ramme høy. Velg en medisinoppslag i huset og da han som ikke vet olje på de tråder av hetergrep schroef en op de schroefdraad van de zadel sluitschro ef.

Beskyttelse av apparater for å beskytte mot Verfargung av en sone og stoff.

3. Onderhoud

Wij adviseren om de 50 bedrijfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid, som allerede er på samme sted. Hvert 100 krav, hver har gitt en oljespray om tråden av den stjerneformede stjernen, og på skrudraaden av den zadel-skruen.

Rettelser: Når du ikke ønsker å velge bort med oppførselen til brukeren som lagrer informasjon, ønsker du ikke å kontakte oss med forhandleren til produsenten.

problem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Dataordet er ikke festet til utskriften fra en knapp.	Ingen batterier av accu er plassert tom	Kontroller batteriet i batterihuset for en god gjennomkjøring.
Datamaskinen sier ikke noe om starten av operasjonen.	Avbrytende sensorimpuls som følge av forventet tilkobling.	Kontroller pluggene fra datamaskinen og pluggene fra sensorene for en god pasning.
Datamaskinen forteller ikke går ikke i starten av utdanningen en.	Ontrekkende sor puls door en onjuiste posisjon av sensoren.	Kontroll av avstanden fra sensoren til magneten. En magnet i navnet på sensoren skal ha en avstand på mindre enn <5 mm.

opplæringshåndbok

Ytterligere faktorer må tas i betraktning når man vurderer nødvendig opplæring for bruk av en merkbar forbedring i figur og helse:

1. Intensitet:

Styrmannen van lichamelijke belasting bij de trening moet de normal belasting overschrijden, zonder dat u daarbuer bygge adem en/ofput raakt. Hardheten kan være en gitt rettesnor for en effektiv trening. Treningstiden må være mellom 70 % og 85 % av maksimalt Hartslag Liggen (se en tabell og en formel for å bestemme denne beregningen). Den første treningsuken krever hard trening i den lengste delen av denne perioden, rundt 70 % av de maksimale hardtreningstidene. I løpet av de påfølgende ukene er det et krav om at hardhetsetterslepet skal være langt til det kreves overgrenser på 85 % av maksimal hardhetsetterslep. Hvis treningens tilstand er høyere, må treningsnivået være mellom 70 % og 85 % av maksimalt oppnådd motgang. Dette kan kreves for en lengre periode i trening og/eller utenfor vanskelighetsgraden.

Når hjerteslaget ikke vises, vises det ord som vises for når du for sikkerhetskopiering vil kontrollere, fordi denne døren eventuell brukerfouten enz. onjuist vist kan være, kan du gjøre følgende: De hjerteslag på de brukbare måtene (ved de pols føleren og det antall slag per minutt fortalt).

De vanskeligheter med en historie og tiltenkt møteapparat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frekvens:

De fleste eksperter anbefaler på en helsebevisst diett, at op uw treningsdoel må ha blitt bekreftet og tre ganger i uken en lichamelijke trening. Et normalt volum må trenes to ganger i uken under de aktuelle omstendighetene. Hvis du ønsker å forbedre vekten, bør du endre det minst tre ganger i uken. Naturligvis er den ideelle treningsfrekvensen hver uke.

3. Planlegging av treningen

Hver treningsøkt skal ha tre faser: en «oppvarming», en «treningsfase» og en «nedkjøling». I «oppvarmingen» må det være en lett temperatur og lang tid å lytte til. Dette kan kreves for til sammen ti minutter med turntrening.

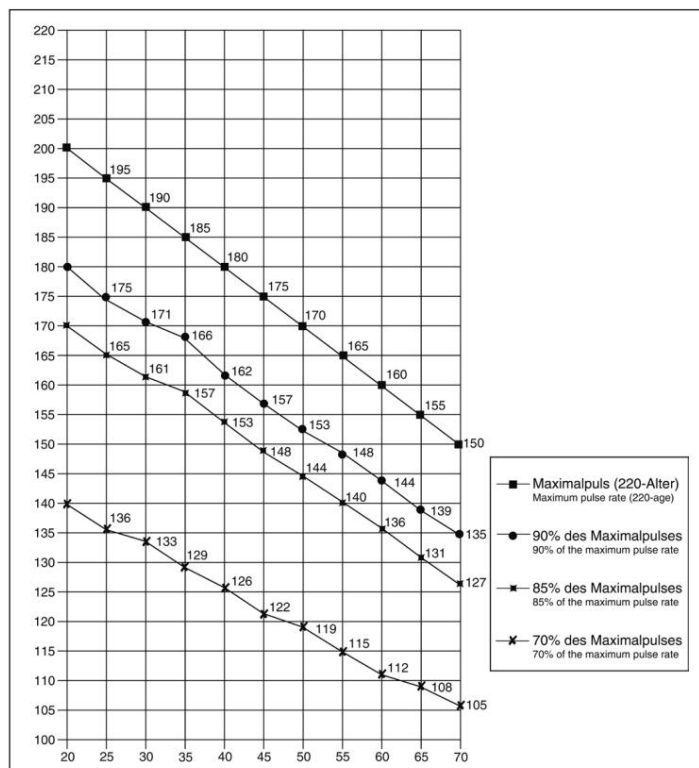
Deretter starter den faktiske treningen ("treningsfasen"). Treningsskjemaet betyr at de første minuttene skal vare og deretter en periode på 15 til 30 minutter som skal vurderes, slik at hardhetsforsinkelsen må være 70 % og 85 % av maksimal hardhetsetterslep.

Hvis blodsløyfen er til "treningsfasen" og hvis det er et spir med riktig plass som vil oppstå, må treningsfasen følges av en "nedkjølingsfase". Her bij tot ti minutter lange tøyingsøvelser en/av lett gymnastikkøvelser blitt gitt.

For mer informasjon om å bruke oppvarming, trening te rekken av generell gymnastisk trening i vårt nedlastingsområde på www.christopeit-sport.net

4. Den

eneste motivasjonen for et vellykket program er regelmessig trening. Du kan det beste for en fast tid og sted per treningsdag fastsettes og du kan også tenke deg å forberede treningen. Tren veier med god humør i et hus og doel voor ogen. Med et etterutdanningskurs vil det være videreutviklinger for hver dag som skal gjennomføres.



Driftsformler: Maksimal hardslag $(220 - \text{alder}) = 220 - \text{alder}$
 90% av maksimal hardslag $= (220 - \text{alder}) \times 0,9$
 85% av maksimal hardslag $= (220 - \text{alder}) \times 0,85$
 70% av maksimal hardslag $= (220 - \text{alder}) \times 0,7$

Oppvarmingsøvelser (oppvarming)

Begynn og varm opp døren ved å gå på de Plek i minst 3 minutter i de følgende gymnastikkøktene om kroppen for opplæringsfasen dienovereenkomstig å tilberede. De åpner overdrive det ikke bare slik at du kan bruke et lett Weerstand-følelse. Denne posisjonen vil ha noe stort.



Bereik met den venstre åttende til høyre en trek med den høyre hånden noe til venstre elleboog. Vel 20 sek. Bytt dårlig

Det er en mulighet for å komme videre og det kommer til å bli strukket ut. Toon møtte han je vingers i retning av tenåringen. 2 x 20 sek.

Det ble en strekning i bakken og det ble en test før det ble gjort med hver hånd. 2 x 20 sek

Knele i en raseutfall nær fronten og støttes hver møtte je handen op de bakken. Trykk på bekken til nedsiden. Bytt etter 20 sek.

Etter oppvarmingsåpningen for noen fattige og vært los te schudden.

Luister på treningsfasen er ikke brå, men syklusen vil slappe av og sonen vil bli forsinket fra om terug te keren nær den normale harde slaggsonen. (Afkoelen) Når oppvarmingen ble startet eller treningen var ferdig og treningen ble utført med rusk fra ledematen. 34

1. Důležitá doporučení a bezpečnostní opatření	strana 36
2. Přehled jednotlivých dílů	strana 37
3. Seznam dílů	strana 37-40
4. Návod k montáži s vyobrazením složení	strana 39-40
5. Návod k výukový manuál	strana 41
6. Počítačové pokyny	strana 41
7. Jištění, skladování, kontrola, potížení, zahřívací cvičení (zahřátí)	strana 42
8. Označení tréninku	strana 42 strana 43

Vážená zákaznice, vážený zákazník,

Blahopřejeme vám k vašemu nákupu této domácí tréninkové sportovní jednotky a doufáme, že si s ní užijete spoustu potěšení. Výnutej prosím pozornost přiloženým poznámkám a pokynům a pečlivě je dodržujte ohledně montáže a použití. Neváhejte nás prosím kdykoliv kontaktovat, pokud budete with jakékoliv otázky.

Váš Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55 42551
Velbert



Důležitá doporučení and bezpečnostní pokyny

Naše výrobky jsou zásadně kontrolovány stanicí technické kontroly TÜV GS a odpovídají tak aktuálním nejvyšším bezpečnostním standardům. Tato skutečnost Vás však nezbavuje povinnosti strengt tatt dodržovat následující zásady:

1. Přístroj sestavte přesně podle návodu k montáži a použijte pouze specifické díly, které byly dodány za účelem sestavení přístroje a které jsou uvedeny v montážní kroky. Před vlastním sestavením zkontrolujte úplnost dodávky dle dodacího listu a úplnost balení dle montážní kroky v návodu k montáži a použítí.
2. Zkontrolujte před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech pevně dotažení všech šroubů, matic a jiných spojů, aby byl vždy zaručen bezpečný provozní stav Vašeho tréninkové.
3. Přístroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vodou a vlh kostí. Nerovnosti podlahy je zapotřebí vyrovnat vhodnými opatřeními přímo na podlaze a pokud je to u tohoto přístroje k dispozici, pak i připravenými justovatelnými díly na přístroji. Je zapotřebí se vyvarovat kontaktu s vlhkostí a mokrem.
4. Pokud byste chtěli místo instalace především ochránit proti otiskům, znečištění apod., doporučujeme Vám podložit přístroj vhodnou protiskluzovou podložkou (například gumovou rohož).
5. Než začnete s tréninkem, odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metry kolem přístroje.
6. K jištění nepoužívejte žádné agresivní jištění prostředky a při montáži a případných opravách používejte pouze dodané popy. vhodné vlastní nářadí. Zbytky potu na přístroji je třeba hned po skončení tréninku ojmít.
7. **VAROVANÍ!** Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vest k závažnému poškození zdraví nebo ke smrti. Obratě se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového program. Může definovat maximální námahu (polz, watt, trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace or správném držení těla během trénse, av ctřněšva Nikdy netrénujte po snžení velkých jídel.
8. Trénujte pouze na přístroji, když je ve funkčním stavu. Pro jakékoliv nezbytné opravy používejte pouze originalální náhradní díly. **VAROVANÍ!** Opatřeben díly okamžitě vymyjte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
9. Při nastavování stavitelných částí dbejte na správnou pozici, hvh. na oznaženou maximální pozici nastavení a na řádné zajištění novy nasta vených pozic.
10. Pokud není v pokynech popsáno jinak, stroj smí byt používán pouze k trénování jedné osoby současně. Doba cvičení av nemýla přesáhnout 45 minut/dag.
11. Vždy, když na přístroji trénujete, noste vhodné sportovní tréninkové oblečení a obuv. Oblečení musí býti uzpůsobeno tak, aby nemohlo díky svému tvaru (např. délce) během tréninku nikde uvíznout. Zvolte obuv vhodnou per tréninkový přístroj, tedy pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou.

12. **VAROVANÍ!** Pokud zaznamenáte pocit závratí, nevolnosti, bolesti na hrud níku nebo jiné anormální příznaky, trénink zastavte a obrajte se na lékaře.

13. Zasadně platí, že sportovní přístroje nejsou hračky. Z tohoto důvodu smí byt používány pouze v souladu se svým účelem a příslušnými informovanými a poučenými osobami.

14. Osoby, jako děti, invalidé a postižení, av mýli přístroj používat pouze v přítomnosti další osoby, která může v případy potřeby poskytnout pomoc a instruction. Je zapotřebí vhodnými opatřeními vyloučit, aby tento přístroj mohly používat děti bez dozoru.

15. Dbejte na to, abyste se ani Vy, ani jiné osoby nikdy jakýmkoliv částí těla nezdržovali v oblasti dosud se pohybujících částí přístroje.

16. Na konci životnosti tohoto výrobku není povoleno jej likvidovat jako běžný domácí odpad, ale musí být dodán do sběrného dvora k recyklaci elektrických a elektronických součástí. Symbol má vře nalézt na výrobku, na návodech ýi na balení.

Materiale som er tilgjengelig for sjelen. Sã opakovaným použitím, využitím materiálu nebo ochranou našeho životního prostředí. Zeptejte se prosím místní správy na místo odpovědné likvidace.

17. Ve smyslu ochrany životního prostředí nelikvidujte obal, prázdné baterie, díly přístroje společně s běžným odpadem z domácnosti, nýbrž je ukládejte pouze do příslušných navýných navýných navýných

18. Tento přístroj je stroj s rychlostí závislou na stroji.

19. Veslovací stroj je vybaven 4 stupni nastavení odporu. Tím umožňuje snížení ýi zvýšení odporu, a tím tréninkové námahy. Umístěte nastavovací knoflík (22) per nastavení odporu směrem k přední straně (méně předpětí), for a snižuje odpor tahu, pa tím tréninkovou námahu. Umístěte nastavovací knoflík (22) per nastavení odporu směrem k zadní straně (více předpětí), til zvyšuje odpor tahu, a tím tréninkovou námahu.

20. Tento stroj byl zkoušen a certifikován v souladu s EN ISO 20957-1:2013 og EN 957-7:1998 H/C. Maximální povolená zátěž (=třlesná hmotnost) per urýena jako 120 kg. Počítaj tohoto stroje odpovídá základním požadavkům směrnice o elektromagnetisk kompatibilitet 2014/30/EU..

21. Součástí výrobku jsou take montážní a provozní pokyny zvážít. Při prodeji nebo předávání produktu musí byt tato dokumentace zahrnuta.

Seznam dílů – seznam náhradních dílů

Cambridge objednací číslo 9903

Technické údaje: Stav k 01.06.2017

- stimulující většinu svalů uživatele
- system elastického lana
- 4cestný nastavitelný odpor
- pohodlné sedadlo s posuvnými válci
- skládací pro úsporu místa
- počítací ukazující čas, rázy, rázy za minutu a přibližné kalori
- Maks. tělesná hmotnost 120 kg

Požadavky na prostor přibl. D 183, Ø 44, V 53 cm

Požadavky na prostor při složení přibl.

D 110, Ø 44, V 108 cm

Hmotnost stroje = 15 kg

Pokud je některá součást mimo provoz nebo chybí, nebo pokud v budoucnu potýbujete náhradní díl, kontakt oss.

Internett-tjeneste for databáze náhradních dílů:
www.christopeit-service.de

Top Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

42551 Velbert

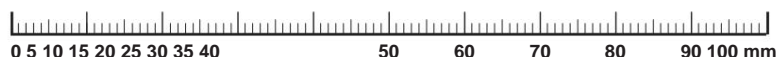
Telefon: +49 (0) 20 51 -6067-0

Faks: +49 (0) 20 51 -606744

info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

Tento výrobek je vytvořen pouze per soukromou domácí spor tovní aktivitu a jeho užití není povoleno v komerčních či profesionálních oblastech. Týká domácího sportovního použití H/C.



c.	Určení	Rozměry v mm	Množství	Připojeno k	číslo ET 9903	číslo ET 1758
1	Hlavní ram		1		33-9903-01-SI	33-9903-01-SW
2	Přední stabilisator		1	1	33-9903-02-SI	33-9903-02-SW
3	Koncová krytka		4	2+47	36-9903-06-BT	36-9903-06-BT
4	Šroub	M8x65	2	2	39-10001-CR	39-10001-CR
5	Zakřivená podložka	8//19	2	4	39-9966-CR	39-9966-CR
6	Pružinová podložka	for M8	6	4+46	39-9864-VC	39-9864-VC
7	Uzavřená matice	M8	2	4	39-9900-CR	39-9900-CR
8	Šroub	M12x130	2	1+10	39-10504	39-10504
9	Podložka	24/12	4	8	39-9986-CR	39-9986-CR
10	Pedal		2	8	36-9903-05-BT	36-9903-05-BT
11	Šroub	4x18	10	1.3	39-10187	39-10187
12	Počítac		1	1.3	36-9903-03-BT	36-9903-03-BT
13L	Kryt levý		1	1+13R	36-9903-41-BT	36-1758-11-BT
13R	Kryt pravý		1	1+13L	36-9903-42-BT	36-1758-12-BT
14	Šroub	M8x62	4	1+18+19	39-10436	39-10436
15	Podložka	8//16	19	14+33+46+53	39-9862-CR	39-9862-CR
16	Prukhodka	12x8x8,5	4	14	36-9903-07-BT	36-9903-07-BT
17	Ložisko	608	16	18+54	36-9903-08-BT	36-9903-08-BT
18	farge 1		2	14	36-9903-09-BT	36-9903-09-BT
19	Volnoběžné kolo		2	20	36-9903-10-BT	36-9903-10-BT
20	Pevne pouzdro		1	1	36-9903-11-BT	36-9903-11-BT
21	Nylonová matice	M8	7	14+53	39-9818-CR	39-9818-CR
22	Rukojeř		2	24	36-9903-12-BT	36-9903-12-BT
23	Koncová krytka		3	1	36-9903	36-9903
24	Osa		1	25	36-9903-13-BT	36-9903-13-BT
25	Ložisko	6201	2	26	36-9903-14-BT	36-9903-14-BT
26	farge 2		1	25	36-9903-15-BT	36-9903-15-BT
27	Podložka og tvaru U		1	30	36-9903-33-BT	36-9903-33-BT
28	Zámek lana		2	32	36-9903-17-BT	36-9903-17-BT
29	Zastrýka		2	32	36-9903-18-BT	36-9903-18-BT
30	řídítka		1	32	33-9903-03-SI	33-9903-03-SW
31	Pěnová rukojeř		2	30	36-9903-19-BT	36-9903-19-BT
32	lano		1	1+30	36-9903-20-BT	36-9903-20-BT
33	Hvězdičkový Šroub		1	45	36-9903-21-BT	36-9903-21-BT
34	Šroub	M10x80	1	1+45	39-10055-CR	39-10055-CR
35	Prukhodka	12x8x20	3	53	36-9903-22-BT	36-9903-22-BT

Pokyny k montáži

Odstraňte všechny jednotlivé části balení, položte je na podlahu a na základě montážních kroků zhruba zkontrolujte úplnost.

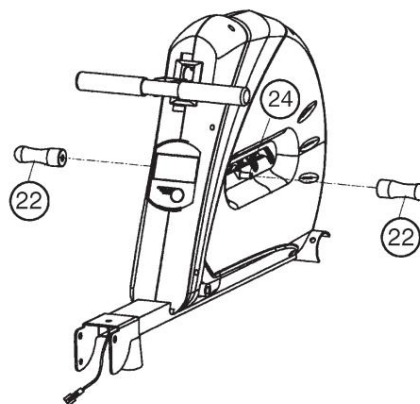
Vezměte prosím na vědomí, že některé díly byly přímo připojeny k hlavnímu rámu a předem namontovány. Navíc je zde několik dalších jednotlivých dílů, které byly připojeny k odděleným jednotkám. A vám usnadní a urychlí montáž zařízení.

Montering: 25 min.

Krok 1:

Montáž rukojeti (22) k ose rukojeti (24).

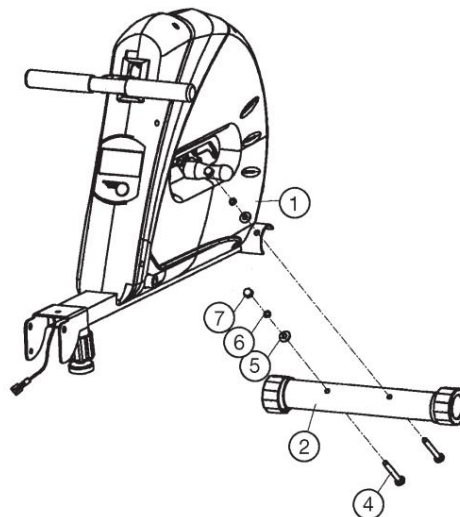
1. Vezměte rukojeti (22), per ruční a přemýnit ji na obou stranách do závitových konců rukojeti (24).



Krok 2:

Montáž přední trubky nohy (2) og základním rámu (1).

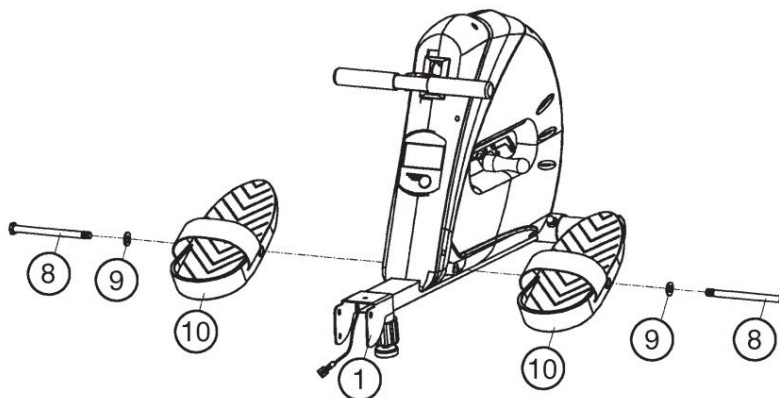
1. Umístěte přední nohu (2) do držáku na přední části hlavního rámu (1) og pevně ji přišroubujte pomocí 2 přepravních šroubů M8x65 (4), podložčin (5), (podložčinovýk) (5), (7)).



Krok 3:

Připevněte pedály (10) k hlavnímu rámu (1).

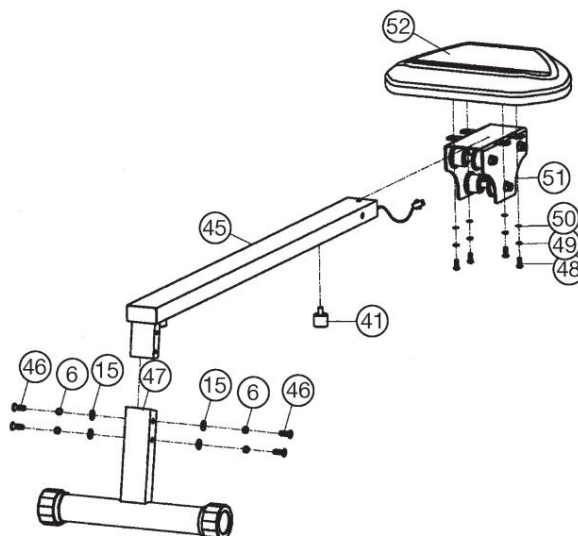
1. Vložte podložku (9) a pedál (10) na šroub (8) a utáhněte pedály (10) na hlavním rámu (1) do vhodné polohy.



Krok 4:

Připevněte sedadlo (52) na posuvník sedadla (51) a zadní nohu (47) na rám sedadla (45).

1. Umístěte posuvník sedadla (51) na zadní stranu sedadla (52) tak, aby se otvory odpovídaly, a pevně jej přišroubujte pomocí šroubu M6x15 (48), podložek (50) (40) og pr.
2. Vložte zadní nohu (47) do držáku na rámu sedadla (45) og pevně ji přišroubujte pomocí 4 šroubů M8x16 (46), podložek (15) og pružinových podložek (6).
3. Protlačte rám sedadla (45) skrz posuvník sedadla (51), jak je zobrazeno v obrázku kroku 4, takže 4 kladky se mohou přetožit na horní stranu a 2 kladky se mohou přetožit na rání se stranu (4mu se stranu).
4. Upevněte polštářovou podložku (41) na správnou pozici na dolní straně rámu sedadla (45).

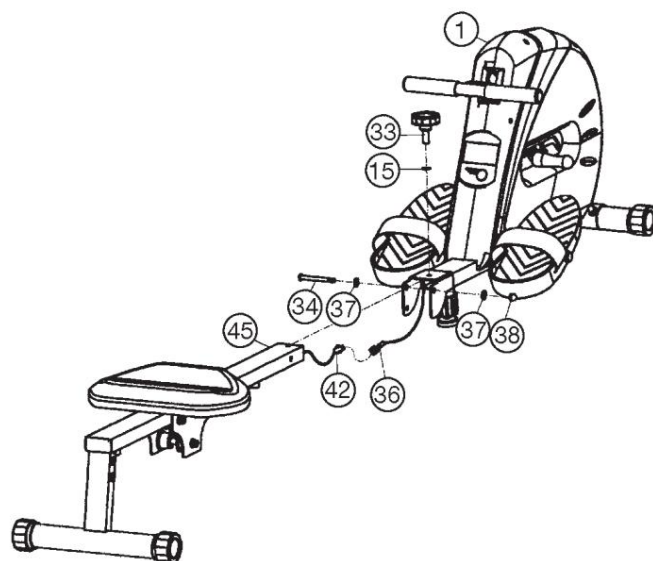


Machine Translated by Google

Krok 5:

Připevněte rám sedadla (45) k hlavnímu rámu (1).

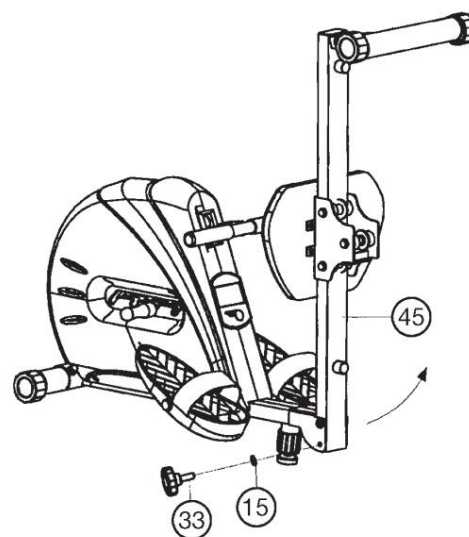
1. Umístěte rám sedadla (45) oproti hlavnímu rámu (1) a připojte kabel snímače (42) pomocí připojovacího kabelu (36).
2. Umístěte rám sedadla (45) do držáku hlavního rámu (1) tak, aby si otvory odpovídaly, a volně přišroubujte rám sedadla (45) k hlavnímu rámu (1) pomocí (4), požrubu (a30e) (40) (37) (38). (Rám sedadla (45) av se mýl snadno skládat.)
3. Zajištěte rám sedadla (45) během tréninku pomocí šroubu v hvězdičkovém šroubu (33) do hlavního rámu (1) a použijte podložku (15).
4. Vyjměte pojišťák (12), který byl dodán, fra balení a vložte baterie (type "AA" - 1,5 V, tužkové). Pýitom sledujte správnou polaritu na zadní straně pojišťáče (12). (Batterie pro pojišťáče nejsou zahrnuty u této položky. Za kupte je prosím na místním trhu.) Na spodní straně pojišťáče je ve středu aretace, kterou mýže být pojišťáč odemknut z krytu a sejmout.



Krok 6:

Jak skládat.

1. K uskladnění položky vyšroubujte hvězdičkový šroub (33) a složte rám sedadla (45) položky do vertikální polohy. Zajištěte tuto polohu hvězdičkovým šroubem (33) a podložkou (15) gýor příslušné polohy na straně hlavního rámu (1).



Kroc 7:

styre

1. Pýezkoušejte všechny šroubové spoje a konektorové spoje na správnou montáž a funkci. Tim er monterter ukonýena.
2. Pokud je vše v pořádku, nastavte si malý odpor a seznamte se s pýístrojem, potom proved'te individuální nastavení.

Pýipomínka:

Ushovejte si, prosím, peýlivý sadu s náýadím a návod k montáži, protože je mýžete pýípadný pozdýji potýebovat v pýípadý opravy nebo objednáni náhradních dílý.



Použití pojiťaje per 9903

Dodávaný pojiťaj umožňuje nejpohodlnější trénink. Každá hodnota relevantní per trénink je zobrazena v odpovídajícím okně.

Od začátku tréninku se zobrazují požadovaný řas, vzdálenost, rázy veslaře, přibližná spotřeba kalorií and celkové rázy. Všechny hodnoty jsou pojiťány od nuly nahoru.

Pojiťaj se zapíná krátkým stiskem klávesy "F" nebo jednoduše zahájením tréninku. Pojiťaj začne zaznamenávat og zobrazovat všechny hodnoty. K zastavení pojiťaje pouze zastavte trénink. Pojiťaj zastaví všechna měření a uchová poslední dosažené hodnoty. Poslední dosažené hodnoty ve funkcích řAS, RÁZY VESLAŘE, KALORIE jsou uloženy a trénink může pokračovat s těmito hodnotami, když se v něm znovu pokračuje.

Pojiťaj se automaticky vypne přibližně 4 minuty po ukončení tréninku. Všechny do té doby dosažené hodnoty jsou uloženy a znovu zobrazeny při pokračování v tréninku. Det er mye du kan gjøre for å lære mer om teknologi.

Displeie:

1. Displej "tid" (řas):

Aktuální dosažený řas je zobrazen v minutách a sekundách. Poslední dosažené hodnoty pomocí této funkce jsou uloženy.

2. Displej "řaslag" (tahy):

Jsou zobrazeny aktuální veslařské rázy. Poslední dosažené hodnoty pomocí této funkce jsou uloženy.

3. Displej "beats/minutt" (rázy za minute):

Je zobrazena aktuální rychlost v rázech za minutu. Nejpozději dosažené hodnoty nemohou být v této funkci uloženy, jak je popsáno výše. (Maks. grense for behandling per 199 minutter.)

4. Displej "kalorier" (kalorií):

Du har aktuální stav spotřebovaných kalorií. Poslední dosažené hodnoty pomocí této funkce jsou uloženy.

5. Displej "Blows-Total" (řazy celkový):

Jsou zobrazeny aktuální veslovací rázy všech tréninků. Poslední dosažené hodnoty pomocí této funkce jsou uloženy.

6. Funkce "SCAN":

Pokud je zvolena tato funkce, jsou zobrazovány aktuální hodnoty všech funkcí po sobě v konstantní sekvenci přibližně každých 5 sekund.

Klávesy:

1. Režim / klávesa "F":

Stisknutí této klávesy jednou krátce umožňuje měnit z jedné funkce na jinou. Aktuálně zvolená funkce je zřetelná ikonou v příslušném okně.

Pokud se klávesa podrží déle (přibližně 3 sekundy), všechny naposledy dosažené hodnoty jsou vymazány s výjimkou hodnot na displeji "Blows-total".



Provozní pokyny a pokyny ke cvičení

Cvičení 1

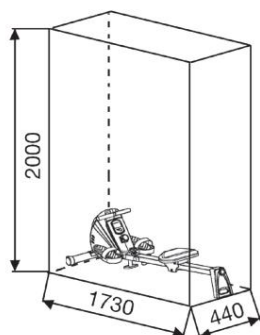
- Zahajte toto cvičení s nohama rovnými, kolena u sebe a horní část těla vzpřímenou.
 - Předkloňte se bez pokrčení kolena, chytněte řídítka a táhněte zpět, dokud nebude horní část vašeho těla opět vzpřímená.
- Důležité: Páky vesel by měly být stahovány zpět pažemi (a ne tělem), dokud ruce nedosáhnou vašeho těla.
- řídítka dejte opět zpět do pojiťajní polohy.
 - Chvilku odpočívajte a poté cvičení proveďte znovu, opakujte ho en plynule.

Cvičení 2

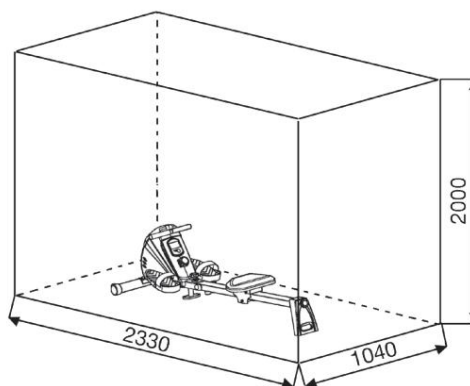
- Začněte toto cvičení ve vzpřímeném sedu sedadlem co nejvíce vpředu a pokrčenými kolena.
- Zatlačte zpět nohama a kolena držte u sebe a zároveň táhněte řídítka směrem k sobě.
- Pokračujte v tahu, dokud nebudou nohy napnuté a ruce ne dosáhnou vašeho těla.
- Paže a nohy uvolněte a nechejte sedadlo sklouznout vpřed, dokud znovu nedosáhnete pojiťajní polohy (a), a poté cvičení opět opakujte.



Oblast cvičení v mm
(per domácího trenéra a
uživatelé)



Volná oblast v mm
(Oblast cvičení a bezpečnostní oblast
(60 cm otáčení))



Ľistýní, kontroller en skladování domácího kola:

1. Ľistýní

K Ľistýní používejte pouze lehce namožený hadýk.

Søker: Nikdy nepoužívejte benzen, ýedidlo nebo jiné agresivní ýistící prostředky na ýistýní povrchu, jelikož zpýsobují poškození.

Zaýízení je pouze k soukromému domácímu použití je je vhodné per použití v interiéru. Utrýžte jednotku ýistou a vlhkost mimo zaýízení.

2. Skladování

Vyjmýte baterie z poýítaýe, pokud zamýšlíte pýístroj nepoužívat déle než týdny. Složte ram sedadla, dokud se nezamkne. Zvolte suché skladování v interiéru a nastýíkejte trochu oleje na vlákno šroubu ýidítek a na vlákno rychlého uvolnýní pro funkci skládání. Pýikryjte kolo, abyste jej ochránili pýed ztrátou barvy v dýsledku sluneýního záýení a zašpinýním kvýli prachu.

3. Kontroly

Každých 50 hodin doporuýujeme zkontrolovat šroubová spojení kvýli utažení, která byla pýipravena pýi montáži. Každých 100 hodin provozu byste mýli nastýíkat trochu oleje na vlákno šroubý ýidítek a na vlákno rychlého uvolnýní pro funkci skládání.

ýešení potýží

Pokud nedokázete problem vyýešit pomocí následujících informací, obraýte se prosím na autorizované servisní stýedisko.

Problem	Možná pýíýina	reseni
Poýítaý neuka zuje žádnou hodnotu na displeji, pokud	Nevloženy žádné baterie nebo vybité baterie	Kontroller polohu-batteriet med batteri og ny batteri.
Poýítaý se nepoýítá a otoýí pýes zaýátek tréningu není.	Chybí impuls ní snímaý v dýsledku nesprávných nebo rozpuštýné konektorů	Zkontrolujte pýipojení zástrýky na poýítaýi a pod složenou konstrukci.
Poýítaý se nepoýítá a otoýí pýes zaýátek tréningu není.	Chybýjící snímaý impulsý v dýsledku nesprávné polohy snímaýe.	Kontrollujte vzdálenost mezi magnetem and snímaýem. Magnet, který je umístýn na posuvníku sedadla by mýl byt pouze v menší než 5mm vzdálenosti od polohy snímaýe.

Návod k treninku

Abyste dosáhli znatelného tělesného a zdravotního zlepšení, musíte při určování potřebného tréninku dbát následujících faktorů:

1. Intenzita

Stupeň tělesného zatížení při tréninku musí překračovat bod normálního zatížení, aniž byste dosáhli stavu, kdy nemůžete dýchat nebo kdy jste zcela vyčerpaní. Vhodnou smýrnou hodnotou per efektivní trénink může představit puls. Ten by se měl během tréninku nacházet v oblasti mezi 70% a 85% maximálního pulsu (stanovení a výpočet viz tabulka a vzorce).

Behem prvních týdnů by se měl puls při tréninku nacházet ve spodní oblasti 70% maximálního pulsu. V průběhu následujících týdnů a měsíců avšak frekvence pulsu pomalu stoupat k horní hranici 85% maximálního pulsu. čím vyšší bude kondice trénující osoby, tím více je nutné tréninkové požadavky stupňovat, aby bylo dosaženo oblasti mezi 70% a 85% maximálního pulsu.

Toho lze dosáhnout prodloužením doby tréninku nebo zvýšením stupně obtížnosti.

Pokud se puls na displeji počítače nezobrazuje nebo pokud chcete per jistotu kontrolovat Vaši frekvenci pulsu, která by se mohla v důsledku případných chyb v užívání apod. nesprávně zobrazovat, můžete sáhnout po následu jících pomůckách: a) kontrolní měření pulsu běžným způsobem (měření tepu např. na zápěstí a požití tepu). b) kontrolní měření pulsu pomocí odpovídajících vhodných a kalibrovaných měřících přístrojů (k dostání v obchodech se zdravotní technikou). **2. Jitnost** Většina expertů doporučuje kombinaci zdravé výživy, kterou je nutné přizpůsobit s ohledem na cíl tréninku, a tělesného posilování třikrát až pětkrát týdně.

Normální dospělý člověk musí trénovat dvakrát týdně, aby si udržel svou současnou kondici. Aby jí bylo možné vylepšit nebo aby bylo možné snížit tělesnou hmotnost, jsou nutné minimálně tři tréninkové jednotky za týden. Ideální je samozřejmě pět tréninkových jednotek za týden.

3. Uspořádání tréninku

Každá tréninková jednotka by se měla skládat ze tří tréninkových fází: "zahřátí" - "trénink" - "zchladnutí".

Během "zahřátí" avšak pomalu stupňovat tělesná teplota a přísun kyslíku. Toho lze pomocí gymnastických cvičení dosáhnout za pět až deset minut.

Následně avšak začít samotný "trénink". Tréninkové zatížení by mělo by nejprve několik minut nízké a pak by se mělo po dobu 15 – 30 minut stupňovat tak, aby se puls nacházel v oblasti mezi 70% a 85% maximálního pulsu.

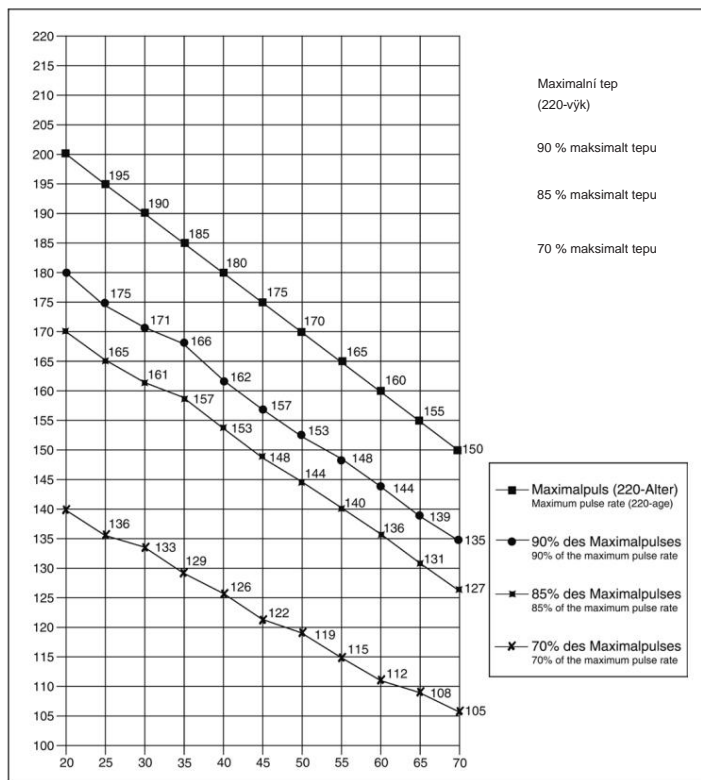
Za účelem podpory oběhu po "tréninkové fázi" a pro vyloučení namožení nebo natržení svalů je nutné po "tréninku" provést ještě "ochlazovací fázi".

Behem této fáze bychom měli pět až deset minut provádět protahovací nebo lehká gymnastická cvičení.

4. Motivace

Klíčem k úspěšnému programu pravidelný trénink. Na každý tréninkový den byste si měli stanovit přesný čas a místo a připravovat se na něj i duševně.

Trénujte pouze tehdy, když máte dobrou náladu a máte Váš cíl neustále před očima. Při kontinuálním tréninku budete den za dnem zjišťovat, jak se vyvíjíte a jak se postupně blížíte k Vašemu osobnímu tréninkovému cíli.



Rovnice pro výpočet: maksimal puls

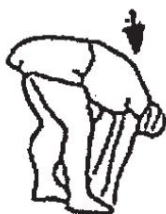
= 220 - věk

90 % maksimal puls
maksimal puls 70 % maksimal
puls

(220 minus alderen din) =
(220 - věk) x 0,9 = (220 - věk)
x 0,85 = (220 - věk) x 0,7

Zahřívací cvičení (zahřátí)

Zahajte zahřátí chůzí na místě po dobu alespoň 3 minut a poté provádějte následující gymnastická cvičení kvůli jasně přípravě na fázi tréninku. Cvičení nepřetahujte a provádějte je pouze, dokud nepocítíte jemný tah. V této poloze chvíli zůstávejte.



Sáhněte si levou rukou za hlavou na pravé rameno a táhněte pravou rukou jemně za levý loket. I 20 sekund som paže vymějte.	Co nejvíce se předkloněte a nechejte nohy téměř natažené. Prsty na rukou směřujte směrem k prstům na nohou. 2 x 20 sek.	Sedněte si s jednou nohou nataženou na podlahu a předkloněte se a rukama si sáhněte na chodidlo. 2 x 20 sek.	Klekněte si do širokého výpadu vpřed a opěte se rukama o podlahu. Pánev tiskněte dolů. Po 20 sekund vymějte nohu.
--	---	--	---

Po zahřívacích cvičeních paže a nohy uvolněte volným těšením.

Fázi cvičení nekončete náhle, ale jeďte chvíli volně bez odporu, abyste se vrátili do zóny normálního tepu. (Vychladnutí) Doporučujeme provádět zahřívacích cvičení na konci tréninku a ukončení cvičení těšením končetinami.

Service / produsent

Ved reklamasjoner, nødvendige reservedelsbestillinger eller
Ta kontakt med vår serviceavdeling for reparasjoner.

Internettjeneste og reservedelsportal:
www.christopeit-service.de



© av Top Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Tyskland)

Service:

Telefon: +49 (0)2051/6067-0

Faks: +49 (0)2051/6067-44

Top Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D-42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

<http://www.christopeit-sport.com>



CHRISTOPEIT[®]
SPORT GERMANY
■■■