

CS3000

Tredemølle

Monterings- og bruksanvisning



INNHold

Sideinnhold

Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner
Monteringsanvisning
Brett / Brett ut
Transport
Skråjustering
Vedlikehold og justering
Datamaskinhåndbok
Generell opplæringsinstruks
Deleliste – Reservedelsliste
Eksplodert tegning

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-Sport Gilles GmbH

Merk følgende!
Les
bruksanvisningen
før bruk!



VIKTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHETSINSTRUKSJONER

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

1. Monter maskinen nøyaktig som beskrevet i installasjonsveiledningen og bruk kun de vedlagte, spesifikke delene av maskinen som er inkludert i enheten. Før montering må du kontrollere at leveransen er fullstendig i forhold til leveringsmeldingen og at kartongen er fullstendig i forhold til 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 (hver 1.-2. måned) for å sikre at treneren er i sikker stand. Skift ut defekte komponenter umiddelbart og/eller la utstyret tas i bruk frem til reparasjon.

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 passende base (f.eks. gummimatte, treplate etc.) under maskinen dersom området på maskinen må beskyttes spesielt mot fordypping, smuss etc.

5. La det være minst 1 meter ledig plass rundt tredemøllen på installasjonsstedet og minst 2 meter til andre gjenstander som møbler eller vegger.

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. OBS! Systemer for hjertefrekvensovervåking kan være unøyaktige. 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.

Merk følgende! Skift ut snekkedelene umiddelbart og hold dette utstyret ute av bruk til det er reparert.

9. Ved innstilling av de justerbare delene, vær oppmerksom på riktig posisjon og de merkede, maksimale innstillingsposisjonene og sørg for at den nylig justerte posisjonen er riktig sikret. Vennligst fjern verktøyene du trenger for å justere etter at du har justert en ny posisjon.

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. OBS! 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. Maksimal tillatt belastning (=kroppsvekt) er angitt til 100 kg. Vurder kroppsvekten din før du starter treningen.

19. Hvis strømledningen til denne varen er skadet, må denne erstattes av produsenten eller kundeservice eller hos en elektrisk sertifisert person.

20. Samsvarserklæring Produsent:

Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstraße 55, D-42551 Velbert. Dette produktet er i samsvar med følgende europeiske direktiver og standarder: 2014/30/EU (EMC), 2014/35/EU (LVD), 2011/65/EG (RoHS) og EN ISO 20957-1:2013, EN 957-6 : 2010 / A1:2014 (hjemmedrett).

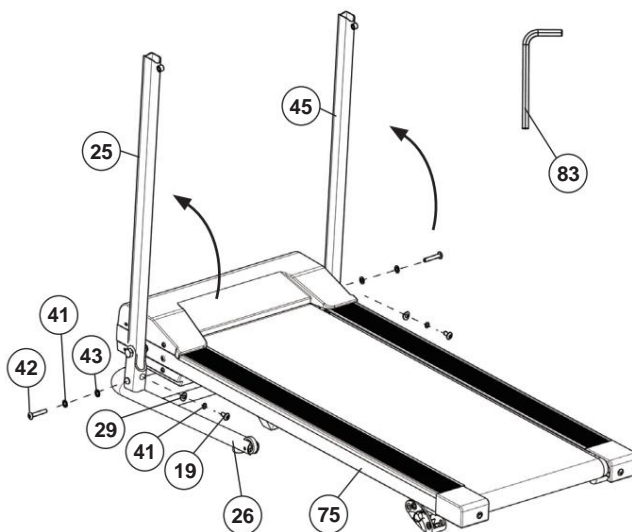
21. Monterings- og bruksanvisningen er en del av produktet å se på. Dersom produktet selges eller videreføres, skal denne dokumentasjonen vedlegges.

MONTERINGSINSTRUKSJONER

Legg alt klart på bakken og kontroller fullstendigheten basert på monteringsstrinnene. Merk følgende!
Den forenklete monteringsprosessen krever 100 % oppmerksomhet. Spesielt i knekk- og foldeposisjoner. Monteringstid er ca. 20 min.

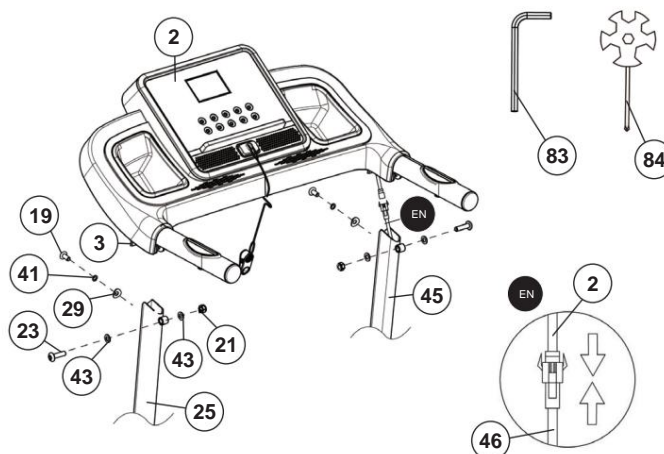
TRINN 1

1. Fjern alle små deler og løst emballasjemateriale fra esken og fjern deretter den ferdigmonterte tredemøllen med hjelp av en annen person.
2. Plasser skruene M8x16 (19) og M8x40 (42) sammen med skiver (29+43) og fjærskiver (41) på høyre og venstre side ved siden av løperammen (75) klar til bruk.
3. Brett forsiktig opp støtterørene på venstre og høyre side (25+45) og skru dem fast til bunnrammen (26) med M8x40-skruene (42), fjærskivene (41) og skivene (43). Stram deretter de andre skruene M8x16 (19) med fjærskiver (41) og buede skiver (29).



STEG 2

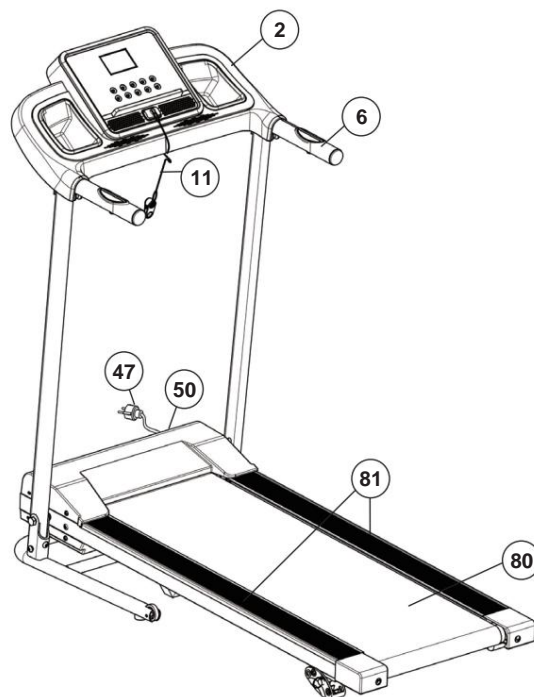
1. Før datamaskinrammen (3) inn på støtterørene (25+45) og koble til pluggene fra tilkoblingskabelen (46) og datamaskinen (2) øverst på høyre støtterør (45).
2. Skru deretter datamaskinrammen (3) til støtterørene (25+45) ved hjelp av skruene M8x16 (19), fjærskiver (41) og buede skiver (29) og sørg for at kabelforbindelsen ikke kommer i klem. Bruk deretter de andre skruene M8x30 (23), skiver (43) og selvlåsende mutre (21) for å skru datamaskinrammen (3) til støtterørene (25+45).



KONTROLLER OG HVORDAN DU STARTER

1. Kontroller riktig installasjon og funksjon av alle skrudde og pluggforbindelser.
2. Når alt er i orden, kobler du strømforsyningskabelen (47) til veggstrøm (220-240V-50-60Hz). Slå på hovedbryteren (50) under frontrammen.
3. Sett sikkerhetsnøkkelen (11) på datamaskinen (2) og datamaskinen vil vise normal manuell modus. Sett sikkerhetsklemmen (11) på treningskluten og stå på sideskinnene (81). Trykk på [Start]-knappen og etter en nedtelling begynner tredemøllen å bevege seg. Begynn å gå på gangflaten (80) når hastigheten er sakte og følg hastigheten. Gjør deg kjent med maskinen ved lave hastighetsinnstillinger.
4. Løp midt på løpeflaten (80) og ikke trakk på sidefotskinnene (81). Hold deg godt fast ved rekkverk (6) hvis du føler deg usikker, løp kun med blick på datamaskinen (2) på tredemøllen under løpingen. I nødstilfeller, gå av tredemøllen sideveis og hold i håndtaket (6).

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



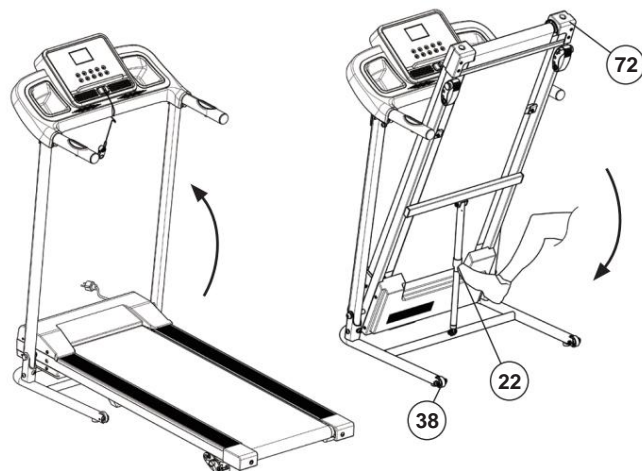
BRETTE OPP

Sett en hånd på endestykkene (72) på kjørerammen og løft opp til vertikal posisjon slik at den automatisk låser oppreist posisjon.

Merk følgende! Før du slår opp tredemøllen, slå av og vent til løpeflaten stoppet helt. Ikke start tredemøllen i sammenfoldet posisjon!

BRETTE UT

Trykk litt mot endelokket (72) på tredemøllen og løsne låsen ved å skyve den lille spaken på gassfjæren (22) med foten. Dette frigjør låsen og gangstativet senkes ned til utfoldet posisjon.

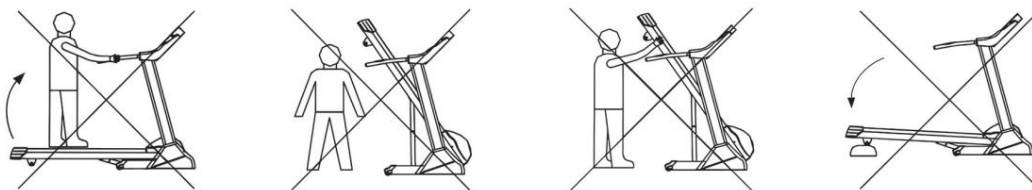
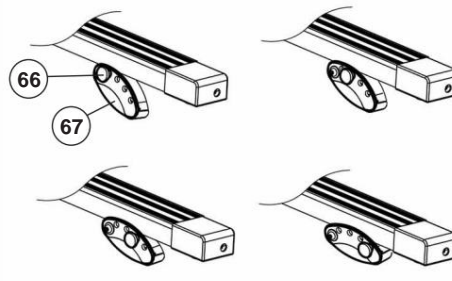


TRANSPORTERE

1. Brett opp tredemøllen.
2. Plasser hendene på endestykkene (72), og len maskinen mot kroken til den er lett å flytte på transportrullene (38).

STIGNINGSJUSTERING

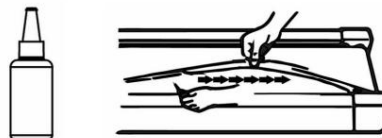
1. Brett opp tredemøllen.
2. Ta ut begge sikkerhetspinnene (66), flytt stigningsjusteringen (67) i en annen posisjon og sett inn sikkerhetspinnene (66).
3. Brett ut tredemøllen. Stigningsjusteringen er ment i tillegg til å heve belastningen på fjellpåløpet.



VEDLIKEHOLD OG JUSTERING

Smøring av løpebeltet

For å holde maskinen i best mulig stand, tilsett litt silikoneolje mellom løpebeltet og løpebrettet etter 50 timers bruk. Men løpebeltet kan skli hvis du smører for mye. For å smøre beltet, trekk beltet opp og sprøyt silikonsprøyen eller silikoneoljen inn i gapet mellom beltet og gangdekket.



(Obs: For mye smøremiddel kan føre til at slitebanen glir.)

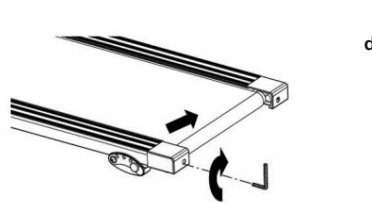
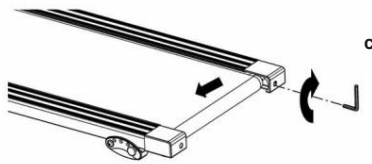
Justere løpebeltet

Du må justere gangbeltet til normal posisjon, i henhold til følgende trinn hvis det er av. **en.** Sett hastighet på 3-5 km. **b.** Bruk unbrakonøkkelen til å justere beltestrammingsbolten på endestykket til systemrammen. **c.** Hvis du vil flytte beltet mot venstre, dreier du den høyre strammebolten med klokken.



d. Hvis du ønsker å flytte beltet mot høyre, vri venstre strammebolt med klokken.

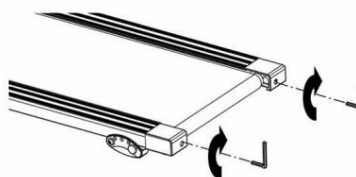
e. Hvis du allerede har gjort i henhold til trinnene ovenfor og den fortsatt ikke er i god rekkevidde, bør løpebeltet allerede være skadet, kontakt din lokale forhandler for utskifting.



Merk: Pass på at løpeflaten er så sentrert som mulig. Når disse beveger seg for langt fra midten (ca. 10 mm) bør de justeres inn i midten.

Løpebeltesliper

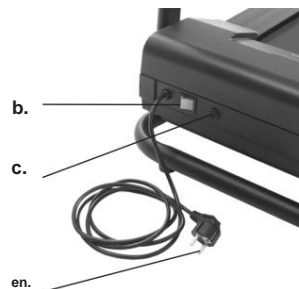
a. Pass på at gangbeltet ikke er for løst. **b.** Pass på at motorremmen ikke er for løs. **c.** Fjern overflødig smøremiddel med en klut.



Ingen lys på skjermen

a. Sjekk om støpselet er i stikkontakten og om stikkontakten har strøm. **b.** Kontroller at hovedbryteren på bunnrammen er slått på og at sikkerhetsklemmen er riktig festet til datamaskinen.

Merk følgende! Trekk alltid ut støpselet når du sjekker datamaskinens støpselforbindelser. **c.** Sjekk om overbelastningsvernet har løst ut. Trykk om nødvendig på knappen.



Unormal støy fra maskinen:

en. Sjekk om noen skruer på maskinen er løse. **b.** Sjekk om motorremmen er av. **c.** Sjekk om løpebeltet er av.

Merk: Ta kontakt med din lokale forhandler hvis du har sjekket alle de ovennevnte tingene, men problemet er der fortsatt.

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.

Oppbevaring

Fold opp tredemøllen. Trekk ut strømledningen hvis du ikke har tenkt å bruke enheten på mer enn 4 uker. Velg et tørt oppbevaringssted i huset. Dekk til enheten for å beskytte den mot misfarging forårsaket av sollys og støv.

MANUAL FOR DATAMASKIN



DISPLAYER

[HASTIGHET] Display: Viser faktisk hastighet i km/t eller viser faktisk treningsprogrammer P01-P12

[TIME] Display: Viser faktisk treningstid i minutter og sekunder.

[DIST.] Display: Viser faktisk avstand i km.

[CAL/PULSE] Display: Viser faktisk kalorier i kcal eller faktisk pulldata hvis du bruker håndpuls.

NØKLER



[+]-tast: Trykk på denne tasten for å øke innstillingene eller motorhastigheten.



[3-5-7] Tast: Direkte valgtaster for 3 - 5 - 7 km/t. Ved å trykke på en av disse knappene vil tredemøllen settes direkte til den tilsvarende valgte hastigheten.



[-]-tast: Trykk på denne tasten for å redusere innstillinger eller motorhastighet.



START

[Start]-tast: Trykk på denne tasten for å starte treningsprogrammet. Løpeflaten starter forsinket med 3 sekunder



PROG.

[P-Prog.]-tast: Trykk på denne tasten for å velge treningshastighetsprogrammer P01-P12



PULSE / CAL.

[PULSE / CAL.]-tast: Ved å trykke på denne tasten kan displayet byttes fra puls til kalorier.



MODE

[M-Mode]-tast: Trykk på denne tasten for å velge tid eller distanse i det manuelle programmet.



STOP / PAUSE

[Stopp/Pause]-tast: Trykk på denne tasten under trening for å avbryte programmet (motoren stopper). Innen 5 min. du kan trykke på [Start]-tasten for å fortsette dette treningsprogrammet eller trykke på [Stopp/Pause]-tasten igjen for å fullføre dette programmet. Forhåndsverdier kan settes til null ved å trykke på [Stopp/Pause]-tasten.

START OPP

1. Sett støpselet inn i en riktig installert stikkontakt (230V~50Hz) og slå på hovedbryteren (50) nederst foran på tredemøllen.

2. Stå på sideskinnene.

3. Sett sikkerhetsklemmen (11) på treningstøyet ditt (f.eks. midjebånd) og i den tilsvarende holderen på datamaskinen og datamaskinen vil vise deg det manuelle programmet og du er klar til å starte.

PROGRAMMER

Manuelt program:

Trykk på [Start]-tasten for å starte tredemøllen. Etter en 3-sekunders nedtelling begynner løpeflaten å bevege seg. Umiddelbart etter at beltet starter, trakk opp på tredemøllen og følg innstilt hastighet.

Tidsprogram: Bruk

[M-Mode]-tasten for å velge tidsprogrammet, deretter blinker [TIME]-displayet og et forslag på 30:00 Min vises. Om ønskelig kan du endre dette med [+] og [-] tastene.

(Standardalternativ 5:00-99.00 Min) Start programmet etter å ha spesifisert tiden med [Start]-tasten og standardverdien teller ned til "0". Hvis denne verdien nås, høres et signal og den tredemøllen stopper.

Avstandsprogram: Bruk

[M-Mode]-tasten for å velge avstandsprogram, deretter blinker [DIST.]-displayet og et forslag på 1,00 km vises. Om ønskelig kan du endre dette med [+] og [-] tastene.

(Standardalternativ 0,5-65,0 Km) Start programmet etter å ha spesifisert avstanden med [Start]-tasten og standardverdien teller ned til "0". Hvis denne verdien nås, høres et signal og den tredemøllen stopper.

UTVALG AV ALLE FUNKSJONER

	Første	Første Verdi	Omgivelser Område	Vise Område
TID (Min:Sek) 0:00		30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0,0	N/A	N/A	1,0-8,0
KM	0,00	1.00	0,5-65,0	0,00-99,99
PULS	P	N/A	N/A	50-200
KALORIER (Kcal) 0		N/A	N/A	0-999

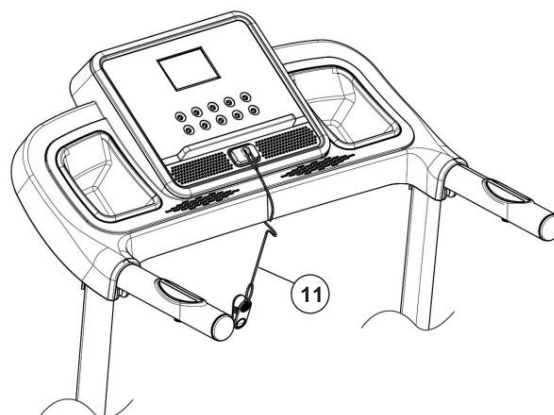
TRENINGSPROGRAMMER P01-P12 I

normal manuell modus, trykk [P-Prog]-tasten for å velge et av treningshastighetsprogrammene P01-P12. Hvert program er delt inn i 20 tidsintervaller og hastigheten endres som følgende programliste viser. Opprinnelig innstillingstid er 30 min, still inn en tid for treningsøkten og trykk på [Start]-tasten for å starte programmet. Trykk på [Stopp/Pause]-tasten for å ta en pause eller avslutte programmet tidligere. Trykk på [+] -tasten eller [-] -tasten for å justere hastigheten under programmet hvis den er for rask eller sakte. Med neste tidsintervaller vil hastighetsnivået endres tilbake til programmeringsmodus. Hvis programmet kjører til slutten av tiden, vil motoren slutte å gå etter at displayet teller ned tiden til null.

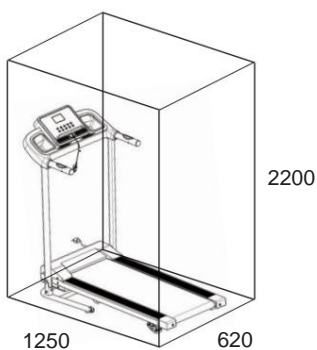
Programhastighetstabell P01 – P12

Nei. →	Programmer i 20 tidsintervaller																			
↓ Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/t	2	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	
P02 Km/t	2	4	4	5	6	4	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	
P03 Km/t	2	4	4	6	6	4	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2	
P04 Km/t	3	5	5	6	7	7	5	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3	
P05 Km/t	2	4	4	5	6	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2	
P06 Km/t	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07 Km/t	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	6	6	5	3	3	
P08 Km/t	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P09 km / t	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	6	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10 km/t	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11 km/t	3	4	5	8	5	8	5	5	8	8	5	5	6	8	8	7	6	3		
P12 km/t	2	5	8	8	7	7	8	8	7	8	8	6	6	8	8	5	4	3		

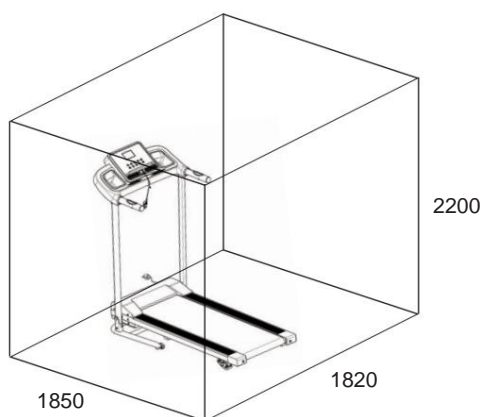
SIKKERHETSØKKE Sikkerhetsklemmen (11) har en nødfunksjon. I frykt eller fare eller hvis du faller ned eller hoppet fra den, vil sikkerhetsklemmen miste posisjon ved datamaskinen og stoppe motoren med pausesystem. Ta sikkerhetsnøkkelen ut av datamaskinen på hvilken som helst status, displayet er "---", summeren piper hvert sekund. Sett sikkerhetsnøkkelen på datamaskinen, så går skjermen inn i normal manuell modus. Alle parametere tilbakestilt til null.



TRENINGSPLASSKRAV



Treningsareal i mm
(for hjemmetrener og bruker)



Fritt areal i mm
(Treningsområde og sikkerhetsområde (sirkulerer 600 mm))

GENERELLE OPPLÆRINGSINSTRUKSJONER

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

INTENSITET

Nivået av fysisk anstrengelse under trening må overstige punktet for normal anstrengelse, uten å gå utover punktet for åndenød og/eller utmattelse. En passende referanseverdi kan være pulsen. For hver treningsøkt øker kondisjonen og derfor bør treningskravene justeres. Dette er mulig ved å forlenge varigheten av treningen, øke vanskelighetsgraden eller endre type trening.

TRENING PULSER For å

bestemme treningspuls kan du fortsette som følger. Vær oppmerksom på at dette er veiledende verdier. Hvis du har helseproblemer eller er usikker, kontakt lege eller treningstrener.

01 Maksimal pulsberegning

Maksimal pulsverdi kan bestemmes på mange forskjellige måter, siden makspuls avhenger av mange faktorer. Du kan bruke hovedformelen for beregningen (makspuls = 220 - alder). Denne formelen er veldig generell. Den brukes i mange hjemmesportprodukter for å bestemme maksimal hjerterefrekvens. Vi anbefaler Sally-Edwards-formelen. Denne formelen beregner makspuls mer nøyaktig og tar hensyn til kjønn, alder og kroppsvekt.

Sally-Edwards-formel:

Menn: Maksimal

hjerterefrekvens = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kroppsvekt})$

Kvinner:

Maksimal hjerterefrekvens = $210 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kroppsvekt})$

02 Beregning av treningspuls

Den optimale treningspuls bestemmes av målet med treningen. Det ble definert treningssoner for dette.

Helse - Sone: Regenerering og kompensasjon

Passer for: Nybegynnere **Treningstype:** veldig lett kondisjonstrening **Mål:** restitusjon og helsefremmende. Bygge grunnstillingen.

Treningspuls = 50 til 60 % av makspuls

Fettmetabolisme - Sone: Grunnleggende

utholdenhetstrening **1 Passer for:** nybegynnere og avanserte brukere **Treningstype:** lett kondisjonstrening

Mål: aktivering av fettstoffskiftet (kaloriforburning), forbedring i utholdenhetsevne.

Treningspuls = 60 til 70 % av makspuls

Aerobic - Sone: Grunnleggende utholdenhetstrening

1 til 2 Passer for: nybegynnere og viderekomne

Treningstype: moderat kondisjonstrening.

Mål: Aktivering av fettmetabolismen (kaloriforburning), forbedring av aerob ytelse, Økning i utholdenhetsevne.

Treningspuls = 70 til 80 % av makspuls

Anaerob - Sone: Grunnleggende utholdenhetstrening

2 Passer for: avanserte og konkurransedyktige idrettsutøvere **Treningstype:** moderat utholdenhetstrening eller intervalltrening **Mål:** forbedring av laktatoleranse, maksimal økning i ytelse.

Treningspuls = 80 til 90 % av makspuls

Konkurransesone - Sone: Ytelse / Konkurransetrening

Passer for: idrettsutøvere og høytytelsesidrettsutøvere **Type trening:** intensiv intervalltrening og konkurransetrening / **Mål:** forbedring av maksimal hastighet og kraft.

Merk følgende! Trening på dette området kan føre til overbelastning av det kardiovaskulære systemet og helseskader.

Treningspuls = 90 til 100 % av makspuls

Eksempelberegning

Mann, 30 år og veier 80 kg. Jeg er nybegynner og vil gjerne gå ned litt i vekt og øke utholdenheten min.

01: Maksimal puls - beregning

Maksimal puls = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kroppsvekt})$

Maksimal hjerterefrekvens = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maksimal puls = ca. 190 slag/min

02: Treningspulsberegning

På grunn av mine mål og treningsnivå passer fettforbrenningssonen meg best.

Treningspuls = 60 til 70 % av maksimal hjerterefrekvens

Treningspuls = $190 \times 0,6$ [60 %]

Treningspuls = ca. 114 slag/min

Etter at du har stilt inn treningspuls for treningstilstanden eller Når du har identifisert mål, kan du begynne å trene. Det meste av vårt utholdenhetstreningstutstyr har pulssensorer eller er pulsbeltkompatible. Så du kan sjekke pulsen på monitoren under treningsøktene. Hvis pulsrefrekvensen ikke vises på dataskjermen eller du vil være på den sikre siden og vil sjekke pulsrefrekvensen, som kan vises feil på grunn av mulige applikasjonsfeil eller lignende, kan du bruke følgende verktøy: **a.** Pulsmåling på konvensjonell måte (føler pulsslå, f.eks. på håndleddet og telle slagene innen et minutt). **b.** Pulsmåling med passende og kalibrerte hjerterefrekvensmålere (tilgjengelig fra medisinske forsyningsbutikker). **c.** Pulsmåling med andre produkter som pulsmålere, smarttelefoner....

FREKVENNS

De fleste eksperter anbefaler kombinasjonen av et helsebevisst kosthold, som må tilpasses etter treningsmålet, og fysisk trening tre til fem ganger i uken. En normal voksen trenger to ganger i uken trening for å opprettholde sin nåværende tilstand. For å forbedre tilstanden og endre kroppsvekten trenger han minst tre treningsøkter per uke. Ideelt selvfølgelig er en frekvens på fem treningsøkter per uke.

TRENINGSPLAN

Hver treningsøkt bør bestå av tre treningsfaser: "oppvarmingsfase", "treningfase" og "nedkjølingsfase". I "oppvarmingsfasen" bør kroppstemperaturen og oksygentilførselen økes sakte. Dette er mulig gjennom gymnastikkøvelser over en periode på fem til ti minutter. Etter det starter du med faktisk trening "treningfase".

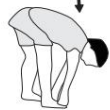
Treningsbelastningen bør tilpasses etter treningspuls. For å støtte sirkulasjonen etter treningsfasen og for å forebygge verkende eller anstrengte muskler senere, er det nødvendig å følge treningsfasen med en nedkjølingsfase. Dette bør bestå av tøyingsøvelser og/eller lette gymnastikkøvelser i en periode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

Eksempel - strekkøvelser for oppvarmings- og nedkjølingsfasen

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



Rekk med venstre hånd bak hodet til høyre skulder og trekk med høyre hånd litt til venstre albue. Etter 20 sek. bytte arm.



Bøy deg frem så langt fram som mulig og la bena nesten strukket. Vis det med fingrene i retning mot tåen. 2 x 20 sek.



Sett deg ned med det ene benet strukket ut på gulvet og bøy deg fremover og prøv å nå foten med hendene. 2 x 20 sek.



Knel i et bredt utfall fremover og støtt deg selv med hendene på gulvet. Press bekkenet ned. Bytt etter 20 sek bein.

MOTIVASJON

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 dag for dag og nærmer deg ditt personlige treningsmål bit for bit.

DELELISTE – RESERVEDELSLISTE

Type: **CS3000**
 Bestillingsnr.: **2220**
 Dato for tekniske data: **04.08.2022**

Mål ca. [cm]: Mål foldet ca. [cm]: L 125 x B 62 x H 117
 Plassbehov [m2]: Vekt ca. [kg]: Last L 56 x B 62 x H 118 4
 maks. (Brukervekt) [kg]: Elektriske data: 26,5 100

220-240V/50-60Hz/440W

- 12 forhåndsbestemte treningsprogrammer • Datamaskin med bakgrunnsbelysning med visning av tid, distanse, hastighet, ca. kalori og puls • Integret holder for nettbrett + smarttelefon • Direkte valgknapper for 3 km/t, 5 km/t og 7 km/t • Håndpulsmåling ved håndtak • Fold-out Soft-Drop-System for en trygg nedtur av

tredemølle

- Mål på løpeareal (LxB):100 x 34 cm

FUNKSJONER

- Kontinuerlig motoreffekt 0,44KW (0,6 PS), maksimal motoreffekt 0,8 KW (1,2 PS) • Hastighet: 1 km/t til 8 km/t (i trinn på 0,1 km/t justerbar) • Vibrasjonsabsorberende løpeflate (Cushion System) • 3 justerbare manuelle stigninger • Sikkerhetsbeltestopper • Transporthjul for enkel flytting • Sammenleggbare for å spare plass

- 1 manuelt program med mulighet for å legge inn tid og distanse

MERK

Vennligst kontakt oss hvis noen komponenter er defekte eller mangler, eller hvis du trenger reservedeler eller erstatninger i fremtiden.

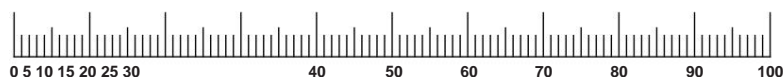
Top-Sports Gilles GmbH

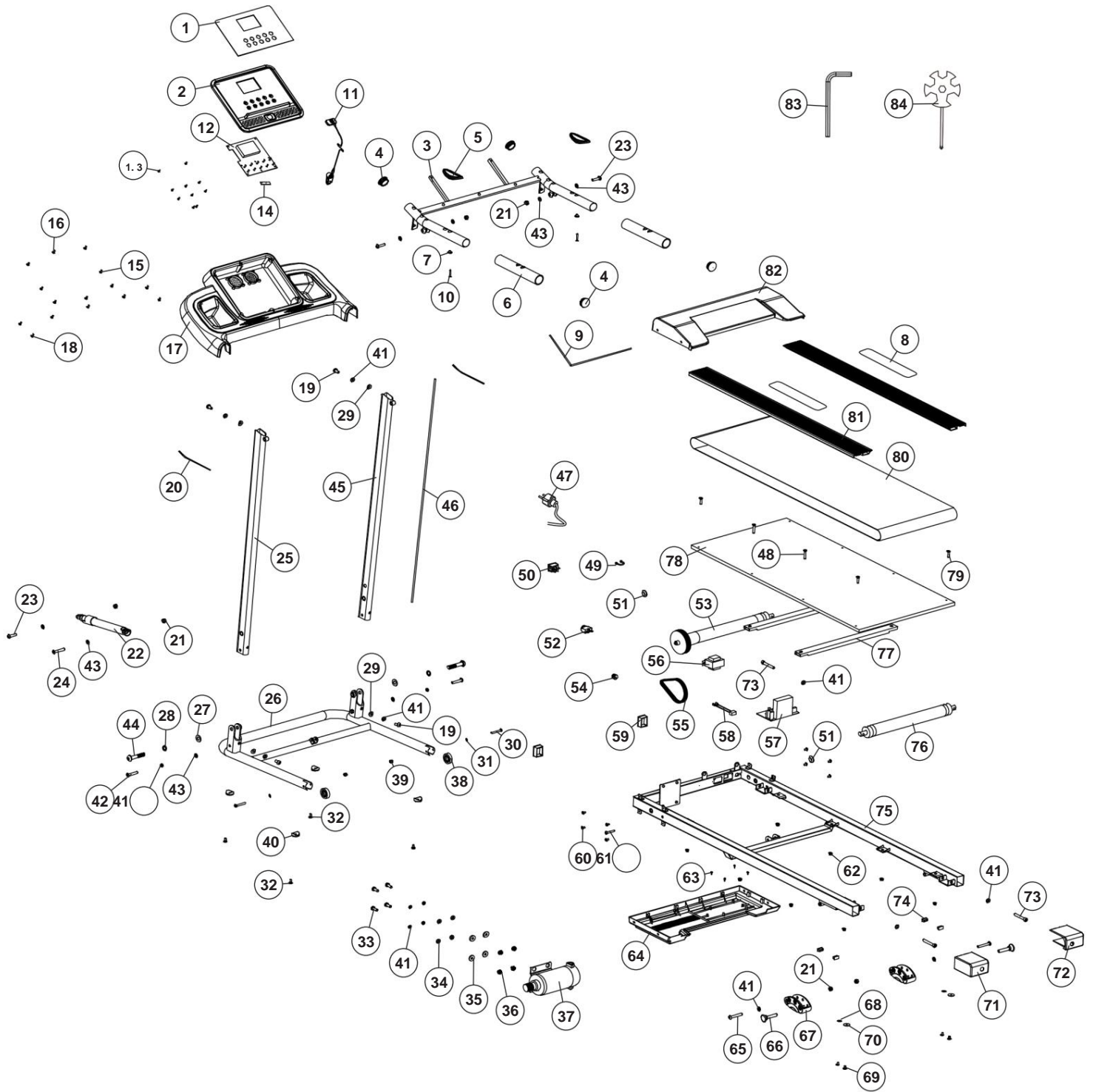
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com Telefon: +49
 (0)20 51 / 60 67-0 Faks: +49 (0)20 51 / 60
 67-44 e-post: info @christopeit-sport.com

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.

Illustrert Nei.	Betegnelse	Dimensjon mm	Mengde	Vedlagt illustrasjon nr.	ET-nummer
1	Utstillingsoverflate		1	2	36-2220-02-BT
2	Datamaskin		1	17	36-2220-03-BT
3	Styreframe		1	25+45	33-2220-05-SW
4	Styre endestykke		4	3	36-1820-17-BT
5	Pulssensor		2	3	36-1820-28-BT
6	Styreskum		2	3	36-2220-04-BT
7	Pulssensorspenne		2	10	36-2230-24-BT
8	Anti-skli trinn		2	81	36-2230-28-BT
9	Datamaskinkabel		1	12+46	36-1820-25-BT
10	Krysshodeskrue	4x30	2		36-9210-31-BT
11	Sikkerhetsnøkkel		1	5 17	36-2025-09-BT
12	Vis pc-kort		1	2	36-2220-05-BT
13	Krysshodeskrue	3x8	10	2+12	39-10127
14	Klistremærke gult		1	17	36-2230-23-BT
15	Krysshodeskrue	4x14	5	3+17	36-9206104-BT
16	Krysshodeskrue	4x12	6	2+17	36-9206104-BT
17	Datamaskinhus		1	3	36-2220-06-BT
18	Krysshodeskrue	4x12	4	3+17	36-9206104-BT
19	Innvendig sekskantbolt	M8x16	4	3,25,26+45	39-9888
20	Pulskabel		2	12 23,24+65	36-2220-16-BT
21	Nylon mutter	M8	6	26+75	39-9818-CR
22	Gassfjær			3,22,25+45 75	36-1820-29-BT
23	Innerhex bolt	M8x30	1,3		39-10134
24	Innvendig sekskantskrue	M8x45	1		39-10124-VC
25	Venstre støtterør			3+26	33-2220-03-SW
26	Grunnramme		1 1	25,45+75	33-2220-02-SW
27	Vaskemaskin	24/12	2	44	39-10062-SW
28	Fjærskive	for M12	2	44	36-9519924-BT
29	Buet skive	8//19	4		39-9966-CR
30	Sekskantbolt	M6x40	2	26+38	39-9979-SW
31	Vaskemaskin	6//12	2	30	39-10013
32	Krysshodeskrue	M6x12	4	40	39-10120-VC
33	Sekskantskrue	M8x20	4	37	39-10095-SW
34	Vaskemaskin	8//16	4	33	39-9862-CR
35	Fotpute for motor		4	37	36-1820-23-BT
36	Flensmutter	M8	4	33	39-10031

Illustrert Nei.	Betegnelsen	Dimensjon mm	Mengde	Vedlagt illustrasjon nr.	ET-nummer
37	Motor		1	75	33-2220-07-SI
38	Transporthjul		2	26	36-1820-13-BT
39	Nylon mutter	M6	2	30	39-9816-VC
40	Fotpute		4	26	36-1820-14-BT
41	Fjærskive	for M8	6	33+42	39-9864-VC
42	Innvendig sekskantskrue	M8x40	2	25,26+45	39-10132-CR
43	Vaskemaskin	8//16	11	23,24,42	39-9862-CR
44	Innvendig sekskantskrue	M12x60	2	25,26+45	39-9980-CR
45	Høyre støtterør		1	3+26	33-2220-04-SW
46	Tilkoblingskabel		1	12+57	36-1820-25-BT
47	AC-kabel			50	36-1352-31-BT
48	Krysshodeskrue	M6x35	14	75+78	39-9979-VC
49	Ledningskort for sikringskap		1	50+52	36-1830-30-BT
50	Hovedbryter			47+75	36-1352-29-BT
51	Kabelgjennomføring		12	45+75	36-1820-27-BT
52	Overbelastningsknapp		1	75	36-1830-28-BT
53	Fremre rulle			75	33-2220-08-SI
54	Strømkabelgjennomføring		11	47+75	36-1352-44-BT
55	Flatt belte		1	37+53	36-1820-10-BT
56	Kvele			57+75	36-2230-25-BT
57	PC-kontrollkort		11	75	36-2220-07-BT
58	Lang ledning for kontrolleren		1	52+57	36-1830-30-BT
59	Firkantet hette	30 x 30	2	75	39-10327
60	Krysshodeskrue	M5x10	11	64+82	39-9903
61	Sekskantbolt	M6x35	1	37	39-10085
62	Flensmutter	M6	8	48+79	39-9891
63	Krysshodeskrue	M3x10	4	57+64	39-10128
64	Motordeksel nederst		1	75	36-2220-08-BT
65	Innvendig sekskantskrue	M8x50	2	67+75	39-9811
66	Låsestift		2	67+75	36-2220-10-BT
67	Skråjustering		2	75	36-2220-09-BT
68	Vaskemaskin	5//10	2		39-10111-SW
69	Krysshodeskrue	6x10	2	71,72+75	39-10120-VC
70	Vaskemaskin	6//12	2	69	39-10013
71	Venstre endedeksel		1	75	36-2220-11-BT
72	Høyre endedeksel		1	75	36-2220-12-BT
73	Innvendig sekskantskrue	M8x55	3	53,75+76	39-10056-CR
74	Rektangulær plugg	8x18	4	75	36-2220-13-BT
75	Hovedramme		1		33-2220-01-SW
76	Bakre rulle		1	75	33-1820-09-SI
77	Forsterket rør		2	75	33-2220-06-SW
78	Løpebrett		1	75	36-2220-14-BT
79	Sekskantbolt	M6x25	4	78	39-10029
80	Løpebelte		1	53+76	36-1820-05-BT
81	Sideskinne		2	75	36-2220-15-BT
82	Motordeksel		1	75	36-2220-01-BT
83	Allen verktøy	5	1		36-9116-14-BT
84	Multi verktøy		1		36-9107-27-BT
85	Montering og treningsinstruksjon		1		36-2220-17-BT





Service / produsent

Hvis du har noen klager, trenger å bestille reservedeler eller trenger reparasjoner, vennligst kontakt vår serviceavdeling.

Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55 D -
42551 Velbert [http://](http://www.christopeit-sport.com)
www.christopeit-sport.com

Tlf.: +49 (0)2051/6067-0
Faks: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com



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