

TM2400S

Tredemølle

Monterings- og bruksanvisning Best.nr.: 2340A
Side: 2-14

NO

Monterings- og bruksanvisning Best.nr.: 2340A
NO Side: 15-26

Instruksjoner for montering og bruk
Ingen. de commande: 2340A
Side: 27-38

F

Monterings- og bruksanvisning Best.nr.:
2340A Pagina: 39-50

NL



OVERSIKT OVER INNHOLD

Innholdsside

2	Christopeit idrettsfellesskap
3	Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner
4	Pakk ut og sett i drift
5	Brett opp
5	Transport og lagring
6	Merknader om vedlikehold og justering
7-9	Datamaskinbeskrivelse
9	Kinomap app
10	Bevegelseskontroll
10	Garantibetingelser
11	Feildiagnose
12	Generelle opplæringsinstruksjoner
13-14	Deleliste - reservedelsliste
51	Samsvarserklæring
52	Sprengt utsikt

KJÆRE KUNDE,

Vi gratulerer deg med kjøpet av denne treningsenheten for hjemmesport og håper du liker den. Vær oppmerksom på og følg merknadene og instruksjonene i denne monterings- og bruksanvisningen. Har du spørsmål kan du selvfølgelig kontakte oss når som helst.

CHRISTOPEIT IDRETTSfellesskap

Vårt mål er ikke bare å tilby deg nytt og flott sportsutstyr til hjemmestudioet ditt, men også å gi deg motiverende og variert støtte i den daglige treningsøkten. Bli en del av vårt Christopeit-Sport-fellesskap.

CHRISTOPEIT GYM

I vårt Christopeit GYM finner du ulike programmer med ulike utfordringer for ditt treningsutstyr. Vi håper du liker din daglige trening.

Skann QR-koden eller følg linken:

<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/christopeit-gym/>

GYM



CHRISTOPEIT BLOGG

Finn mange spennende temaer om trening og helse i bloggen vår.

Skann QR-koden eller følg linken:

<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/blog/>

BLOGG



SOSIALE MEDIER

Følg oss på Facebook, Instagram og YouTube.

Skann QR-koden eller søk etter den respektive Plattformen i henhold til: Christopeit-Sport

FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Med vennlig hilsen,
Din Topp-Sport Gilles GmbH

VIKTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHETSINSTRUKSJONER

Våre produkter er generelt TÜV-testet og oppfyller derfor gjeldende, høyeste sikkerhetsstandarder. Dette faktum fritar oss imidlertid ikke fra strengt å følge følgende prinsipper.

1. Monter enheten nøyaktig i henhold til monteringsanvisningen og bruk kun de enhetsspesifikke enkeltdelene som er inkludert for montering av enheten og som er oppført i monteringen.

Før selve monteringen, kontroller grovt sett fullstendigheten av leveransen ved hjelp av følgeseddelen og fullstendigheten av leveringsomfanget basert på monteringsstrinnene.

2. Før første gangs bruk og med jevne mellomrom (hver 1.-2. måned), kontroller at alle skruer, muttere og andre koblinger er strammet for å sikre sikker driftstilstand for treningsapparatet. Defekte enkeltdeler må skiftes ut eller fjernes umiddelbart.

Lås om nødvendig enheten til den er reparert.

3. Plasser enheten på et tørt, jevnt sted og beskytt den mot fuktighet og fuktighet. Ujevne gulv skal kompenseres med egnede tiltak på gulvet og, hvis tilgjengelig på denne enheten, ved hjelp av justerbare deler av enheten som er beregnet for dette formålet. Kontakt med fukt og fuktighet må utelukkes.

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

5. På installasjonsstedet, la det være minst 1 meter ledig plass rundt tredemøllen og minst 2 meter bak fra andre gjenstander som møbler eller vegger.

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

7. OBS! Pulsovervåkingssystemer kan være unøyaktige. Overdreven trening kan føre til alvorlige helseproblemer eller død. Før du starter noen målrettet trening, bør du derfor konsultere en egnet lege. 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. Ikke tren 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.

Fare! 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 for å sikre den nylig justerte posisjonen. Dersom hjelpemidler er nødvendige for justering, må de fjernes igjen etter justering.

10. Med mindre annet er angitt i instruksjonene, kan enheten kun brukes av én person til trening om gangen

bli. Treningsytelsen skal være totalt 75 minutter/dag, ikke overskride.



11. Bruk treningsklær og sko som er egnet for kondisjonstrening med apparatet. Klærne må være utformet på en slik måte at på grunn av formen (f


lengde) kan ikke sette seg fast under trening. Treningsskoene bør velges for å matche treningsapparatet, gi alltid foten et fast grep og ha en sklisikker såle.

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

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

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

15. Det må utvises forsiktighet for å sikre at eleven og andre personer aldri plasserer noen del av kroppen innenfor rekkevidden til bevegelige deler.

16.  Ved slutten av levetiden må dette produktet ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall, men må leveres til et innsamlingspunkt for resirkulering av elektrisk og elektronisk utstyr. Symbolet på produktet, bruksanvisningen eller emballasjen indikerer dette. Materialene er resirkulerbare i henhold til deres merking. Ved å gjenbruke, resirkulere eller andre former for resirkulering av gamle enheter, gir du et viktig bidrag til å beskytte miljøet vårt.

Spør din lokale myndighet om det ansvarlige avhendingsstedet.

17. Av hensyn til miljøet, kast ikke emballasjematerialer, tomme batterier og deler av enheten sammen med husholdningsavfallet, men kast dem i egnede oppsamlingsbeholdere eller avlever dem på egnede innsamlingssteder.

18. Maksimal tillatt belastning (=brukervekt) er satt til 120 kg. Før du starter trening, sørg for at tillatt totalvekt ikke overskrides.

19. Hvis tilkoblingskabelen til denne enheten er skadet, må den skiftes ut av produsenten eller kundeservice eller av en elektrisk kvalifisert person.

20. Ikke la produktet være slått på eller i drift uten tilsyn, og unngå utilsiktet bruk ved å koble fra det.

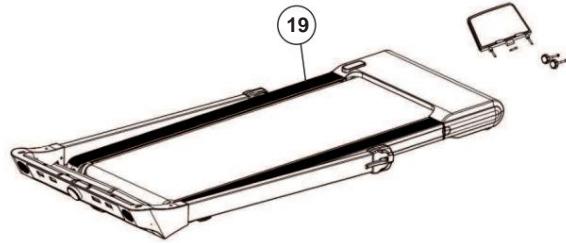
21. Monterings- og bruksanvisningen skal betraktes som en del av produktet. Dersom produktet selges eller videreføres, skal denne dokumentasjonen vedlegges.

UTPAKKES OG BRUK

Sørg for å følge våre anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner før bruk!

UTTAK

1. Fjern de små delene og løs emballasje fra esken og få tredemøllen ut ved hjelp av en annen person. Når du gjør dette, grip under bunnrammen (19) og vær oppmerksom på klemfare.



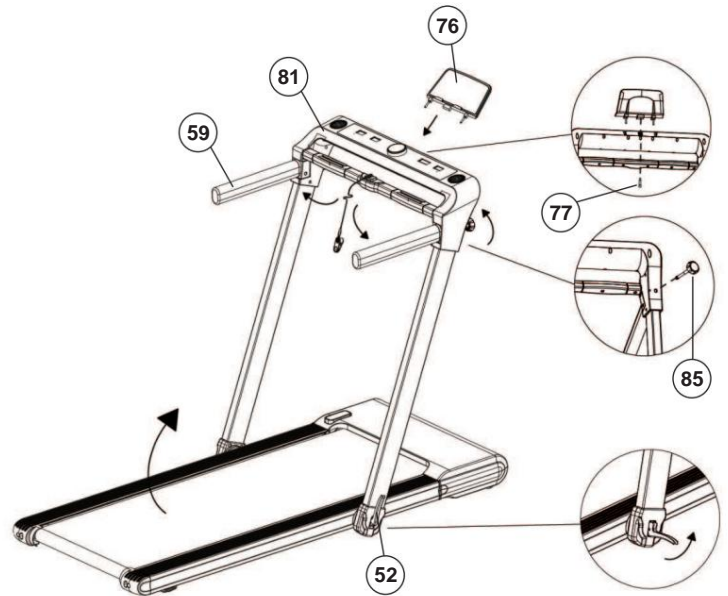
UTVIDE

1. Slipp brettespaken (52) på høyre side av tredemøllen.

2. Nå midten under datamaskinen (81) og løft den forsiktig opp til oppreist stilling. Fest denne posisjonen ved å stramme foldspaken (52) og sørg for at foldspaken (52) er ordentlig lukket.

3. Åpne håndtaket (59) og fest det ved å skru inn stjernehåndtaksskruene (85).

4. Hvis ønskelig, sett inn nettbrettskuffen (76) i datamaskinhuset (81) og fest den ved å skru inn festeskruen (77).



KONTROLL OG IDRIFTSJØRING

1. Kontroller alle skruforbindelser og pluggforbindelser for riktig montering og funksjon.

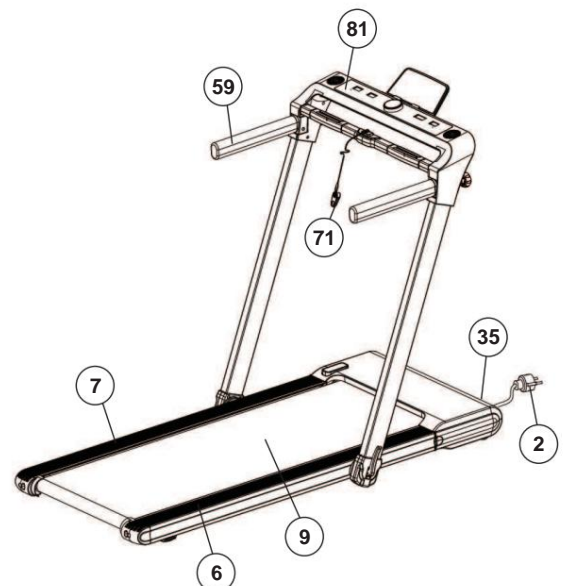
2. Hvis alt er i orden, plugg strømkabelen (2) inn i en riktig installert stikkontakt (220-240V-50/60Hz) og inn i strømuttaket (35) foran på basisenheten og slå på hovedbryteren (35) a.

3. Plasser deretter sikkerhetsklemmen (71) på det tilsvarende stedet på pulshåndtaket og datamaskinen signaliserer at den er klar til bruk. Plasser sikkerhetsklemmen (71) på treningstøyet ditt (f.eks. linning) og stå på sidetrinnstengene (7+6) på tredemøllen. Trykk på knappen for å starte tredemøllen. Etter en 3-2-1 nedtelling begynner løpeflaten (9) å bevege seg. Umiddelbart etter at tredemøllen har startet, gå opp på løpeflaten (9) og følg den innstilte hastigheten. Gjør deg kjent med enheten ved lave hastigheter.

4. Løp midt på løpeflaten (9), hvis du føler deg ustø mens du løper, hold i styret (59) og ikke trakk på sideplattformene (7+6). Løp på tredemøllen bare vendt mot datamaskinen (81).

I en nødssituasjon går du av tredemøllen til siden mens du holder fast i styret (59).

Merk: Oppbevar verktøysettet og instruksjonene nøye, da disse vil være nødvendige hvis reparasjoner og reservedelsbestilling er nødvendig senere.



KOLLAPSE

1. Fjern tabletbrettet (76) ved å skru ut festeskruen (77) og ta ut tabletbrettet.

2. Skru stjernehåndtaksskruene (85) litt ut slik at håndtaket (59) kan foldes inn (OBS! Stjernehåndtaksskruene må ikke skrues helt ut av støtterørene). Brett inn håndtaket (59) og fest det ved å skru inn stjernehåndtaksskruene (85) igjen.

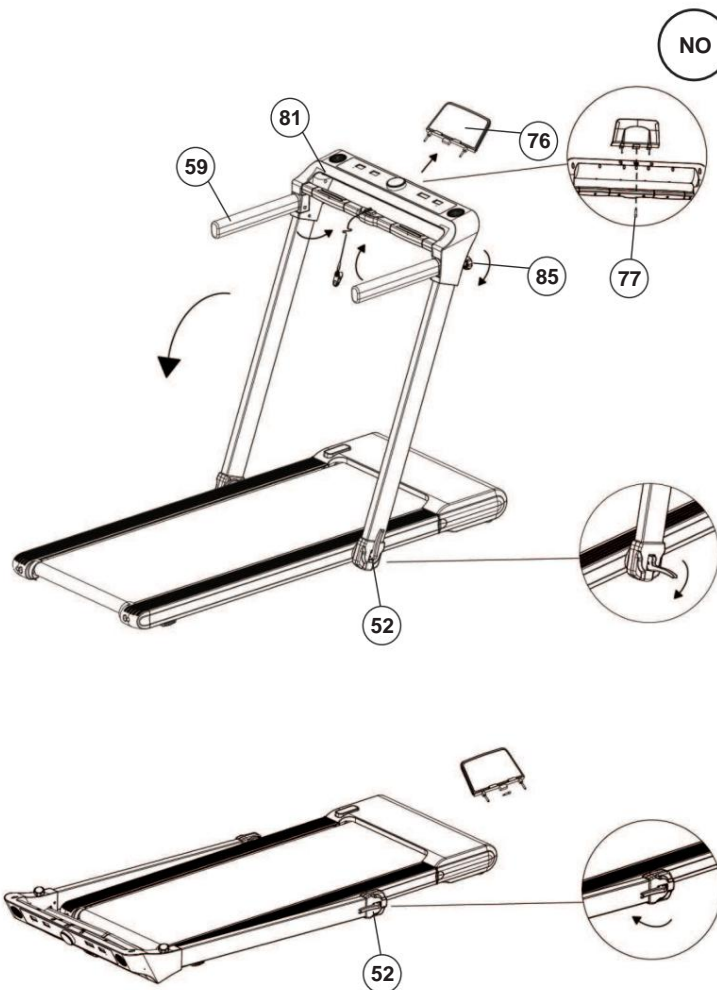
3. Slipp brettespaken (52) på høyre side av tredemøllen.

4. Rekk under midten av datamaskinen (81) og senk den forsiktig ned.

5. Fest liggeposisjonen ved å stramme foldspaken (52) og sørg for at foldspaken (52) er ordentlig lukket.

Fare! Før du slår sammen tredemøllen, slå av tredemøllen og vent til overflaten er jevn.

Ikke bruk tredemøllen når den er sammenslått!



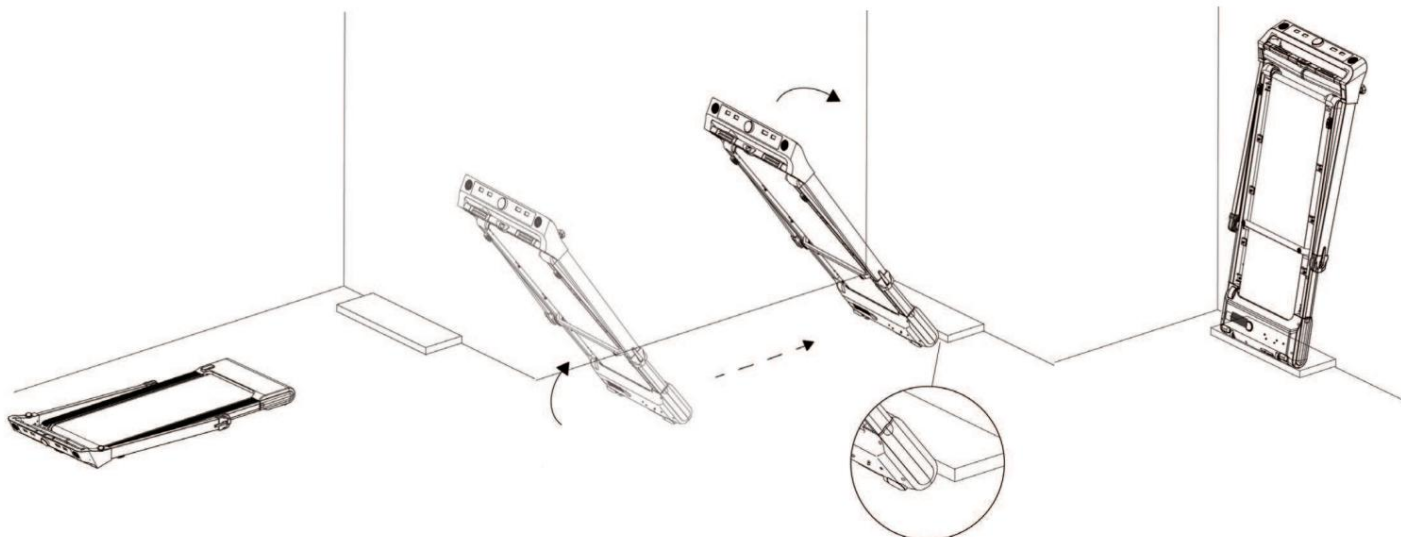
TRANSPORT OG LAGRING

1. Trekk ut strømledningen.

2. Tredemøllen kan oppbevares liggende eller stående (på matten og lent mot veggen).

3. Hev tredemøllen til den beveger seg fritt på rullene og flytt den til ønsket horisontal lagringsplass.

STÅENDE LAGRING



1. Legg matten mot veggen med den ene langsiden.

3. Skyv den til tredemøllen berører matten.

4. Fortsett å løfte den opp og len den mot veggen. Sjekk at den lener seg sikkert mot veggen.

Et varsel:

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.

MERKNADER VED VEDLIKEHOLD OG JUSTERING

Sykepleie

For å sikre at tredemøllen går jevnt og godt over lang tid, bør undersiden av løpeflaten, som ligger på glidebrettet, jevnlig kontrolleres for glideevne og eventuelt behandles med silikonolje (ikke bruk olje eller petroleumsbasert smøremiddel). Vi anbefaler smøring en gang i året hvis den brukes mindre enn 3 timer per uke. Smør hver sjette måned når den brukes 3-4 timer per uke og hver tredje måned når den brukes mer enn 5 timer per uke. Smøring utføres ved å dryppe silikonolje inn i vedlikeholdsåpningen.

For å gjøre dette, start tredemøllen på lav hastighet, fjern gummiproppen (4) og drypp litt silikonolje (ca. 5 ml) inn i åpningen (5). (Fare!)

For mye smøremiddel kan føre til at overflaten glir (har som en konsekvens.)

Holdning

Still inn tredemøllen i det manuelle programmet til 3-5km/h a. Bruk unbrakonøkkelen til å sentrere båndet på endestykkene.

1. For å justere overflaten til venstre, roter høyre side med klokken.
2. For å justere overflaten til høyre, roter venstre side med klokken

Hvis det ikke er mulig å permanent justere løpeflaten som nevnt ovenfor, er løpeflaten skadet og bør da skiftes ut.

Merk: Sørg for at overflaten er så sentrert som mulig. Så snart denne beveger seg for langt fra midten (over 10 mm), bør overflaten justeres til midten igjen.

Utglijning av beltet

en. Overflaten er ikke skikkelig strammet. Stram begge skruene på endestykkene litt hardere.

b. Det flate beltet er ikke skikkelig strammet. c. Fjern overflødig smøremiddel med en klut.

Ingen visning -

Sjekk om støpselet er i stikkkontakten og om stikkkontakten har strøm.

- Kontroller om hovedbryteren (35) på bunnrammen er slått på og sikkerhetsklemmen er plassert på pulshåndtaket.

Fare! Trekk alltid ut støpselet når du sjekker datamaskinkontaktene.

Overbelastningsvern 1.

Kontroller om overbelastningsvernet (32) har løst ut.

Trykk om nødvendig på knappen.

2. Ved hovedtilkoblingen (35) er det et sikringsrom mellom hovedbryteren og stikkkontakten. Det er en 5x20mm mikrosikring der

Data 8A/250V.

Merkelige driftslyder

- Kontroller at alle skrueforbindelser er tette.
- Sjekk om flatbeltet er OK. - Sjekk om overflaten er OK.

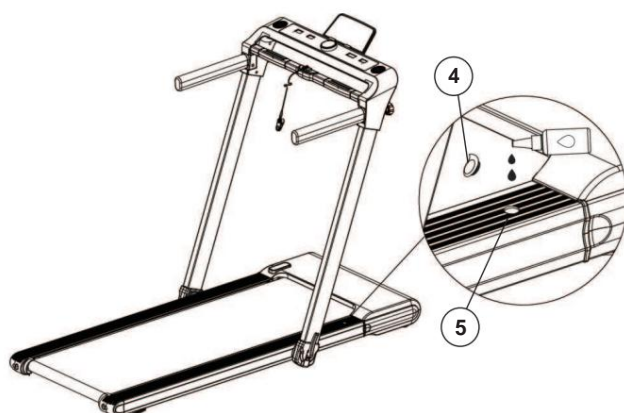
Merk: Mer informasjon finner du i feildiagnosen.

Justering av foldespaken

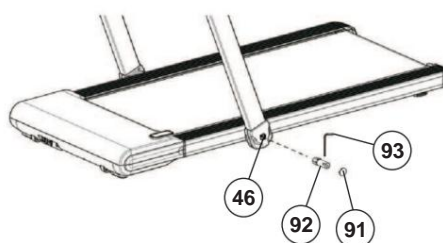
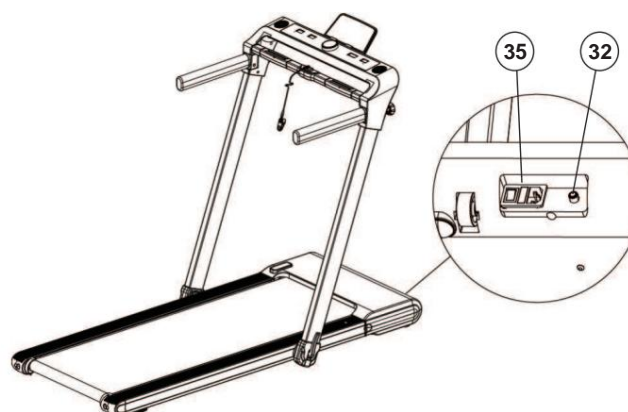
For å justere sammenleggsspaken riktig, er det mulig å justere forspenningen ved hjelp av den rørformede pipenøkkelen (92) og unbrakonøkkelen (93) som følger med. Fare! Klemmutteren må ikke skrues helt ut. Fjern den runde hetten (91) på venstre side av tredemøllen for å få tilgang til spennmutteren (46).

rengjøring

Bruk kun en lett fuktig klut til rengjøring. Fare! Bruk aldri bensin, tynner eller andre aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre overflater, da dette vil forårsake skade. Enheten er kun egnet for privat hjemmebruk og innendørs bruk. Hold enheten ren og fuktig unna enheten.



2.1.



DATAMASKINBESKRIVELSE



VISE

COMPUTER:

[KM/H] Hastighetsvisning: Viser hastigheten til tredemøllen i kilometer i timen.

[CALORIES] Kalorivisning: Viser ca. kilokalorier som forbrukes i kcal.

[TIME] Tidsvisning: Viser hvor lenge du har løpt i minutter og sekunder.

[KM] Avstandsvisning: Viser hvor langt du har gått i kilometer.

KONTROLLKNAPP:



Programvalgmodus:

Ved å vri på kontrollknappen kan du velge mellom følgende programmer.

[HURTIGSTART] Manuelt program
 [MÅLTID] Tidsprogram [MÅL DISTANCE]
 Avstandsprogram
 [MÅLKALORIER] Kaloriprogram
 [PROGRAM 1-16] Hastighetsprogrammer 1-16.

Program standardmodus:

Ved et langt trykk hopper displayet til [SET]-modus i det valgte programmet. Der kan du angi målverdien.

Visning av hastighetszone:

Under trening vises de tilsvarende hastighetssonene i farger med en LED-ring. Hastighetsområdene vises i blått (1,0 til 3,9 km/t), grønt (4,0 til 6,9 km/t), oransje (7,0 til 9,9 km/t) og rødt (over 10,0 km/t).

Treningsmodus:

Følgende treningsdata vises vekselvis her.
 [Tid] Viser hvor lenge du løp i minutter og sekunder.

[DISTANCE] Viser hvor langt du har gått i kilometer
 [KALORIER] Viser omtrentlige kilokalorier som forbrukes i kcal til.

[Programdiagrammer] kun i program 1-16

Den innstilte hastigheten til tredemøllen vises i kilometer i timen nederst til venstre.

Den målte pulsen vises nederst til høyre. (bare hvis du holder hendene på pulssensorene eller bruker et valgfritt pulsbelte.)

[PAUSE] Viser at treningen er satt på pause.

[SLEEP] Indikerer at tredemøllen er i hvilemodus.

[SAFE] Viser at sikkerhetsklemmen ikke er festet.

OPERASJON

KONTROLLKNAPP:

[Kort trykk]
 - Start/stopp

[Langt trykk] - Åpne standardmenyen
 - Lukk standardmenyen
 - Pause

[Roter med klokken]
 - Øk hastigheten
 - Bla fremover i programmenyen
 - Økning i standardverdier

[Roter mot klokken]
 - Reduksjon i hastighet
 - Bla bakover i programmenyen
 - Reduksjon av standardverdiene



SENSORER FOR BEVESTINGSKONTROLL:

[Begge sensorer] Start/Stopp
 [- Sensor venstre] Reduksjon i hastighet
 [+ Sensor høyre] Øk hastigheten

OPPTANGSVALG

	Annonse	Annonse Verdi	Misligholde Mulighet	Annonse Mulighet
TID (Min:Sek) 0:00		30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0,0	N/A	N/A	1,0-16,0
KM	0,00	1.00	0,5-65,0	0,00-65,0
PULS	-j-	N/A	N/A	50-200
KALORIER (Kcal) 0		50	10-995	0-999

OPPSTART

1. Sett strømstøpselet inn i en riktig installert stikkontakt (230V-50Hz) og slå på hovedbryteren (35) nederst foran på basisenheten.
2. Stå på de svarte overflatene til trinnstavnene.
3. Plasser sikkerhetsklemmen på treningsklærne (f.eks. linning) og i den tilsvarende holderen på datamaskinen, og datamaskinen vil vise deg [HURTIG-START]-programmet og er klar til å starte.



PROGRAMMER

[HURTIGSTART] Manuelt program:

Trykk på kontrollknappen for å starte tredemøllen. Etter 3 sekunders nedtelling begynner overflaten å bevege seg. Umiddelbart etter at beltet starter, sett deg på tredemøllen og følg innstilt hastighet. Juster ønsket hastighet ved å vri på kontrollknappen.

[MÅLTID] Tidsprogram:

Velg tidsprogrammet [MÅLTID] ved å vri på kontrollknappen. Programmet viser et forslag på 30:00 minutter. Ved å trykke lenge på kontrollknappen bytter du til [SET] standardmodus, hvor du kan stille inn tiden ved å vri på kontrollknappen. (Forhåndsinnstilt alternativ 5:00-99:00 minutter.) Start programmet direkte eller etter innstilling av tiden ved å trykke kort på kontrollknappen og den forhåndsinnstilte verdien teller ned til "0". Når denne verdien er nådd, høres et signal og tredemøllen stopper.



[TARGET-DISTANCE] Avstandsprogram:

Velg avstandsprogrammet [TARGET-DISTANCE] ved å vri på kontrollknappen. Programmet viser et forslag på 1,00 kilometer. Ved å trykke lenge på kontrollknappen bytter du til [SET] standardmodus, hvor du kan stille inn avstanden ved å vri på kontrollknappen. (standardalternativ 0,50-

65,00 kilometer) Start programmet direkte eller etter å ha spesifisert avstanden ved å trykke kort på kontrollknappen og standardverdien teller ned til "0". Når denne verdien er nådd, høres et signal og tredemøllen stopper.



[TARGET-CALORIES] Kaloriprogram:

Velg kaloriprogrammet [TARGET-CALORIES] ved å vri på kontrollknappen. Programmet viser et forslag på 50,00 kalorier. Ved å trykke lenge på kontrollknappen bytter du til [SET] standardmodus, hvor du kan stille inn kaloriene ved å vri på kontrollknappen. (Standardalternativ 10,0-995 kalorier) Start programmet direkte eller etter å ha spesifisert kaloriene ved å trykke kort på kontrollknappen og standardverdien teller ned til "0". Når denne verdien er nådd, høres et signal og tredemøllen stopper.



[PROGRAM 1-16] Hastighetsprogrammer 01-16

Velg mellom 16 forskjellige hastighetsprogrammer ved å vri på kontrollknappen. I disse programmene er den angitte tiden delt inn i 20 delintervaller og hastigheten endres automatisk som vist i tabellen nedenfor.

Ved å trykke på kontrollknappen starter programmet. På slutten av programmet høres et signal og tredemøllen stopper. For å avbryte programmet, trykk på kontrollknappen. Etter 4 minutter slår tredemøllen seg av til [SLEEP].

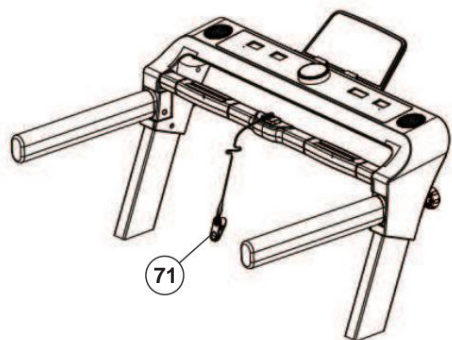


Tid →	Programmer i 20 tidsinndelinger																				
↓ Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01 Km/t	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5			3
P02 Km/t	2	4	4	5	6	4	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2		
P03 Km/t	2	4	4	6	6	4	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2		
P04 Km/t	3	5	5	6	7	7	5	7	8	8	5	9	5	5	6	4	4	3			
P05 Km/t	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	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	3	6	5	3			3
P08 Km/t	2	3	3	6	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	9	9	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	9	5	9	5	5	9	5	5	9	5	5	9	9	8	7	6	3	
P12 km/t	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7						7 5 4 3
P13 Km/t	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	3	
P14 km/t	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2	
P15 km/t	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3		3
P16 Km/t	2	3	4	8	9	10	10	7	6	5	4	3	2	6	8	10	8	6	4	2	



SIKKERHETSKLIPP

Sikkerhetsklemmen brukes for å gi sikkerhet i nødstilfeller. Han må ligge på datamaskinen for å legge inn og starte tredemøllen. Sett på sikkerhetsklemmen (71) hver gang du trener. Det er for din sikkerhet slik at tredemøllen stopper raskt ved en nødnedstigning. Hvis sikkerhetskopiklippet ikke er på datamaskinen, viser datamaskinen feilmeldingen [SAFE]. Ved å feste sikkerhetsklemmen settes alle verdier til null og datamaskinen er klar til å starte.

**PULSMÅLING****Pulsmåling ved hjelp av et pulsmålebelte:**

For pålitelig pulsmåling under trening anbefaler vi å bruke en passende bryststropp. Datamaskinen har innebygget mottaker i datamaskinen slik at du kan bruke et Bluetooth-pulsbelte, som Christo-peit-Sport BT pulsbelte (varenr.: 2209). Hvis du fukter pulsbeltet litt før du tar det på, bør datamaskinen slå seg på innen 60 sekunder. ta opp pulldataene og vise dem. Rekkevidden til pulsbeltene er 1 til 2 m, avhengig av modell.

Håndpulsmåling:

Håndpulssensorene er plassert til venstre og høyre for sikkerhetsklemmen. Sørg for at begge håndflatene alltid er plassert på sensorene samtidig med normal kraft. Så snart pulsen avtar, vises en verdi i pulsdisplayet. (Håndpulsmålingen er kun veiledende, da individuelle avvik fra den faktiske pulsen kan oppstå på grunn av bevegelse, friksjon, svette, hudtilstand og blodsirkulasjon osv.)

Merk: Hvis begge pulsmålemetodene brukes samtidig, har håndpulsmålingen prioritet.

Fare! Pulsovervåkingssystemer kan være unøyaktige. Overdreven trening kan føre til alvorlig forårsake skade eller død. Ved svimmelhet/svakhet slutte å trene umiddelbart. Pulsverdiene er ikke egnet for medisinske formål.

TILKOBLING**KINOMAP-APP**

Sport, coaching, spill og eSport er nøkkelordene i Kinomap-appen. Dette inkluderer miles med ekte opptak for å trene innendørs som om du var ute; sporing av ruter og analyser av ytelsen din; coaching innhold; flerspillermodus; nye innlegg daglig; Offisielt innendørs racing og mer...

Last ned appen og koble til

Skann QR-koden nedenfor med din smarttelefon/nettbrett eller bruk søkefunksjonen i Playstore (Android) eller App Store (IOS) for å laste ned Kinomap-appen. Registrer deg og følg instruksjonene. Aktiver Bluetooth på smarttelefonen eller nettbrettet og velg enhetsbehandling i appen og deretter den aktuelle produktkategorien der. Velg deretter typebetegnelsen ved å bruke produsentens logo "Christopeit Sport" for å koble til sportsutstyret. Avhengig av sportsenheten registreres ulike funksjoner av APP via Bluetooth og data utveksles.

Fare! Kinomap-appen tilbyr en gratis prøveversjon i 14 dager. Du kan deretter bestemme om du vil fortsette å trene gratis med basisversjonen eller bruke hele utvalget av Kinomap-appen mot en avgift.

Aktuell informasjon og avgifter finnes på: www.kinomap.com



GESTERKONTROLL

Tredemøllen har også mulighet for geststyring. Sensorene er plassert på venstre og høyre side av datamaskinen og identifiseres med [-] og [+].

VENSTRE SENSOR [-]

Å bevege seg rundt i sensormottaksområdet reduserer hastigheten.

HØYRE SENSOR [+]

Å bevege seg rundt i sensormottaksområdet øker hastigheten.

VENSTRE SENSOR [-] OG HØYRE SENSOR [+]

Ved å trykke på sensorene samtidig starter eller stopper tredemøllen.

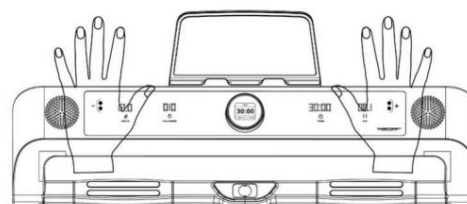
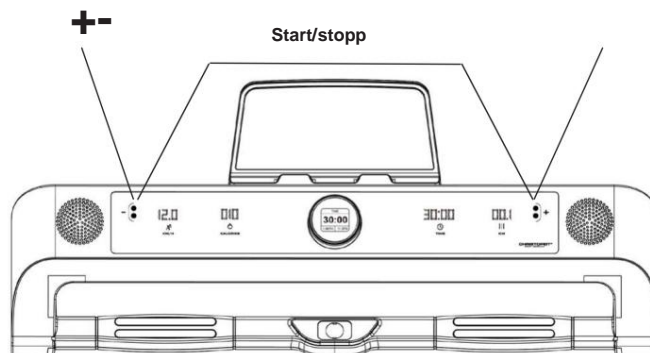
FUNKSJONSTEST

Stå på sidefeltene. Normalt sensormottaksområde er ca. 5-15 cm over sensorene.

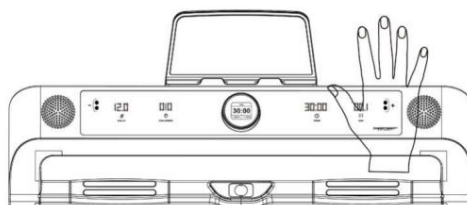
Før hendene over de to sensorene. Tredemøllen skal starte etter 3 sekunders nedtelling. Beveg deretter høyre hånd over høyre [+] sensor. Hastigheten øker så lenge hånden er i mottaksområdet. Hvis du fjerner hånden, forblir hastigheten innstilt. Beveg deretter venstre hånd over venstre [-] sensor. Hastigheten avtar så lenge hånden er i mottaksområdet. Hvis du fjerner hånden, forblir hastigheten innstilt. For å stoppe tredemøllen, flytt begge hendene over sensorene samtidig. Tredemøllen stopper sakte.

Stå på overflaten. Følg de samme trinnene for å bli kjent med bevegelseskontroller mens du går/løper.

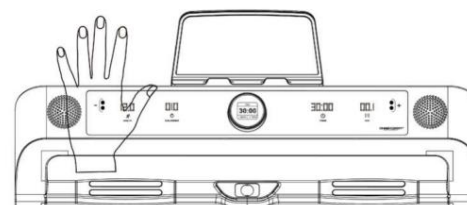
Fare! Avhengig av lysinnfallet, kan sensorens mottaksområde variere litt. Gjør deg kjent med sensorene ved å bevege hånden i sensorområdet mot sensoren, vekk fra sensoren og rundt sensoren. Du vil legge merke til hvor sensoren reagerer og hvor den ikke gjør det.



Start/stopp



Økning i hastighet



Reduksjon i hastighet

GARANTIBETINGELSER

Garantien er 24 måneder, gjelder for nye varer ved førstegangskjøp og starter på faktura eller leveringsdato. Eventuelle mangler vil bli utbedret gratis i garantiperioden.

Oppdager du en mangel, plikter du å melde fra til produsenten umiddelbart. Det er etter produsentens skjønn å gi en garanti gjennom levering av reservedeler eller

reparasjon som skal utføres. Hvis reservedeler sendes, har du rett til å bytte dem uten tap av garanti. Reparasjoner på installasjonsstedet er unntatt.

Hjemmesportsutstyr er ikke egnet for kommersiell eller kommersiell bruk. Brudd på bruk vil resultere i en forkortet garanti eller tap av garanti.

Garantien gjelder kun material- eller fabrikkasjonsfeil.

Ved slitedeler eller skade forårsaket av feil bruk eller feil håndtering, bruk av makt og

Inngrep som utføres uten forutgående konsultasjon med vår serviceavdeling vil ugyldiggjøre garantien.

Hvis det er mulig, vennligst oppbevar originaleballasjen i garantiperioden for å beskytte varene tilstrekkelig ved retur og ikke send noen varefrakt videre til serviceavdelingen!

Å kreve garantitjenester resulterer ikke i en forlengelse av garantiperioden.

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

Produsent:

Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstr. 55, 42551 Velbert

FEILDIAGNOSE

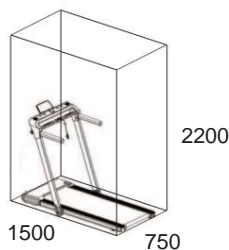
Ved feil kan følgende liste over feilmeldinger være til hjelp for erfarne personer. Som hovedregel skal elektrisk reparasjonsarbeid kun utføres i samsvar med gjeldende sikkerhetsforskrifter. Vår serviceavdeling gir ytterligere informasjon og assistanse ved feil. (Kontaktinformasjon se siste side.)

Feilmelding	Mulig årsak	Mulig løsning
Ingen visning Hovedbryter av eller Strømforsyning defekt		<ol style="list-style-type: none"> 1. Sjekk om hovedbryteren er slått på. 2. Sjekk om nettspenningen er tilstrekkelig og OK. Kontroller om overbelastningsvernet er utløst. Tillat en avkjølingsperiode på 30 minutter. Kontroller pluggforbindelsene på hovedbryteren og til kontrollkortet for riktig plassering. 3. Transformatoren kan være defekt og må skiftes ut.
sikker	Sikkerhetsklemme ikke i posisjon	<ol style="list-style-type: none"> 1. Plasser sikkerhetsklemmen på riktig sted på håndtaket. 2. Sjekk om magneten er til stede i sikringsklipsen. Skift ut låsekripsen hvis magneten mangler.
Feil 1	Motorkontrollfeil.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sjekk kontaktene fra datamaskinskjermen til kontrolleren, samt alle utgående og innkommende kontakter på kontrollkortet, for riktig plassering og integritet av tilkoblingskablene. 2. Kontrollkortet kan være defekt og må skiftes ut.
Feil 3	Sensorproblem for fart	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontroller at sensoren på motoren sitter riktig på den perforerte skiven slik at hastighetspulsene kan genereres riktig. 2. Sjekk sensorkontakten på kontrollkortet og kabelen for integritet.
Feil 4	Spenningsproblem	Sjekk om strømforsyningen har riktig strøm og er OK.
Feil 5	Selvkontroll	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontroller tilkoblingskablene fra motoren for riktig plassering og for eventuelle skader. 2. Bytt ut kontrollkortet 3. Sjekk kontaktene fra datamaskinskjermen til kontrolleren og kablene for integritet. Defekte kabler bør skiftes ut.
Feil 6	Motorfeil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontroller tilkoblingskablene fra motoren for riktig plassering og for eventuelle skader. Bytt om nødvendig motoren. 2. En overspenning kan ha blitt oppdaget. Tredemøllen må slås av og på igjen med hovedbryteren.
Feil 7	Overbelastningsbeskyttelse	<ol style="list-style-type: none"> 3. Overflaten kan ha satt seg fast og overbelastet motoren. Sjekk om overflaten kan rulle av og behandle undersiden av overflaten jevnlig med silikonolje.
Feil 8	Feil på motorkabelen	<ol style="list-style-type: none"> 4. Sjekk motoren for brennende lukt eller unormale driftslyder. Bytt ut motoren om nødvendig. 5. Sjekk kontrollkortet for brente komponenter eller brennende lukt som kan være forårsaket av overbelastning. For å gjøre dette, skift ut kontrollkortet.

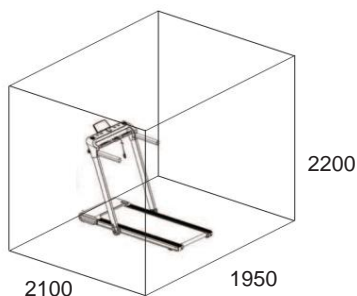
Et varsel:

Hvis du ikke kan løse feilen ved hjelp av hjelpen som er beskrevet, kontakt selgeren eller produsenten.

TRENINGSPLASS BEHOV



Treningsareal i mm
(for enhet og bruker)



Klaring i mm
(Treningsområde og sikkerhetsområde
600 mm rundt)

OPPLÆRINGSINSTRUKSJONER GENERELT

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

INTENSITET

Nivået av fysisk anstrengelse under trening må overstige punktet for normal anstrengelse uten å nå punktet for pust og/eller utmattelse. En passende rettesnor kan være pulsen. Kondisjonsnivået ditt øker for hver treningsøkt, og du bør derfor tilpasse treningskravene dine. Dette er mulig ved å forlenge treningsvarigheten, øke vanskelighetsgradene eller endre type trening.

TRENINGSPULS

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

01 Beregn maksimal puls

Maksimal pulsverdi kan bestemmes på mange forskjellige måter, da maksimal puls avhenger av mange faktorer. For å beregne det bruker folk gjerne Faust-formelen (maksimal puls = 220 - alder). Denne formelen er veldig generell. Den brukes i mange hjemmesportsprodukter for å bestemme maksimal hjertefrekvens. Vi anbefaler Sally Edwards-formelen. Denne formelen beregner maksimal puls mer nøyaktig og tar hensyn til kjønn, alder og kroppsvekt.

Sally Edwards formel

Menn:

Maksimal puls = 214 - (0,5 x alder) - (0,11 x kroppsvekt)

Kvinner:

Maksimal puls = 210 - (0,5 x alder) - (0,11 x kroppsvekt)

02 Beregn treningspuls Den

optimale treningspulsen bestemmes av målet med treningen. Treningssoner ble definert for dette formålet.

Helsesone: REKOM - regenerering og kompensasjon.

Passer for: Nybegynnere

Type trening: veldig lett utholdenhetstrening

Mål: utvinning og fremme av helse. Bygge grunnleggende kondisjon.

Treningspuls = 50 til 60 % av maksimal puls

Fettforandring - Sone: GA1 - Grunnleggende - Utholdenhetstrening 1.

Passer for: Nybegynnere og avanserte brukere

Type trening: lett utholdenhetstrening

Mål: Aktivering av fettstoffsiftet (kaloriforbrenning).

Forbedring av utholdenhetsytelse.

Treningspuls = 60 til 70 % av maksipuls

Aerobic - Sone: GA1/2 - Grunnleggende - Utholdenhetstrening 1 til 2.

Passer for: Nybegynnere og avanserte brukere

Type trening: moderat utholdenhetstrening.

Mål: Aktivering av fettmetabolismen (kaloriforbrenning), forbedring av aerob ytelse, økning av utholdenhetsytelsen.

Treningspuls = 70 til 80 % av maksimal puls

Anaerob - Sone: GA2 - Grunnleggende - Utholdenhetstrening 2

Passer for: Avanserte og konkurranseutøvere

Type trening: moderat utholdenhetstrening eller intervalltrening

Mål: Forbedre laktattoleransen, maksimere ytelsen.

Treningspuls = 80 til 90 % av maksimal puls

Konkurransesone: WSA - prestasjons-/konkurransetrening

Passer for: idrettsutøvere og idrettsutøvere med høy ytelse

Treningstype: intensiv intervalltrening og konkurransetrening

Mål: Forbedre maks hastighet og ytelse.

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

Treningspuls = 90 til 100 % av maksimal puls

Eksempel på beregning

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

01: Maksimal puls - beregning

Maksimal puls = 214 - (0,5 x alder) - (0,11 x kroppsvekt)

Maksimal puls = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Maksimal puls = ca 190 slag/min

02: Beregn treningspuls

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

Treningspuls = 60 til 70 % av maksipuls

Treningspuls = 190 x 0,6 [60 %]

Treningspuls = 114 slag/min

Etter at du har bestemt treningspuls din for treningstilstanden eller målene dine, kan du begynne å trene. De fleste av våre utholdenhetstreningenheter har pulssensorer eller er kompatible med pulsbelte. Dette lar deg overvåke pulsen din under trening. Hvis pulsfrekvensen ikke vises på dataskjermen eller hvis du vil være på den sikre siden og sjekke pulsfrekvensen din, som kan vises feil på grunn av mulige applikasjonsfeil eller lignende, kan du bruke følgende verktøy:

en. Pulsmåling på en konvensjonell måte (skanning av pulsslå, for eksempel på håndleddet og telling av slag i løpet av et minutt). b. Pulsmåling med passende egnede og kalibrerte pulsmålere (tilgjengelig fra medisinske spesialforhandlere).

c. Pulsmåling med andre produkter som pulsmåler, smarttelefon...

HYPPIGHET

De fleste eksperter anbefaler kombinasjonen av et helsebevisst kosthold, som må tilpasses treningsmålet, og fysisk trening 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 treningsøkter per uke ideell.

DESIGN AV TRENINGEN

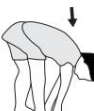
Hver treningsøkt bør bestå av tre treningsfaser: «oppvarmingsfase», «treningsfase» og «nedkjølingsfase». I "oppvarmingsfasen" bør kroppstemperaturen og oksygentilførselen økes sakte. Dette er mulig gjennom gymnastikkøvelser som varer i fem til ti minutter. Selve "treningsfasen" bør da begynne. Treningsbelastningen bør utformes etter treningspuls. For å støtte sirkulasjonen etter "treningsfasen" og for å forhindre muskelsår eller belastninger, må "nedkjølingsfasen" følges etter "treningsfasen". I løpet av denne tiden bør strekkøvelser og/eller lette gymnastikkøvelser utføres i fem til ti minutter.

Eksempel - tøyningsøvelser for oppvarmings-/nedkjølingsfasene

Start oppvarmingsfasen ved å gå på stedet i minst 3 minutter og utfør deretter følgende gymnastikkøvelser. Ikke overdriv øvelsene og gjør dem kun til du kjenner et lett trekk. Hold deretter denne posisjonen en stund. Vi anbefaler å gjøre oppvarmingsøvelsene på nytt på slutten av treningen og avslutte treningen med å riste ut ekstremitetene.



Rekk høyre skulder bak hodet med venstre hånd og trekk litt i kroken på venstre arm med høyre hånd. Etter 20 sekunder Bytt arm.



Bøy forover så langt som mulig og hold bena nesten rett. Pekk fingrene mot tuppen av foten. 2 x 20 sekunder



Sitt på gulvet med ett bein rett og bøy deg fremover og prøv å nå foten med hendene. 2 x 20 sekunder



Knel fremover i et bredt utfall og støtt deg selv med hendene i gulvet. Press bekkenet ned. Etter 20 sekunder

Bytt bein.

MOTIVASJON

Nøkkelen til et vellykket program er regelmessig trening. Du bør sette opp et fast tidspunkt og sted for hver treningsdag og også forberede deg mentalt på treningen.

Tren kun i godt humør og ha alltid målet ditt i bakhodet. Med kontinuerlig trening vil du merke hvordan du utvikler deg dag etter dag og komme nærmere ditt personlige treningsmål litt etter litt.

DELELISTE - RESERVEDELSLISTE

Artikkel:	TM2400S
Varenr.:	2340A
Status for tekniske data:	12.06.2024
Justeringsdimensjon [cm]:	L 150 x B 75 x H 115 cm
Mål foldet ca [cm]:	L 181 x B 75 x H 22 cm
]: 4Trening plassbehov Utsyrsvekt [kg]:	42
Brukervekt på maks.	120
Elektriske data:	220-240V/50-60Hz/900Watt

- Smart LED-kontrollcomputer med farget sonebelysning for ulike hastigheter
- Bluetooth-tilkobling for Kinomap-app (iOS og Android)
- Innebygde Bluetooth-høytalere for lydavspilling.
- Skuff for nettbrett og smarttelefon
- Transporthjul for enkel flytting
- Inkluderer matte for veggoppbevaring
- Sjenerøs åpen plass: ca L 122 x B 45 cm

EGENSKAPER

- Motor kontinuerlig effekt 1,25 HK (0,9 kW), motor maksimal effekt 2,5 HK (1,8 kW)
- Hastighet: 1 km/t til 16 km/t (i trinn på 0,1 km/t regulerbar)
- 1 hurtigstartprogram og 3 målprogrammer med spesifikasjon av tid, distanse eller kaloriforbruk
- 16 forhåndsinnstilte hastighetsprogrammer
- Bevegelseskontroll for start/stopp og hastighet
- Pulsmåling via Bluetooth pulsbelte eller håndpulsmåling
- Vibrasjonsdempet løpeunderlag
- Nødstoppfunksjon via sikkerhetsklemme
- Kan brettes flatt med en høyde på kun 22 cm
- Moderne display som viser: tid, distanse, hastighet, ca. kaloriforbruk, treningsprogram og puls

MERKNADER

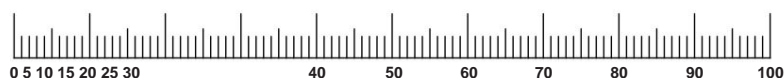
Hvis en komponent er defekt eller mangler, eller hvis du trenger en reservedel i fremtiden, vennligst kontakt:

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 beregnet for privat hjemmesportsbruk og er ikke egnet for kommersiell eller kommersiell bruk. Hjemmeidrett bruk klasse H/C.

Fig. nr	Beskrivelse	dimensjon mm	Mengde	Montert på Fig. Nr.	ET-nummer
1	Skjerm til høyre		1	81	36-2340-22-BT
2	Strømtilkoblingskabel		1	35	36-9836113-BT
3	Dekk oljeplugg		1	28	36-2340-01-BT
4	oljetilkobling		1	6	36-2340-23-BT
5				48	36-2340-24-BT
6	Sidefelt til høyre		11	12	36-2340-17-BT
7	Sidefelt til venstre		1	12	36-2340-18-BT
8	Phillips skrue	M6x35	6	12+19	39-10085
9	flate		1	10+56	36-2340-20-BT
10	Bakre rulle		1	19	33-2340-06-SW
	Phillips skrue	M6x25	4	12+19	39-10306
11 12	skyvebrett		1	19	36-2340-21-BT
13	Støttestag		3	16	33-2340-09-SW
14	vaskemaskin	8//16	3	15	39-9862-CR
15	Sekskantskrue	M8x55	3	10,19+56	36-9841208-BT
16	Endelokk høyre		1	19	36-2340-15-BT
17	Endelokk til venstre			19	36-2340-16-BT
18	Phillips skrue	4,2 x 16	14	16,17+19	39-10253-SW
19	Grunnramme		1		33-2340-01-SW
20	Sekskantskrue	M6x25	5	22	39-10029
21	Nedre tilkoblingskabel		1	39+58	36-2340-35-BT
22	Bakdemper		2	19	36-2340-26-BT
23	Mør	M6	10	8+11	39-9891
24	Phillips skrue	4x12	2	49	36-9206104-BT
25	Sekskantskrue	M6x16	4	26	39-10120-VC
26	Gummi fot		2	19	36-2340-27-BT
27	Rektangulære stoppere		2	19	36-2340-28-BT
28	Senk motordekselet		1	3+19	36-2340-02-BT
29	Transportruller		2	28	36-2340-29-BT
30	stå		2	28	36-2340-30-BT
31	Overbelastningsbeskyttelse		2	29	36-2340-31-BT
32	for transportrullakse		1	28	36-1830-28-BT
33	Venstre indre støtterørdeksel		1	89+90	36-2340-05-BT
34	Phillips skrue	4x10	4	32+35	39-10137-SW
35	Nettkobling med hovedbryter		1	28	36-1970-09-BT
36	Høyre indre støtterørdeksel		1	53+57	36-2340-07-BT

Fig. nr	Beskrivelse	dimensjon mm	Mengde	Montert på Fig. Nr.	ET-nummer
37	Kabel for hovedbryter		1	35	36-2340-51-BT
38	Kabelbeskyttelse 1	22		28	36-2340-50-BT
39	kontrolltavle		11	19+21	36-2340-19-BT
40	Fjær	16,2x12,8	2	57+89	36-2340-32-BT
41	Kabelslange			58	36-2025-28-BT
42	Synke		11	19	36-2230-25-BT
43	Undertrykkesesring		1	21	36-1241-19-BT
44	Kabel for sikring		2	35	36-1830-30-BT
45	Sekskantskrue	M8x25	2	55	39-10455
46	Selvsikre mor	M8	1	45	39-9818-CR
47	Mor	M8	2	65	39-10031
48	Silikonoljerør		1	12	36-2340-33-BT
49	Rørholder		2	48	36-2340-34-BT
50	Kabelbeskyttelse 2	16		57	36-1820-27-BT
51	Jordledning		11	35	36-2340-52-BT
52	Sammenleggbare spak		1	57	33-2340-10-SI
53	Høyre ytre støtterørkappe			36+57	36-2340-08-BT
54	Flatt belte	PJ390	11	55+56	36-2340-14-BT
55	Motor		1	19+54	33-2340-04-SI
56	Fremre rulle		1	9+19	33-2340-07-SW
57	Støtterør til høyre		1	19+83	33-2340-02-SW
58	Tilkoblingskabel		1	21+78	36-2340-25-BT
59	Gris belegg		2	61	36-2340-13-BT
60	Oval stopper	30x50	2	61	36-2340-36-BT
61	Griyy		2	63+84	33-2340-05-SI
62	Sekskantskrue	M8x14	4	61,63+84	39-9888
63	Håndtaksfeste til høyre		1	57+61	33-2340-11-SI
64	Plastgjennomføring		4	63+84	36-2340-37-BT
65	Sekskantskrue	M8x80	3	63+84	39-9971
66	Pulskabel		2	70	36-2340-38-BT
67	Utstillingsoverflate		1	81	36-2340-39-BT
68	Bevegelsessensorer		2		36-2340-42-BT
69	Phillips skrue	3x8	13	81	39-10127
70	Håndpulssensor		4	1,80+81 86	36-2340-41-BT
71	Sikkerhetsklemme		1	71	36-2340-09-BT
72	Bolt	8x56	2	75	36-2340-49-BT
73	Hyller med gummibelegg		1	75	36-2340-12-BT
74	Sekskantskrue	M4x10	2	76	39-10142-SW
75	arkivering		1	76	36-2340-10-BT
76	Hylle bak		1	75	36-2340-11-BT
77	Festeskrue for hylle		1	75	36-2340-40-BT
78	Kontrollknapp		1	81	36-2340-55-BT
79	Phillips skrue	3x10	4	78	39-10128
80	Skjerm til venstre		1	81	36-2340-44-BT
81	computer		1	86	36-2340-03-BT
82	Sikkerhetsklemmestøtte		1		36-2340-46-BT
83	Datamaskinramme		1	81 59+89	33-2340-08-SW
84	Håndtaksfeste til venstre		1	61+89	33-2340-12-SI
85	Stargrip skrue	M10	2	63+84	36-2340-45-BT
86	Nedre datamaskindeksel		1	81	36-2340-04-BT
87	Phillips skrue	4x40	4	81+86	36-9210-31-BT
88	Phillips skrue	4x12	35		36-9206104-BT
89	Støtterør til venstre		1	19+83	33-2340-03-SW
90	Venstre støtterørdeksel utvendig		1	33+89	36-2340-06-BT
91	Dekkhette	22,5x6,5	1	90	36-2340-47-BT
92	Pipe pipenøkkel	13	1		36-2340-48-BT
93	unbrakonøkkel	6	1		36-9116-14-BT
94	Høytalere		2	81	36-2230-11-BT
95	Monterings- og bruksanvisning		1		36-2340-56-BT



INNHold

Innholdsside

15	Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner
16	Pakk ut og bruk
17	Brett opp
17	Transport og lagring
18	Vedlikehold og justering
19-21	Datamaskinhåndbok
21	Kinomap app
22	Bevegelseskontroll
23	Feilmeldingskoder
24	Generelle opplæringsinstruksjoner
25-26	Deleliste – Reserveredelsliste
51	Samsvarserklæring
52	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 har spørsmål.

Top Sport Gilles GmbH



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 armfestet eller alle skruer, muttere og andre koblinger før du bruker maskinen for første gang og med jevne mellomrom (hver 1.-2. måned) for å sikre at treneren er i sikker tilstand. Skift ut defekte komponenter umiddelbart og/eller la utstyret settes ut av bruk til det er reparert.

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 fordypninger, 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 egnede verktøy for å montere maskinen og for eventuelle nødvendige reparasjoner. Fjern svette dråper fra maskinen umiddelbart etter 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 bestemme 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, treningsmålene og kostholdet ditt. Tren aldri etter å ha spist store måltider.

8. Tren kun på maskinen når den fungerer som den skal bestille. Bruk kun originale reservedeler til nødvendige reparasjoner. Oppmerksomhet! 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. 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 75 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 komfortabelt 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 120 kg. Vurder kroppsvekten din før du starter treningen.

19. Hvis strømledningen til denne varen er skadet, må den skiftes ut av produsenten eller kundeservice eller av en elektrisk sertifisert person.

20. Ikke la produktet være slått på eller i drift uten tilsyn og sikre utilsiktet bruk ved å trekke ut støpselet.

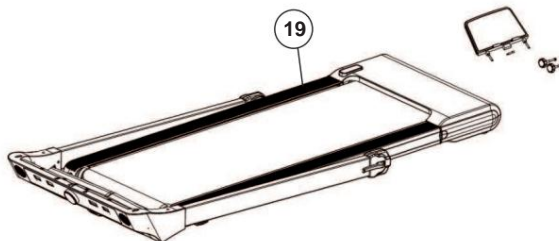
21. Monterings- og bruksanvisningen er en del av produktet å se på. Dersom produktet selges eller videresendes, skal denne dokumentasjonen medfølge.

UPAKKING OG DRIFT

Følg våre anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner før bruk.

PAKKE UT

1. Fjern små deler, løst emballasjemateriale ut av esken og ta deretter ut tredemøllen med emballasje ved hjelp av en annen person. Legg hendene under hovedrammen (19) og pass på at du ikke klemmer.



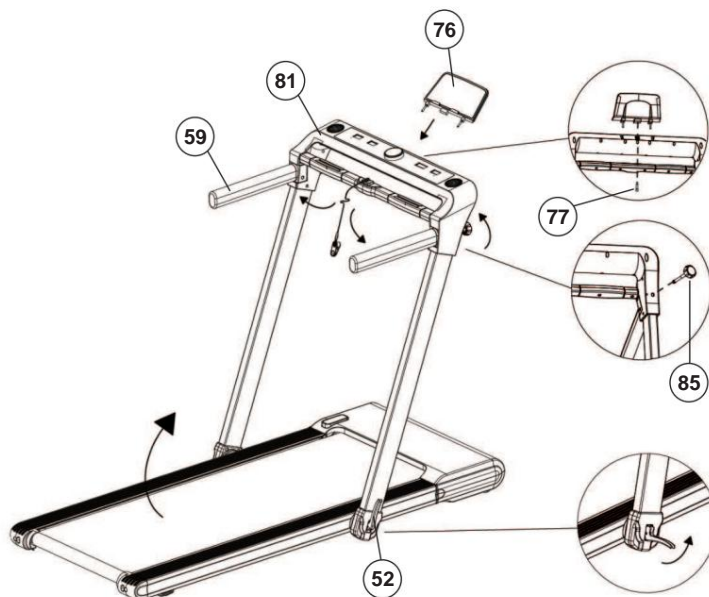
BRETTE

1. Slipp brettespaken (52) på høyre side av tredemøllen.

2. Nå under midten av datamaskinen (81) og løft den forsiktig opp til oppreist stilling. Fest denne posisjonen ved å stramme foldspaken (52) og sørg for at foldspaken (52) er ordentlig lukket.

3. Åpne håndtakene (59) og fest dem ved å skru inn håndtaksskruene (85).

4. Hvis ønskelig, sett inn nettbrettholderen (76) i datamaskinhuset (81) og fest den ved å skru inn nettbrettholderskruen (77).



KONTROLLER OG HVORDAN DU STARTER

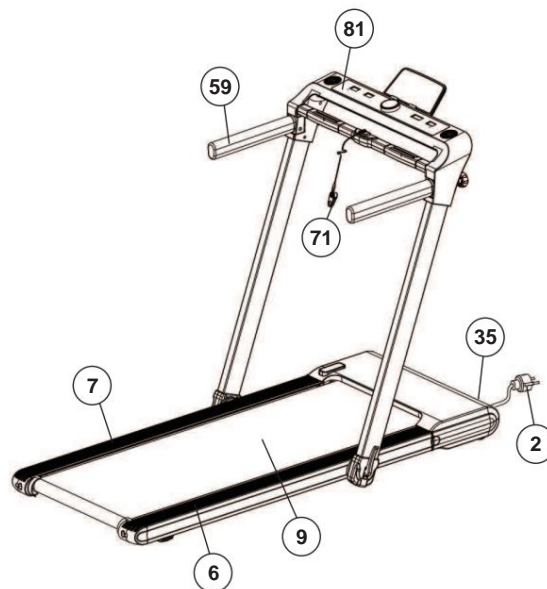
1. Kontroller riktig installasjon og funksjon av alle skrudder og pluggforbindelser.

2. Når alt er i orden, kobler du strømforsyningskabelen (2) til veggstrøm (220-240V~50-60Hz) og bryterkontakt (35). Slå på hovedbryteren (35) under frontrammen.

3. Sett sikkerhetsnøkkelen (71) på pulshåndtaket og datamaskinen vil vise normal manuell modus. Sett sikkerhetsklemmen (71) på treningskluten og stå på sideskinnene (7+6). Trykk på kontrollknappen og etter en nedtelling 3-2-1 begynner tredemøllen å bevege seg. Begynn å gå på gangflaten (9) når hastigheten er lav og følg hastigheten. Gjør deg kjent med maskinen ved lave hastighetsinnstillinger.

4. Løp midt på løpeflaten (9) og ikke trakk på sideskinnene (7+6). Hold deg godt fast i håndtaket (59) hvis du føler deg usikker, løp bare med å se på datamaskinen (81) på tredemøllen mens du løper. I nødstilfeller, trakk tredemøllen sideveis og hold i håndtaket (59).

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



BRETT OPP

1. Fjern nettbrettholderen (76) ved å skru ut festeskruen (77) og ta ut tabletbrettet.

2. Skru ut håndtaksskruene (85) litt slik at håndtakene (59) kan foldes inn (OBS! Håndtaksskruene må ikke skrues helt ut av støtterørene).

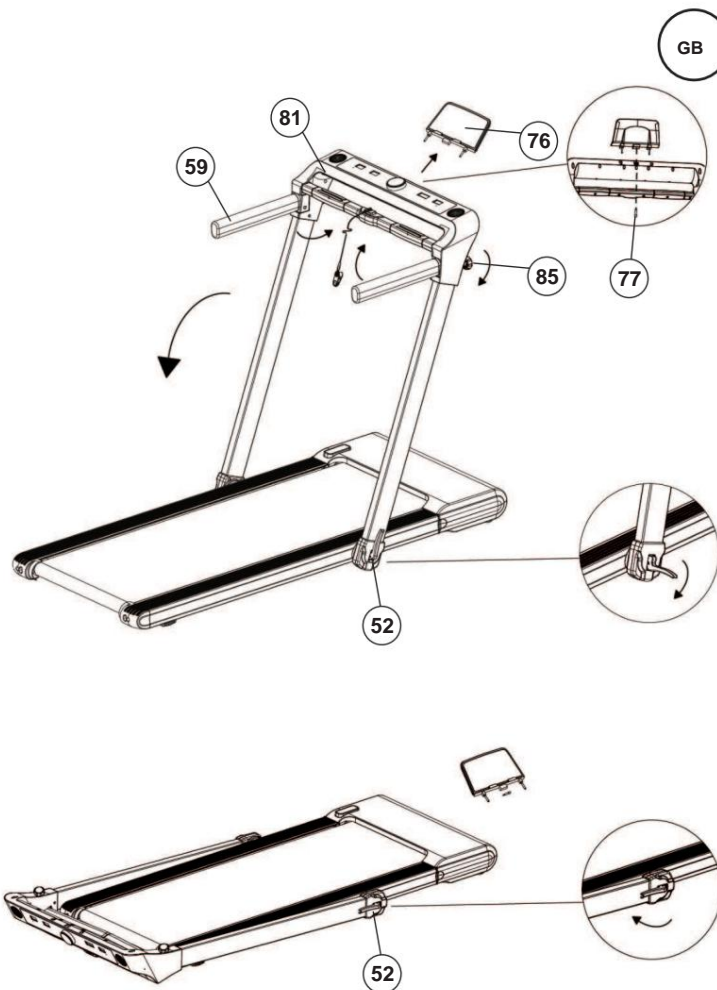
Brett inn håndtakene (59) og kjør dem ved å skru inn håndtaksskruene (85) igjen.

3. Slipp brettspaken (52) på høyre side av tredemøllen.

4. Ta tak under midten av datamaskinen (81) og senk den forsiktig ned.

5. Fest liggeposisjonen ved å stramme brettspaken (52) og sørg for at brettspaken (52) er ordentlig lukket.

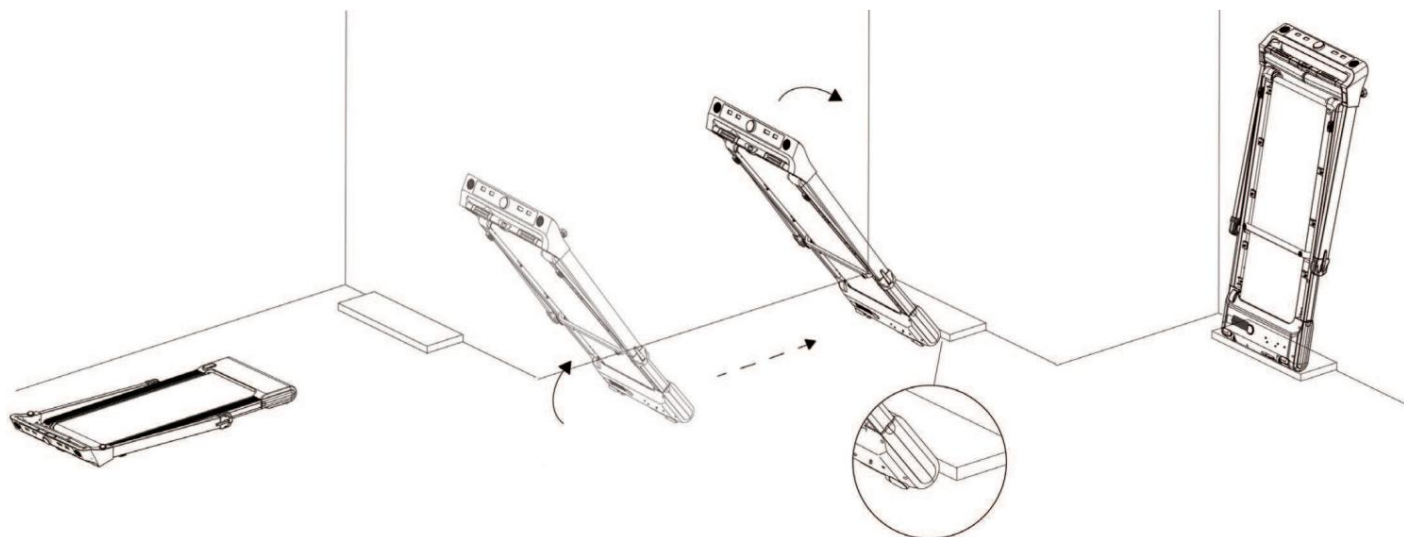
Oppmerksomhet! Før du slår sammen tredemøllen, slå av tredemøllen og vent til løpeflaten står stille. Ikke bruk tredemøllen når den er slått sammen!

**TRANSPORT OG LAGRING**

1. Trekk ut strømledningen.

2. Tredemøllen kan oppbevares liggende eller stående (på matten og lent mot veggen).

3. Løft tredemøllen til den beveger seg på transporthjulene og skyv den til oppbevaringsstedet.

STÅENDE LAGRING

1. Legg matten med den lengre kanten mot veggen.

2. Løft tredemøllen til den beveger seg på transporthjulene.

3. Skyv den til tredemøllen berører matten.

4. Fortsett å løfte den opp og len den mot veggen. Sjekk om en stabil lagringsposisjon har nådd.

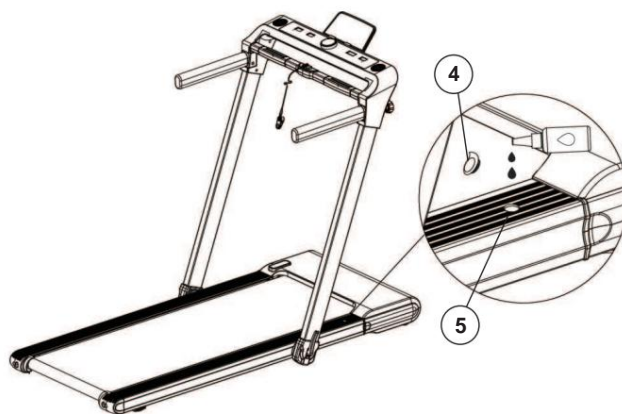
Note:

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 mulig sollys og støv.

VEDLIKEHOLD OG JUSTERING

Smøring

For å sikre at tredemøllen går lett og over lang tid, bør baksiden av løpeflaten alltid sjekkes for smøreevne og om nødvendig behandles med silikonolje (ingen smøremiddel basert på olje eller petroleum). Ved bruk mindre enn 3 timer/uke anbefaler vi smøring en gang i året, ved bruk 3-4 timer/uke, hver sjette måned og ved bruk mer enn 5 timer/uke, smør hver tredje måned. Smøringen skjer ved å ha silikonolje inn i vedlikeholdsåpningen. For å gjøre dette, start tredemøllen med lav hastighet, fjern gummipluggen (4), og drypp litt silikonolje (ca. 5 ml) inn i åpningen (5). (Forsiktig! 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 øyå. Sett hastighet på 3-5 km. Bruk unbrakonøkkelen til å justere beltestrammingsbolten på endestykket til systemrammen.

1. Hvis du vil flytte beltet mot venstre, vri den høyre spennbolten med klokken.
2. Hvis du vil flytte beltet mot høyre, vri venstre spennbolt med klokken.

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.

Løpebeltetruser

- a. Løpeflaten er ikke skikkelig strammet. Trekk til begge skruene på endestykkene litt.
- b. Pass på at motorremmen ikke er for løs.
- c. Fjern overflødig smøremiddel med en klut.



Ingen lys på skjermen

- Sjekk om støpselet er i stikkkontakten og om stikkkontakten har strøm.
 - Kontroller at hovedbryteren på bunnrammen er slått på og at sikkerhetsklemmen er riktig festet til pulsgrepet.
- Oppmerksomhet! Trekk alltid ut støpselet når du sjekker datamaskinens støpseltilkoblinger.

Overbelastningsbeskyttelse

1. Kontroller om overbelastningsvernet (32) har løst ut. Trykk om nødvendig på knappen.
 2. Sikringsrommet er plassert mellom hovedbryteren og stikkkontakten for hovedtilkoblingen (35).
- Det er en mikrosikring 5x20mm med dataene 8A/250V.

- Unormal støy fra maskinen: - Sjekk om noen skruer på maskinen er løs.
- Sjekk om motorremmen er i orden.
 - Sjekk om løpebeltet er i orden.

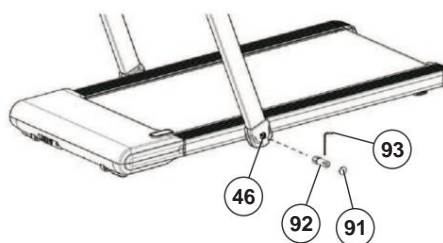
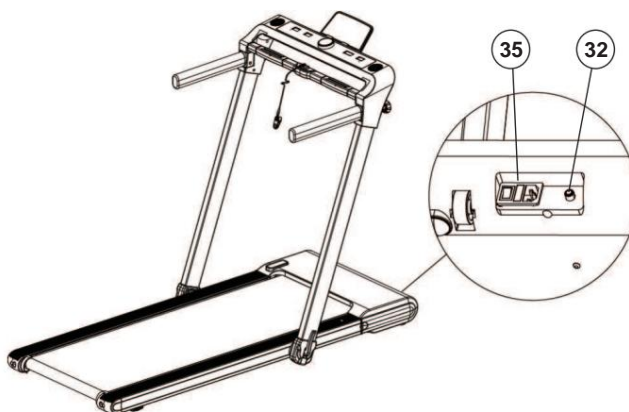
Merk: Du finner mer informasjon i feildiagnosen.

Justering av foldespaken

For å stille inn sammenleggsspaken riktig, er det mulighet for å justere forspenningen med verktøyet for oppbrettingsmekanismen (92) og alt verktøyet (92) som følger med. Oppmerksomhet! Ikke skru spennmutteren (46) helt ut. Fjern den runde hetten (91) på venstre side av tredemøllen for å få tilgang til strammemutteren (46).

Rengjøring

Bruk kun en mindre våt klut til rengjøring. Oppmerksomhet! Bruk aldri benzen, tynner eller andre aggressive rengjøringsmidler for overflaterengjøring, da denne skaden forårsaket. Enheten er kun for privat hjemmebruk og for bruk egnet innendørs. Hold enheten ren og fuktig unna enheten.



MANUAL FOR DATAMASKIN



DISPLAYER

COMPUTER:

[KM/H] Display: Viser faktisk hastighet i km/t.

[CALORIES] Display: Viser faktisk kalorier i kcal.

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

[KM] Display: Viser faktisk avstand i km.



KONTROLLKNAPP:

Programvalgmodus:

Programvalgmodus:

Du kan velge mellom følgende programmer ved å vri på kontrollknappen.

- [HURTIGSTART] Manuelt program
- [MÅLTID] Tidsprogram
- [TARGET DISTANCE] Avstandsprogram
- [MÅLKALORIER] Kaloriprogram
- [PROGRAM 1-16] Hastighetsprogrammer 1-16

Program standardmodus:

Et langt trykk hopper displayet i det valgte programmet til [SET]-modus. Der kan du sette målverdien.

Visning av hastighetszone:

Under trening vises de tilsvarende hastighetssonene i farger med en LED-ring. Hastighetsområdene vises i fargene blå (1,0 til 3,9 km/t), grønn (4,0 til 6,9 km/t), oransje (7,0 til 9,9 km/t) og rød (over 10,0 km/t).

Treningsmodus:

Treningsdataene vises vekselvis her.

[Tid] Viser hvor lenge du løp i minutter og sekunder.

[DISTANCE] Viser hvor langt du har løpt i kilometer

[CALORIES] Viser kalorier faktisk i kcal.

[Program Diagrams] Viser kun i program 1-16.

Skjerm nederst til venstre. Viser innstilt hastighet på tredemøllen i kilometer i timen.

Skjerm nederst til høyre. Viser målt hjerterefreknens. (Bare hvis du holder hendene på pulssensorene eller bruker et valgfritt pulsbelt.)

[PAUSE] Viser at treningen er satt på pause.

[SLEEP] Viser at tredemøllen er i hvilemodus.

[SAFE] Viser at sikkerhetsklemmen ikke er installert.

KONTROLLER

KONTROLLKNAPP:

[Kort trykk]

- Start/stopp

[Langt trykk]

- Åpne preferansemenyen

- Lukk standardmenyen

- Pause

[Roter med klokken]

- Øk hastigheten

- Bla fremover i programmenyen

- Øk standardverdiene

[Roter mot klokken]

- Nedgang i hastighet

- Bla bakover i programmenyen

- Reduser standardverdien



SENSORER FOR BEVESTINGSKONTROLL:

[Begge sensorer] Start/stopp

[- Sensor venstre] Reduser hastighet

[+ Sensor høyre] Økning i hastighet

UTVALG AV ALLE FUNKSJONER

	Første	Første Verdi	Innstilling spekter	utstilling spekter
TID (Min:Sek) 0:00		30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0,0	N/A	N/A	1,0-16,0
KM	0,00	1.00	0,5-65,0	0,00-65,0
PULS	-j-	N/A	N/A	50-200
KALORIER (Kcal) 0		50	10-995	0-999

START OPP

1. Sett støpselet inn i en riktig installert stikkontakt (230V-50Hz) og slå på hovedbryteren (35) nederst foran på tredemøllen.
2. Stå på sideskinnene.
3. Sett sikkerhetsklemmen på treningstøyet ditt (f.eks. linning) og i den tilsvarende holderen på datamaskinen og datamaskinen vil vise deg [HURTIG-START]-programmet og du er klar til å starte.

PROGRAM

[HURTIGSTART] Manuelt program:

Trykk på kontrollknappen 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. Still inn ønsket hastighet ved å vri på kontrollknappen.

[MÅLTID] Tidsprogram:

Bruk kontrollknappen for å velge [MÅLTID]-programmet, deretter blinker displayet og et forslag på 30:00 Min vises. Et langt trykk på kontrollknappen bytter til [SET] forhåndsinnstilt modus, hvor du kan stille inn tiden ved å vri på kontrollknappen.

(Standardvalg 5:00-99.00 Min) Start programmet etter å ha spesifisert tiden med kontrollknappen og standardverdien teller ned til "0". Når denne verdien er nådd, høres et signal og den tredemøllen stopper.

[TARGET-DISTANCE] Avstandsprogram:

Bruk kontrollknappen for å velge [MÅL-DISTANCE]-programmet, deretter blinker displayet og et forslag på 1,00 km vises. Et langt trykk på kontrollknappen bytter til [SET] forhåndsinnstilt modus, hvor du kan stille inn avstanden ved å vri på kontrollknappen.

(Standardvalg 0,5-65,0 Km) Start programmet etter å ha spesifisert avstanden med kontrollknappen og standardverdien teller ned til "0". Når denne verdien er nådd, høres et signal og den tredemøllen stopper.

[TARGET CALORIES] Kaloriprogram:

Bruk kontrollknappen for å velge [MÅL-KALORIER]-programmet, deretter blinker displayet og et forslag på 50 kcal vises. Et langt trykk på kontrollknappen bytter til [SET] forhåndsinnstilt modus, hvor du kan stille inn kaloriene ved å vri på kontrollknappen. (Standardalternativ 10-995 kcal.) Start programmet etter å ha spesifisert kaloriene med kontrollknappen og standardverdien teller ned til "0".

Når denne verdien er nådd, høres et signal og den tredemøllen stopper.

[PROGRAM 1-16] Treningsprogrammer P01-P16

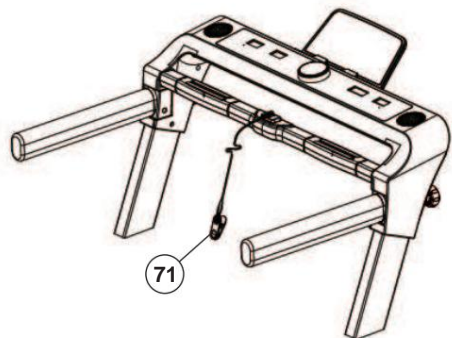
Bruk kontrollknappen for å velge ett av treningshastighetsprogrammene P01-P16. Hvert program er delt inn i 20 tidsintervaller og hastigheten endres som følgende programliste viser. Opprinnelig innstillingstid er 30 min, still inn tid for treningsøkten og trykk på kontrollknappen for å starte programmet. 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. For å stoppe programmet, trykk på kontrollknappen. Etter 4 minutter vil tredemøllen bytte til [SLEEP].

Tid. →	Programmer i 20 tidsinndelinger																				
↓ 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	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	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2	
P04 Km/t	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3	
P05 Km/t	2	4	4	5	6	7	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	4	5	3	4	5	3	4	5	3	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	9	9	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	2	4	4	3			3
P11 Km/t	3	4	5	9	5	9	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3		
P12 km/t	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7						7 5 4 3
P13 Km/t	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	3	
P14 km/t	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2	
P15 km/t	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3		3
P16 Km/t	2	3	4	8	9	10	10	7	6	5	4	3	2	6	8	10	8	6	4	2	



SIKKERHETSSnøkkel

Sikkerhetsklemmen (71) har en nødfunksjon. I frykt eller fare, eller hvis du faller ned eller hopper fra den, vil sikkerhetsklemmen (71) miste posisjonen ved datamaskinen og stoppe motoren med pausesystem. Sett sikkerhetsnøkkelen ut av datamaskinen i en hvilken som helst status. , piper summeren hvert sekund. Sett sikkerhetsnøkkelen på datamaskinen, så går skjermen inn i normal manuell modus. Alle parametere tilbakestilles til null.

**PULSMÅLING**

Pulsmåling ved hjelp av et pulsbelte:

For pålitelig pulsovervåking under trening anbefaler vi å bruke et passende brystbelte. Datamaskinen har innebygget mottaker, slik at du kan bruke et Bluetooth-pulsbelte, som Christopheit Sport BT-pulsbelte (varenr.: 2209).

Hvis du fukter pulsbeltet litt før du tar det på, skal datamaskinen registrere og vise pulsdatabe innen 60 sekunder. Rekkevidden til pulsbelte er 1 til 2 m avhengig av modell.

Håndpulsmåling:

Håndpulssensorene er plassert på venstre og høyre side av sikkerhetsklemmen. Pass på at begge håndflatene alltid hviler på sensorene samtidig med normal kraft. Så snart pulsen avtar, vises en verdi i pulsdisplayet.

(Håndpulsmålingen er kun for orientering, siden bevegelse, friksjon, svette, hudtekstur og blodsirkulasjon osv. kan føre til individuelle avvik fra den faktiske pulsen.)

Merk: Hvis begge pulsmålemetodene brukes samtidig, har håndpulsmålingen prioritet.

Oppmerksomhet! Pulsovervåkingssystemer kan være unøyaktige.

Overdreven trening kan føre til alvorlige skader eller død. Hvis du føler deg svimmel eller svak, stopp treningen umiddelbart. Pulsverdiene er ikke egnet for medisinske formål.

TILKOBLING**KINOMAP-APP**

Sport, coaching, gaming og eSport er nøkkelordene i Kinomap-appen. Denne inneholder mange kilometer med ekte materiale å trene inne som om du var ute. Spore ruter og analysere ytelsen din; Coaching innhold; Flerspillermodus; nye innlegg daglig; Øytsielle innendørs løp og mer...

Last ned appen og koble til

Skann den tilstøtende QR-koden med smarttelefonen/nettbrettet ditt eller bruk søkefunksjonen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) for å laste ned Kinomap APP. Registrer deg og følg instruksjonene i APP. Aktiver Bluetooth på smarttelefonen eller nettbrettet og velg enhetsbehandler i appen og deretter den aktuelle produktkategorien der. Velg deretter typebetegnelsen ved å bruke produsentens logo "Christopeit Sport" for å koble til sportsutstyret. Avhengig av sportsutstyret registreres ulike funksjoner av APP via Bluetooth eller data utveksles.

Oppmerksomhet! Kinomap-appen tilbyr en gratis prøveversjon i 14 dager. Du kan deretter bestemme om du vil fortsette å trene gratis med basisversjonen eller bruke hele utvalget av Kinomap-appen mot en avgift.

Aktuell informasjon og avgifter finner du på:

www.kinomap.com



kinomap
IOS/ANDROID-APP

LYDAVSPILLING

Datamaskinen har høyttalere som lar deg spille av lyddata via Bluetooth fra en Bluetooth-enhet (smarttelefon, nettbrett, ...).

Slå på tredemøllen for å pare enhetene. Par slutteneheten din med "BTMP3". Vellykket sammenkobling og oppheving bekreftes av en kort kunngjøring "Bluetooth er nå tilkoblet" eller "Bluetooth er nå frakoblet".

GESTERKONTROLL

Tredemøllen har også mulighet for geststyring. Sensorene er plassert på venstre og høyre side av datamaskinen og er merket med [-] og [+].

VENSTRE SENSOR [-]

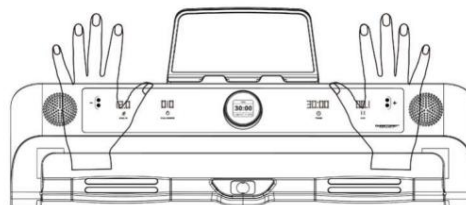
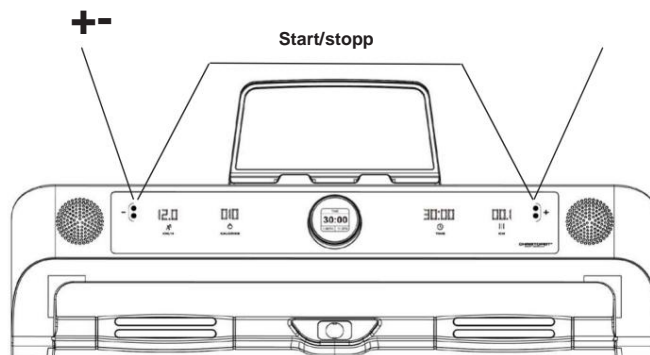
Hvis du beveger deg rundt i sensordekningsområdet, reduseres hastigheten.

HØYRE SENSOR [+]

Å bevege seg rundt i sensordekningsområdet øker hastigheten.

VENSTRE SENSOR [-] OG HØYRE SENSOR [+]

Samtidig aktivering av sensorene starter eller stopper tredemøllen.

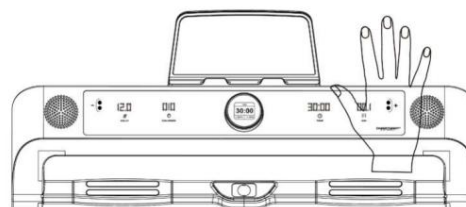


Start/stopp

FUNKSJONSTEST

Stå på sidefeltene. Det normale sensordekningsområdet er ca. 5-15 cm over sensorene. Før hendene over de to sensorene. Tredemøllen skal starte etter 3 sekunders nedtelling.

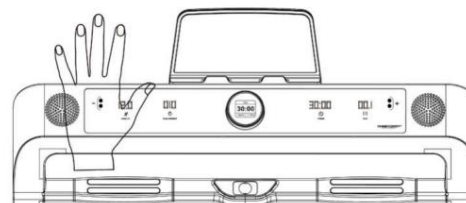
Beveg deretter høyre hånd over høyre [+] sensor. Hastigheten øker så lenge hånden er i dekningsområdet. Når du fjerner hånden, forblir hastigheten innstilt. Beveg deretter venstre hånd over venstre [-] sensor. Hastigheten avtar så lenge hånden er i dekningsområdet. Når du fjerner hånden, forblir hastigheten innstilt. For å stoppe tredemøllen, plasser begge hendene over sensorene samtidig. Tredemøllen stoppet sakte.



Øke
hastigheten

Stå på slitebanen. Følg de samme trinnene for å lære bevegelseskontroller mens du går/løper.

Oppmerksomhet! Avhengig av lysinnfallet, kan dekningsområdet til sensoren variere litt. Gjør deg kjent med sensorene ved å bevege hånden mot, bort fra og rundt sensoren i dekningsområdet. Du vil merke hvor sensoren reagerer og hvor ikke.



Reduksjon
hastigheten

FEILMELDINGSKODER

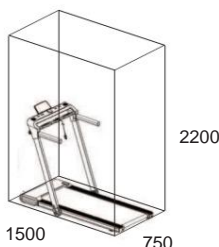
Ved feil kan tilstøtende liste over feilmeldinger hjelpe folk til å få funksjonen tilbake. I utgangspunktet, elektriske reparasjoner kun i samsvar med de relevante sikkerhetsreglene som finnes. For mer informasjon og assistanse ved feil med vår serviceavdeling (kontaktinformasjon se siste side.)

Feilmelding	Potensielle årsaker	Løsninger
Ingen visning	Kontrolleren er ikke slått på eller er skadet	1. Først av alt, sjekk om overbelastningsbeskytteren har løst ut øy; hvis ja, trykk på den. 2. Sjekk strømforsyningsbryteren, overbelastningsbeskytteren og kontrollerens strømledning og transformator for å sikre god tilkobling. 3. Transformatoren er skadet; bytt ut transformatoren.
sikker	Sikker lås hvis nede	1. Sett tilbake safelåsen. 2. Bytt sikkerhetslåsbryter eller magnetisk sensor i den elektroniske måleren; hvis problemet fortsatt ikke blir løst, bytt ut den elektroniske måleren.
Feil 1	Kommunikasjonsfeil fra sjåføren til den elektroniske måleren	1. Sjekk om koblingen mellom den elektroniske måleren og kjerneledningen til kontrolleren er løs; om ledninger er skadet; om kjerneledningene er i riktig tilkoblingsrekkefølge. 2. Transformatoren kan være skadet. Sjekk og bytt ut en god en.
Feil 3	Ingen sensorisk signal	1. Sjekk om den fotoelektriske sensoren retter mot hullet på CD. 2. Sjekk om ledningene til den fotoelektriske sensoren er skadet og om terminalene til den fotoelektriske sensoren og hastighetsterminalene på kontrolleren er riktig tilkoblet.
Feil 4	Unormal strømforsyning	Sjekk om strømforsyningsspenningen er mindre enn 50 % av normalverdien; sørg for riktig spenning og test på nytt.
Feil 5	egen inspeksjon	1. Sjekk om motorsignalledningene er godt satt inn; sett inn signaltrådkjøten igjen for å sikre at den er pålitelig; 2. Bytt ut kontrolleren; 3. Sjekk om strømledningene fra den elektroniske måleren til kontrolleren er godt samlet; demonter søylen for å kontrollere koblingsleddene på hver seksjon av ledningen fra den elektroniske måleren til kontrolleren; sørg for at hver ledningskjerne er godt tilkoblet; eller årsaken kan være defekten i kommunikasjonsstrømledningen (skadet eller ødelagt); i slike tilfeller, koble til eller bytt ut ledninger.
Feil 6	Motorproblem	1. Sjekk om motorledningene er godt tilkoblet; koble til motorledningene igjen, eller, hvis problemet fortsatt ikke løses, skift ut motoren. 2. Det kan være systemets selvbeskyttelse mot overdreven strøm når belastningen overstiger merkeverdien; start maskinen på nytt.
Feil 7	Overstrømsbeskyttelse	3. En del av tredemøllen sitter fast slik at motoren ikke kan rotere, og utløser dermed selvbeskyttelsen av systemet mot overdreven strøm under overdreven belastning; juster tredemøllen og start den på nytt, eller tilsett smøremiddel. 4. Sjekk om det er overstrømslyd eller brennende lukt når motoren går; bytt ut motoren.
Feil 8	Problem med motorkabel	5. Sjekk om kontrolleren avgir brennende lukt; hvis ja, skift ut kontrolleren.

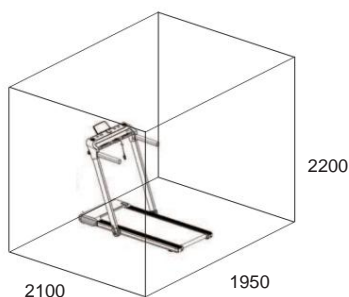
Merk:

Hvis du ikke kan svare på feilmeldingen, kontakt selgeren eller produsenten.

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 treningsøkt 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 opplæringen, øke kulturnivået eller endre type trening.

TRENING PULSER

For å bestemme treningspulsene kan du fortsette som følger. Vær oppmerksom på at dette er veiledende verdier. Hvis du har helseproblemer eller er usikker, kontakt lege eller helse trener.

01 Maksimalpulsberegning

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

Sally Edwards formel:

Menn:

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

Kvinner:

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

02 Treningspulsberegning

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

Helse - Sone: Regenerering og kompensasjon

Passer for: Nybegynnere

Type trening: veldig lett kondisjonstrening

Mål: restitusjon og helsefremmende. Bygge grunnstillingen.

Treningspuls = 50 til 60 % av maksipuls

Fettmetabolisme - Sone: Grunnleggende utholdenhetstrening 1

Passer for: nybegynnere og avanserte brukere

Type trening: lett kondisjonstrening

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

Treningspuls = 60 til 70 % av maksipuls

Aerobic - Sone: Grunnleggende utholdenhetstrening 1 til 2

Passer for: nybegynnere og viderekomne

Type trening: moderat kondisjonstrening.

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

Treningspuls = 70 til 80 % av maksipuls

Anaerob - Sone: Grunnleggende utholdenhetstrening 2

Passer for: avanserte og konkurranseutøvere

Type trening: moderat utholdenhetstrening eller intervalltrening

Mål: forbedring av laktattoleranse, maksimal ytelsesøkning.

Treningspuls = 80 til 90 % av maksipuls

Konkurranse - Sone: Prestasjons- / Konkurransetrening

Passer for: idrettsutøvere og idrettsutøvere med høy ytelse

Type trening: intensiv intervalltrening og konkurranseetrening / Mål: forbedring av maksimal hastighet og kraft.

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

Treningspuls = 90 til 100 % av maksipuls

Eksempel på beregning

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

01: Maksimal puls - beregning

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

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

Maksimal puls = ca. 190 slag/min

02: Treningspulsberegning

På grunn av mine mål og treningsnivå, fettforburningssonen passer meg best.

Treningspuls = 60 til 70 % av maksipuls

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

Treningspuls = ca. 114 slag/min

Etter at du har stilt inn treningspulsene for treningstilstanden eller Når du har identifisert mål, kan du begynne å trene. Det meste av vårt utholdenhetstreningstyre har pulssensorer eller er pulsbeltkompatible. Så du kan sjekke pulsen på monitoren under treningsøktene. Hvis pulsfrekvensen ikke vises på dataskjermen eller du vil være på den sikre siden og vil sjekke pulsfrekvensen din, som kan vises feil på grunn av mulige applikasjonsfeil eller lignende, kan du bruke følgende verktøy:

- Pulsmåling på konvensjonell måte (føler pulslag, f.eks. på håndleddet og telle slagene innen et minutt).
- Pulsmåling med passende og kalibrerte hjerterefreknensmålere (tilgjengelig fra medisinske forsyningsbutikker).
- Pulsmåling med andre produkter som pulsklokker, smarttelefoner....

HYPPIGHET

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

TRENINGSPLAN

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

Treningsbelastningen bør tilpasses etter treningspulsene. 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

til ti minutter.

Eksempel - tøyingsøvelser for oppvarming og nedkjøling faser

Start oppvarmingen ved 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. bytt arm.



Bøy deg frem så langt fram som mulig og la bena nesten strukket. Vis det med yingene dine 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 i gulvet. Pressen bekkenet ned. Bytt etter 20 sekunder.

MOTIVASJON

Nøkkelen til et vellykket program er regelmessig trening. Du bør sette et bestemt tidspunkt 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 – LAGRE DELELISTE

Type:	TM 2400S
Bestillingsnr.:	2340 A
Dato for tekniske data:	12.06.2024
Mål ca. [cm]:	L 150 x B 75 x H 115 cm
Mål foldet ca. [cm]:	L 181 x 75 x 22 cm 4
Plassbehov [m2]:	
Vekt ca. [kg]:	42
Maks. belastning (brukervekt) [kg]:	120
Elektriske data:	220-240V/50-60Hz/900 watt

- Smart LED-kontrollcomputer med farget sonebelysning for ulike hastigheter
- Bluetooth-tilkobling for Kinomap-appen (iOS og Android)
- Innebygde Bluetooth-høytalere for lydavspilling.
- Holder for nettbrett og smarttelefon
- Transportruller for enkel og komfortabel flytting til lokasjon
- Matte for veggoppbevaring
- Løpeflate ca 122 x 45 cm

FUNKSJONER

- 1,25 HK motor kontinuerlig (0,9 kW), maksimal 12,5 HK motor Topp (1,8 kW)
- Hastighet fra 1 km/t - 16 km/t (justerbar i trinn på 0,1 km/t)
 - 1 Quick-Start-program og 3 program med mål for tid, distanse og kalorier
- 16 installerte programmer med ulik hastighet
- Bevegelseskontroll for start/stopp og hastighetsjustering • Pulsmåling via Bluetooth-pulsbelte eller hånd pulsmåling
- Vibrasjonsabsorberende løpeflate • Sikkerhetsstopp
- Flat sammenleggbare med en høyde på kun 22 cm
- Moderne display som viser: tid, distanse, hastighet, ca. kalorier og hjertefrekvens

NOTE

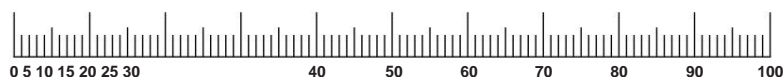
Ta kontakt med oss hvis noen komponenter er defekte eller mangler, eller hvis du trenger reservedeler eller erstatninger i fremtiden.

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.

Illustr. Ingen.	Betegnelse	dimensjon mm	Mengde	Vedlagt illustrasjon nr.	ET-nummer
1	Utstillingstavle til høyre		1	81	36-2340-22-BT
2	AC-kabel		1	35	36-9836113-BT
3	Motordeksel		1	28	36-2340-01-BT
4	Oljelokk		1	6	36-2340-23-BT
5	Oljehylse			48	36-2340-24-BT
6	Høyre sideskinne		11	12	36-2340-17-BT
7	Venstre sideskinne		1	12	36-2340-18-BT
8	Krysshodeskrue	M6x35	6	12+19	39-10085
9	Løpebelte		1	10+56	36-2340-20-BT
10	Bakre scooter		1	19	33-2340-06-SW
	Krysshodeskrue	M6x25	4	12+19	39-10306
11 12	Løpebrett		1	19	36-2340-21-BT
13	Førsterket rør		3	16	33-2340-09-SW
14	Vaskemaskin	8//16	3	15	39-9862-CR
15	Indre sekskantskrue	M8x55	3	10,19+56	36-9841208-BT
16	Høyre endedeksel		1	19	36-2340-15-BT
17	Venstre endedeksel			19	36-2340-16-BT
18	Krysshodeskrue	4,2 x 16	14	16,17+19	39-10253-SW
19	Hovedramme		1		33-2340-01-SW
20	Indre sekskantskrue	M6x25	5	22	39-10029
21	Nedre tilkoblingskabel		1	39+58	36-2340-35-BT
22	Matpute bak		2	19	36-2340-26-BT
23	Flensmutter	M6	10	8+11	39-9891
24	Krysshodeskrue	4x12	2	49	36-9206104-BT
25	Indre sekskantskrue	M6x16	4	26	39-10120-VC
26	Fotpute		2	19	36-2340-27-BT
27	Rektangulær plugg		2	19	36-2340-28-BT
28	Nedre motordeksel		1	3+19	36-2340-02-BT
29	Transporthjul		2	28	36-2340-29-BT
30	Motordekselpute		2	28	36-2340-30-BT
31	Transporthjulaksel		2	29	36-2340-31-BT
32	Overbelastningsknapp		1	28	36-1830-28-BT
33	Venstre støtterørdeksel innvendig		1	89+90	36-2340-05-BT
34	Krysshodeskrue	4x10	4	32+35	39-10137-SW
35	Hovedbryter		1	28	36-1970-09-BT
36	Høyre støtterørdeksel innvendig		1	53+57	36-2340-07-BT

Illustr. Ingen.	Betegnelse	Dimensjon mm	Mengde	Vedlagt illustrasjon nr.	ET-nummer
37	Ledning for hovedbryter		1	35	36-2340-51-BT
38	Kabelgjennomføring	22		28	36-2340-50-BT
39	Kontrollpanel		11	19+21	36-2340-19-BT
40	Hoppe	16,2x12,8	2	57+89	36-2340-32-BT
41	Korrugerte rør			58	36-2025-28-BT
42	kvele		11	19	36-2230-25-BT
43	Magnetisk ring		1	21	36-1241-19-BT
44	Ledning til sikringsskap		2	35	36-1830-30-BT
45	Indre sekskantskrue	M8x25	2	55	39-10455
46	Nylonspor	M8	1	45	39-9818-CR
47	Nøtt	M8	2	65	39-10031
48	Oljerør		1	12	36-2340-33-BT
49	Oljerørholder		2	48	36-2340-34-BT
50	Kabelgjennomføring	16		57	36-1820-27-BT
51	Jordkabel		11	35	36-2340-52-BT
52	Sammenleggbare spaker		1	57	33-2340-10-SI
53	Høyre støtterørdeksel utvendig			36+57	36-2340-08-BT
54	Flatt belte	PJ390	11	55+56	36-2340-14-BT
55	Motor		1	19+54	33-2340-04-SI
56	Fremre rulle		1	9+19	33-2340-07-SW
57	Høyre støtterør		1	19+83	33-2340-02-SW
58	Tilkoblingskabel		1	21+78	36-2340-25-BT
59	Styreskum		2	61	36-2340-13-BT
60	Oval hette	30x50	2	61	36-2340-36-BT
61	Håndterbar		2	63+84	33-2340-05-SI
62	Indre sekskantskrue	M8x14	4	61,63+84	39-9888
63	Styrekobling høyre		1	57+61	33-2340-11-SI
64	Plasthylse		4	63+84	36-2340-37-BT
65	Indre sekskantskrue	M8x80	3	63+84	39-9971
66	Pulskabel		2	70	36-2340-38-BT
67	Skjermoverlegg		1	81	36-2340-39-BT
68	Bevegelseskontrolltavle		2	81	36-2340-42-BT
69	Krysshodeskrue	3x8	13	1,80+81	39-10127
70	Pulssensor		4	86	36-2340-41-BT
71	Sikkerhetsnøkkel		1	71	36-2340-09-BT
72	Bolt	8x56	2	75	36-2340-49-BT
73	EVA for nettbrettholder		1	75	36-2340-12-BT
74	Indre sekskantskrue	M4x10	2	76	39-10142-SW
75	Nettbrettholder		1	76	36-2340-10-BT
76	Nedre nettbrettholder		1	75	36-2340-11-BT
77	Nettbrettholderskrue		1	75	36-2340-40-BT
78	Kontrollknapp		1	81	36-2340-55-BT
79	Krysshodeskrue	3x10	4	78	39-10128
80	Utstillingstavle venstre		1	81	36-2340-44-BT
81	computer		1	86	36-2340-03-BT
82	Sikkerhetsnøkkelstavle		1	81	36-2340-46-BT
83	Datamaskinramme		1	59+89	33-2340-08-SW
84	Venstre styrekobling		1	61+89	33-2340-12-SI
85	Håndgrepsskrue	M10	2	63+84	36-2340-45-BT
86	Nedre datamaskindeksel		1	81	36-2340-04-BT
87	Krysshodeskrue	4x40	4	81+86	36-9210-31-BT
88	Krysshodeskrue	4x12	35		36-9206104-BT
89	Venstre støtterør		1	19+83	33-2340-03-SW
90	Venstre støtterørdeksel utvendig		1	33+89	36-2340-06-BT
91	Plasthette	22,5x6,5	1	90	36-2340-47-BT
92	Verktøy for fold opp mekanisme		1		36-2340-48-BT
93	Alle verktøy	6	1		36-9116-14-BT
94	Høytaler		2	81	36-2230-11-BT
95	Montering og treningsinstruksjon		1		36-2340-56-BT



SOMMAIRE

ContentuPage	
27	Anbefalinger viktige og forpliktende sikkerhet
28	Déballer et mettre en service
29	Replikator
29	Transport og lager
30	Vedlikehold og forskrifter
31-33	Beskrivelse av datamaskinen
33	Kinomap app
34	Kontroll gestuel
35	Les codes d'error og dépannage
36	Consignes generales de formasjon
37-38	Liste over deler som kan endres
51	Samsvarserklæring
52	Design éclaté

CHERE CLIENTE, CHERE CLIENT,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement interior et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.

Du bør respektere og lese indikasjonene og instruksjonene for montering og drift. Hvis du har spørsmål, kan du få adressen din adressert til deg.

Top Sport Gilles GmbH



ANBEFALINGER IMPORTANTES OG CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Ingen produkter er systematisk kontrollert av TÜV og er i samsvar med gjeldende sikkerhetsstandarder og andre enheter. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montering og n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler 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 for montering i les instructions for montering og d'utilisation.

2. Avant la first use and à intervalles réguliers (tous les 1 à 2 mois), contrôler si tous les écrous, vis et andre raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil pour l'installation. Du kan erstatte eller umiddelbart fjerne de defekte delene. Interdire l'accès à l'appareil, le cas échéant.

3. Plasser enheten i en sek-og-plan-ende, og beskytt den mot fuktigheten. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Den utelukker all kontakt med fuktighet og vann.

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

5. Laissez un espace d'au moins 1 mètre autour du tapis roulant et d'au moins 2 mètres derrière le tapis roulant.

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

7. Respekt! Hjertets frekvenssystem er alltid unøyaktig. Le fait de s'entraîner excessif peut causer des dommages de santé sérieux ou mener à la mort. Un entraînement inadéquat ou excessif peut entraîner des risques pour la santé.

Dette betyr, før du starter en presis opplæring, fagkonsulent og legen. Ce dernier peut déterminer les sollicitations maximales (pouls, watt, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner 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! Dersom partene har overdreven varme i bruken av utstyret vil de umiddelbart bli erstattet av celui-ci og i dette utstyret vil bruken være klar.

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

10. Hvis personen ikke er i sysselsettingsmodus, brukes ikke enheten av en person til trening. Le

Treningstiden er totalt 75 minutter per dag.

11. Faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement intensif avec l'appareil. Klærne skal bæres med samme stil som den er i formen (s. eks. lengde), det er ikke nødvendig å hvile i henhold til trening.


Føttøyet til føttøyet er bygd opp av to forskjellige typer utstyr, med et systematisk system for foten og mulighet for semi-anti-dérapante.

12. Respekt! Hvis følelsene av svimmelhet, kvalme, smerter i brystet eller andre symptomer anormale se font sentir, arrêter l'entraînement et consulte un médecin adapté.

13. Kunnskapen om at sportsutstyret ikke har noe med lekene å gjøre. C'est pourquoi, 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. L'unité exclut l'utilisation de l'appareil par un enfant sans supervision, après avoir été réglé.

15. Med rimelig oppmerksomhet til personen som har kommet inn i rommet, vil de andre ikke finne noe i sonen til brikkene ennoe i bevegelse.

16.  Produktet er ikke inkludert i deponering og la være av sin levetid på deponering budsjett normale, main doit être livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Symbolene på produktet av arbeidsmåten eller innbyggingen er basert på argumentet på cellen.

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 appropriés.

18. Avgiften (=vekt) maksimum admise a été fixée à 120 kg.

Før du starter treningen, kan du være trygg på at du ikke vil gå ned i vekt som er helt tillatt.

19. Hvis den elektriske kablen til denne enheten er utstyrt, bør den skiftes ut av produsenten eller kundeservice eller av en person med elektrisk kvalifikasjon.

20. Ingen laissez pas le produit allumé ou fonctionnement sans surveillance and sécurisez toute utilisation involontaire en débranchant la prise d'alimentation.

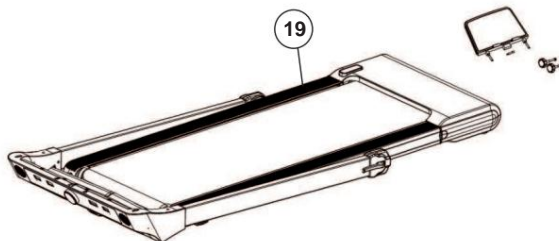
21. Les manuels et instructions de montage pour le produit. Dette dokumentet gjelder for fire års levering eller passering av produktet.

DÉBALLER ET METTRE EN SERVICE

Veil å respekterer ingen anbefalinger og sender av sikkerhet avant bruk

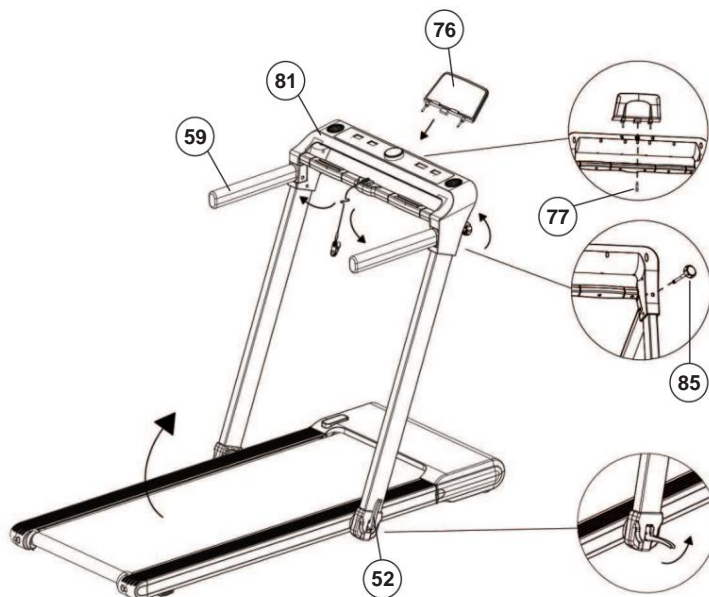
DEBALLER

1. Retirez les petites pièces et le matériel d'emballage en vrac hors de la boîte, puis sortez le tapis de course avec l'aide d'une deuxième personne. Saisir sous le cadre de base (19) et faire attention à tout risque d'écrasement.



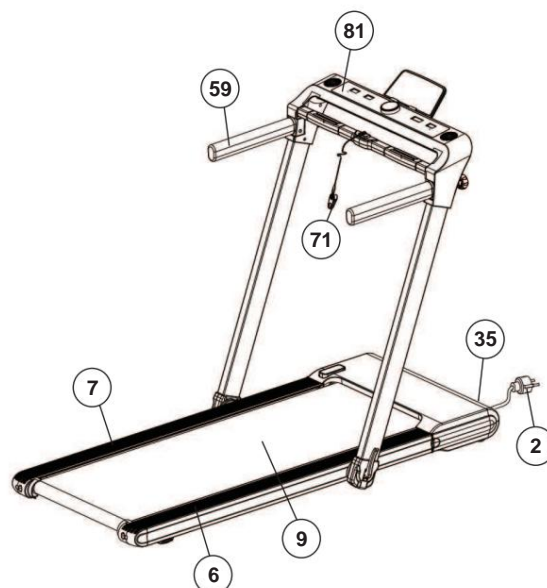
DEPLIER

1. Slapp av våtbaren (52) på côté droit du tapis roulant.
2. Passez la main sous le centre de l'ordinateur (81) et soulevez-la doucement jusqu'à la position verticale. Fixez cette position sur le levier déverrouillable (52) et assurez-vous que le levier déverrouillable (52) est fermé.
3. Couvrez les poignées (59) et les visser en serrant les vis des poignées (85).
4. Si vous en avez un, insérez le support de dépôt (76) dans le compartiment de la machine à données (81) et serrez-le en serrant la vis de fixation (77).



KONTRÔLE ET MISE EN MARCHÉ

1. Vérifiez si les assemblages et les connexions ont été effectués correctement et fonctionnent.
2. Si tout est en ordre, branchez le câble d'alimentation (2) et appuyez sur le bouton AC (220-240V~50-60Hz) et appuyez sur le bouton de courant (35) sur l'unité sous l'interrupteur (35).
3. Attachez le clip de sécurité (71) à votre tenue de sport (par exemple sur votre ceinture de pantalon) et à l'endroit prévu sur la poignée pulsation. L'ordinateur vous indique qu'il est prêt à démarrer. Placez-vous sur les overflats noirs (7+6) à côté du tapis. Appuyez sur le bouton de commande (Marche) pour mettre en route le tapis roulant. Après un décompte de secondes 3-2-1, le tapis de course se met en mouvement. Allez directement sur le tapis de course (9) après son démarrage et suivez la vitesse donnée. Ne marchez pas avec l'équipement et la bonne régulation de la vitesse.
4. Au milieu du tapis de course (9), appuyez sur le bouton de marche (7+6) et ne marchez pas sur les coussinets latéraux (59). Marchez uniquement avec une vue sur le poste de travail sur le tapis roulant. Obtenez l'urgence côté d'urgence sur le tapis roulant et tenez-vous à la main courante (59).

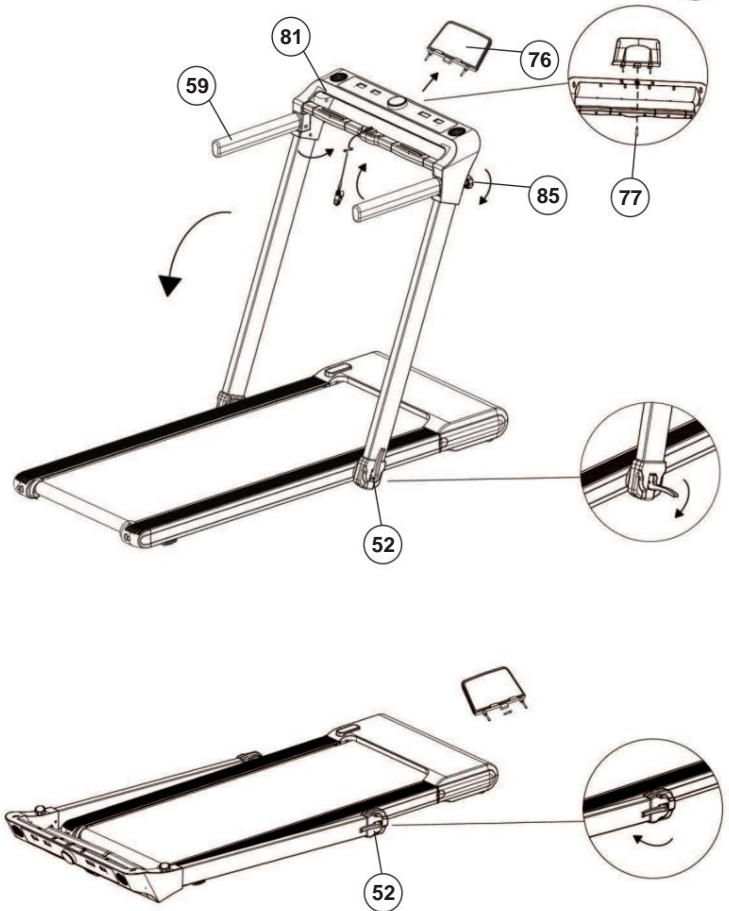


Merknader: Du kan bevare soigneusement le jeu d'outils ainsi les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander les pièces de rechange.

REPLIER

1. Retirez le support de dépôt (76) en dévissant la vis de fixation (77) et en retirant le plateau de tablette.
2. Dévissez un peu les vis des poignées (85) afin que les couvertures de poignée (59) puissent être repliées (Respekt! Les vis des poignées ne doivent pas être complètement dévissées des tubes de support).
3. Couverture de poignée (59) et fixez-les en revissant les vis de poignée (85).
4. Relâchez le levier de rechner (52) à côté droit du tapis roulant. Tenez au centre de la console (81) et abaissez-la doucement.
5. Fixez la position couchée en serrant le levier rebatable (52) et assurez-vous que le levier rebatable (52) est bien fermé.

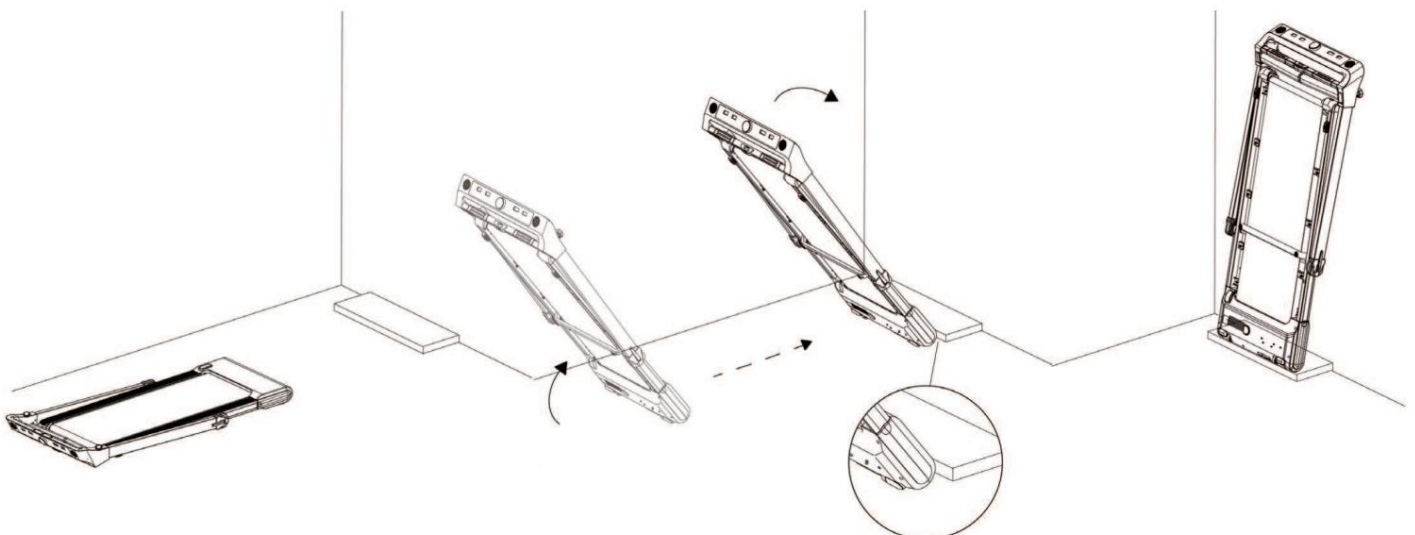
Oppmerksomhet! Avant de replier le tapis de course, éteignez le tapis de course et attendez que la surface du tapis soit immobile. N'utilisez pas le tapis de course lorsqu'il est replié!



TRANSPORT OG LAGER

1. Débranchez le cordon d'alimentation.
2. Banens kraner kan nås hele veien eller debutere (på kranene og påføres mot veggen).
3. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce qu'il se déplace librement sur les roues de transport et poussez-le vers l'emplacement de rangement.

OMRÅDEDEBOUT



1. Plasser tapisene med kanten pluss lang mot veggen.

2. Soulevez le tapis roulant jusqu'à ce qu'il se déplace librement sur les roues de transport.

4. Fortsett à le soulever et appuyez-le contre le mur. Vérifiez qu'il est bien appuyé contre le mur.

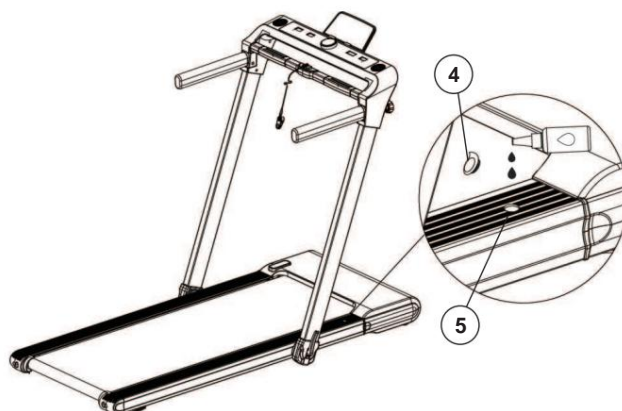
3. Poussez-le jusqu'à ce que le tapis roulant touche le tapis.

Note: Débranchez le cordon d'alimentation si vous n'avez pas l'intention d'utiliser l'appareil pendant plus de 4 semaines. Choisissez un emplacement de stockage sec dans la maison. Couvrez l'appareil pour la protection de la décoloration causée par la lumière du soleil et la poussière.

VEDLIKEHOLD OG REGLER

Smøring Pour

assurer le bon fonctionnement du tapis roulant à long terme, du devez toujours vérifier le pouvoir lubrifiant de la sous-bande de la bande de roulement et, si nécessaire, la traiter avec de l' silicone pas de Smøremiddel på base d'oil eller petroleum). Bruker du den 3 timer per uke, vil du få instruksjoner om hvordan du smører en fois par an. Du kan bruke den i 3-4 timer per uke, til seks måneder og pluss 5 timer per uke, for å smøre til tre måneder. Smøreplassen utføres i en laissant tomber av silikonolje i vedlikeholdsprosessen. Pour ce faire, start tapes roulant i lav hastighet, trekk bouchonen i caoutchouc (4) og bruk silikonvæsken (omgivelser 5 ml) i ouverturen. (5) (Respekt! trop de lubrifiant peut faire glisser la bande de roulement.)



Réglage de la bande de roulement

På regulatoren er bande de roulement dans i normal posisjon, veuillez suivre les étapes suivantes en veillant à ce que la bande de roulement soit arrêtée. Hastighetsregulator 3-5 km/t. Bruk unbrakonøkelen til å regulere spenningen til enheten

Bande, situés au du cadre système.

1. Hvis du souhaite bouger la bande de roulement vers la gauche, turner le verrou droit dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Hvis du souhaitez bouger la bande de roulement vers la droite, turner le verrou gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.

Hvis du har déjà effectué des réglages suivant les étapes ci-dessus et que la bande de roulement n'est toujours pas en place, la bande de roulement risk d'être endommagée.

Ta kontakt med din forhandler for utskifting.

Merknad: Pass på at overflaten på rullelementet også er sentrert som mulig. A fois que ces mouvements trop loin du center, (omgivelser 10 mm) doit être réajusté à new le center de la bande de roulement.

2.1.



Bande de roulement glisse

en. Overflaten på hjulet har ikke en tendens til å korrigere. Serrez légèrement les deux vis sur les embouts.

- a. Pass på at motorbåndet ikke er nær overflaten.
- b. Pass på at motorbåndet ikke er nær overflaten.
- c. Enlevez excès de smøremiddel med en chamois.



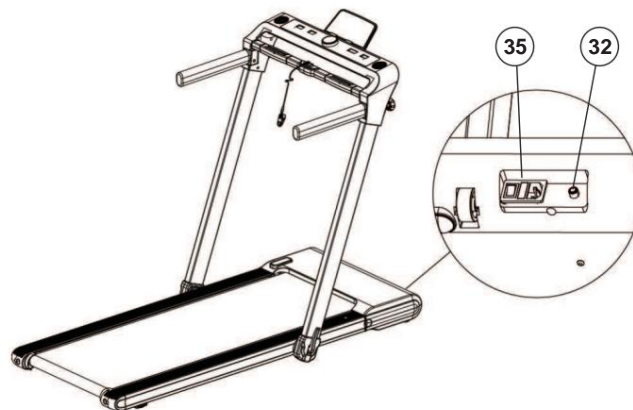
Pas de lumière sur l'écran

- Vérifiez si la lumière est dans la prise et si la prise est sous tension.
- Contrôlez si le bouton d'arrêt est rond et si la sécurité est corrigée.

Respekt! Débranchez toujours la lumière secteur lors de la vérification des connexions de l'ordinateur.

Beskyttelse mot tillegg

1. Vérifiez si la protection contre le surajout (32) est déclenchée. Hvis du trenger det, klikk på knappen.
2. Ha hovedtrekkspillet (35), det smeltbare rommet. Den er plassert mellom hovedavbryteren og sektorens klype. Det er en mikrosmeltable 5x20mm med utgang 8A/250V.



Unormal støy fra maskinen:

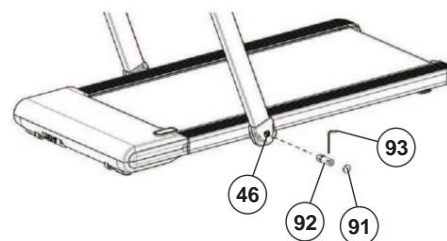
- Vérifier que toutes les vis sont bien vissées.
- Vérifier si la courroie plate est en ordre.
- Vérifier si la surface de roulement est en ordre.

Merknad: Du finner mer informasjon i diagnostisering av feilen.

Réglage du Levier rabatté

Hvis regulatoren korrigerer den rabattbare avgiften, er det mulig for regulatoren à pre-contrainte à l'aide de la clé à douille (92) et de vis hexagonal (93) fournie.

Oppmerksomhet! Ne dévissez pas complètement ecrou autobloquant (46). Retirez the capuchon rond (91) på côté gauche du tapis roulant pour accéder à ecrou autobloquant (46).



Nettoyage

Utnytt en unik egenskap til å bruke fuktighet for nettoyage. Oppmerksomhet! n'utilisez jamais d'essence, de diluants ou d'autres agents de nettoyage agressifs pour nettoyer la surface car cela endommagerait la surface. Appareil est uniquement conçu pour un usage domestique et non pour un usage professionnel. Gardez l'appareil propre et éloigné de l'humidité.

BESKRIVELSE AV BESTILLINGEN



AFFIKAGER

BESTILLE:

[KM/H] Äyçhage: Indique la speed du tapis roulant en kilometer per heure.

[CALORIES] En endring: En endring av det omtrentlige antallet kalorier brûlées (kcal).

[TIME] Äyçhage: Äyçhage du temps en minute et seconde. Oppgi varigheten av kurset.

[KM] Äyçhage: Indique la distance parcourue en km.



BOUTON DE COMMANDE:

Modus for valg av programmer:

Du kan velge mellom suivants-programmene og vri på kommandoknappen.

[HURTIGSTART] Programmer manuelt
[MÅL TID] Program horaire [MÅL DISTANSE]
Program for avstand
[MÅLKALORIER] Program for kalorier
[PROGRAM 1-16] Hastighetsprogrammer 1-16

Modus som standard for programmet:

Appui lang passerer endringen av programvalg i modus [SET]. Là, du kan se verdien av ciblen.

Endre hastighetssonene:

Pendant l'entraînement, les soner de vitesse correspondan-tes sont äyçhées en couleur par un anneau LED. Hastigheten på hastigheten er også tilgjengelig i LED-lysene i fargene blå (1,0 ved 3,9 km/t), grønn (4,0 ved 6,9 km/t), oransje (7,0 til 9,9 km/t) og rød (opp) til 10,0 km/t).

Medrivende modus:

Les données d'entraînement sont äyçhées en alternance ici.
[Tid] Indiske kombinasjoner av tider du har tid i minutter og sekunder.

[DISTANCE] Indique la distance parcourue en kilometer.
[KALORIER] Også kaloriene og kcal er ekte.
[Programdiagrammer] S'äyçhe uniquement dans les programmes 1 à 16.

En bas à gauche. Dette er speed réglée du tapis roulant i kilometer i timen.

En bas à droite. Frekvensen av hjerterefrekvensen måles.
(Unikt har du strømnettet på hjerterefrekvensmonitorene eller bruk en hjerterefrekvenssensor som alternativ.)

[PAUSE] Indique que l'entraînement a été mis en pause.
[SLEEP] Vis at tapis roulant er i modus veille.
[SAFE] Vis at sikkerhetsklemmen ikke er installert.

KONTROLLER

KONTROLLKNAPP:

[Appui domsto]
- Begynner arrêter

[appui lang]
- Ouvrir preferansemeyen
- Fermer le menu par défaut
- Pause

[Tourner i horary sanser]
- Øk hastigheten
- Faites déyçyler vers l'avant dans menyen du programmet
- Augmenter des valeurs par défaut

[Tourner in the senses antihoraire]
- Redusering av hastighet
- Faites déyçyler vers l'arrière i menyen du programmet
- Redusering av verdi som standard



CAPTEURS POUR LE CONTRÔLE GESTUEL:

[Les deux capteurs] Démarrer/Arrêter
[- Capteur gauche] Redusering av hastigheten
[+ Capteur droite] Økning av hastigheten

DIFFERENTES DONNÉES MULIG

	Af- yçhage	Verdi d'äyçhage	Mulighet for motsagt	Mulighet d'äyçhage
TEMPER(MIN:SEK) 0:00		30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0,0	N/A	N/A	1,0-16,0
KM	0,00	1.00	0,5-65,0	0,00-65,0
PULSASJON	-yç-	N/A	N/A	50-200
KALORIER	0	50	10-995	0-999

MISE EN MARSJE

1. Forgrening av hannenheten til en pris som er i samsvar med standarden (230V~50Hz) og bruk avbryteren (35) som er plassert på basen, på forsiden av enheten.
2. Placez-vous sur les overflater svart à côté du tapis.
3. Fest sikkerhetsklemmen til sportsklærne (for eksempel på buksebeltet) og plasser den på datamaskinen. Datamaskinen åpnes automatisk og programmet [QUICK-START].

PROGRAMMER

[HURTIGSTART] Manuelle programmer:

Appuyez på bouton de commande pour mettre temporairement le tapis roulant. Etter en decomppte på 5 sekunder ruller kranene og møtes med en bevegelse. Alt ledes til kranene etter åpningen og hastigheten er nådd. Reguler hastigheten på kommandoknappen.

[MÅLTID] Programtemp.:

Choisissez à l'aide de la bouton de commande le programme temps [MÅLTID]; Enheten varer i 30:00 minutter på den intermitterende skjermen. Appuyez sur le bouton de commande pour passer au mode de pré-réglage [SET], où du kan kontrollere timen og slå på bouton de commande. (mulighet for motstand 5:00-99:00 minutter). Start programmet med tidens kontrast og appuyant på bouton de commande, entrez une vitesse et l'a jychage de données se met à compter à rebours jusqu'à 0. Lorsque this valeur est atteinte, a signal sonore se fait entendre et le tapis roulant s'arrête.

[TARGET-DISTANCE] Programavstand:

Choisissez à l'aide de la bouton de commande le programme distance [MÅL-DISTANSE]; Avstanden på 1,00 km minutter er på enheten på intermédiaire. En lang appui på knappen de kommandoer permet de passer au mode de pré-réglage [SET], où du kan regulere avstanden en tour-nant knappen de kommandoer. (mulighet for motstand 0,5-65,00 KM). Start programmet med kontrasten av avstand en appuyant sur la bouton de commande, entrez une vitesse et l'a jychage de données se met à compter à rebours jusqu'à 0. Lorsque this valeur est atteinte, a signal sonore se fait entendre et tapis roulant s'arrête.

[TARGET-CALORIES] Programkalorier:

Choisissez à l'aide de la bouton de commande le programme calories [MÅL-KALORIER]; Verdien av 50 kcal er på mellomskjermen. En lang appui på knappen de kommandoer passere au mode de pré-réglage [SET], où du kan regulere kaloriene og slå på knappen de kommandoer. (mulighet for resistens 10-995 kcal). Hvis programmet har motvekten av kalorier og er tilgjengelig på kommandoknappen, vil hastigheten og endringen av données være med telleren og refunderer bare «0». Lorsque denne verdien er atteinte, et signal sonore se fait entendre et le tapis roulant s'arrête.

[PROGRAM 1-16] Programmer Vitesse P01-P16

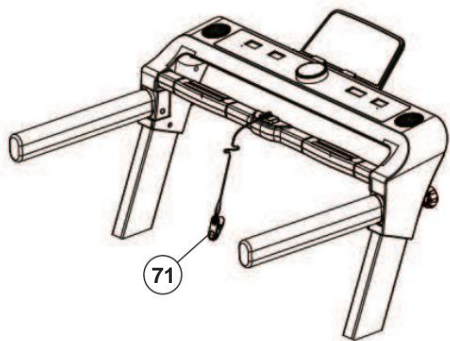
Vri på kommandoknappen for å velge mellom 16 hastighetsprogrammer. Dans ces programmes, the times imposé est subdivisé en 20 parties et la vitesse change automatiquement comme indiqué dans le tableau suivant. Hastighetsendringen signaliseres med en decomppte lyd på 5 sekunder. Programmet startes og appuyant på kommandoknappen. Når programmet er ferdig, høres et signal når det starter og trykkene begynner å stoppe. Hell inter-rompre programmet, appuyez à nouveau sur la touche bouton de commande. Etter 4 minutter er banens trykk på [SLEEP].

Temp →	Programmer i 20 divisjoner midlertidige																			
↓ 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P02 km/t	2	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P03 km/t	2	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P04 km/t	2	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P05 km/t	2	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P06 km/t	2	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P07 km/t	2	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P08 km/t	2	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P09 km/t	2	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P10 km/t	2	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P11 km/t	2	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P12 km/t	2	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P13 km/t	2	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P14 km/t	2	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P15 km/t	2	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P16 km/t	2	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	



CLIP DE SECURITY

Clip de security (71) kommer med din sikkerhet i be-soin etuiet. Enheten er plassert på datamaskinen for å gi tilgang til données og mise en route du tapis roulant. Portez le clip de security à chaque entraînement, il veille à votre sécurité aÿjn que le tapis roulant s'arrête en cas de descente imprevue. Hvis sikkerhetsklemmen ikke er koblet til datamaskinen, har datamaskinen en feil [SAFE]. På grenen til clip de security er alle données helt null og varen er klar til å åpnes.

**MÂL DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE**

Måling av hjertets frekvens ved hjelp av et kardiobelte:

Pour une surveillance ÿyable de la fréquence cardiaque pendant l'entraînement, nous vous recommandons de porter une ceinture thoracique adaptée. Datamaskinen disponerer en integrert mottaker, du kan bruke en Bluetooth hjertefrekvens ceinture, som er Christopheit-Sport BT hjertefrekvens ceinture (No. de commande: 2209). Hvis du har en luftfukter kan du bruke pulsmåleren før måleren, datamaskinen vil registrere og registrere pulsfrekvensen på 60 sekunder. The portée des ceintures cardio est de 1 à 2 m selon les modèles.

Mesure du pouls manuel:

De som fanger pouls-manualene er plassert i gauche-området og har tilgang til sikkerhetsklemmen. Forsikrer at les deux paumes repo-sendte toujours sur les capteurs en même temps avec a force normal. Fordi poulene er diminutive, er verdien av poulene høy. (La mesure du pouls Manuel sert unique-ment à l'orientation, car les mouvements, les frottements, la transpiration, la texture de la peau et la circulation sanguine, etc. peuvent entraîner des écarts individual par rapport au pouls réel.)

Bemerkning: De to metodene for å måle poulene brukes i forskjellige tider, målingen av pouls er manuell.

Respekt! Systemene for hjertefrekvensovervåking er unøyaktige. Overdreven trening kan føre til alvorlige skader eller død. Hvis du føler at du er der, får du opplæringen umiddelbart. Verdien til kyllingene er praktiske for medisinsk behandling.

TILKOBLING**KINOMAP-APP**

Sport, coaching, spill og eSport er mesterne i Kinomap-applikasjonen. Cela contient de nombreux kilometerètres de matériel ÿyémique réel s'entraîner à l'intérieur comme si vous étiez à l'extérieur; Suivi des itinéraires et analyse de vos performance-es; Innhold i coaching; mote multijoueur; nye meldinger; Kurs oÿycialles en salle et pluss encore...

Last ned APP og koble til

Skann QR-koden ved siden av smarttelefonen/nettbrettet eller bruk søkefunksjonen på Playstore (Android) eller APP Store (IOS) for å laste ned Kinomap-applikasjonen. Skrive inn og følge instruksjoner for APP. Activez Bluetooth på smarttelefonen eller nettbrettet og velg enhetene fra applikasjonen, i henhold til den tilsvarende produktkategorien. Valg av designtype basert på logoen til produsenten "Christopeit Sport" for å koble til sportsutstyret. Selon utstyret sportif, fonc-tions sont enregistrées par l'APP via Bluetooth eller données sont échangées.

Oppmerksomhet! Kinomap-applikasjonen foreslår en gratisversjon av essayet i 14 dager. Du velger din egen gratis formasjon med basisversjonen eller bruker Kinomap-applikasjonsversjonen uten tillegg.

Aktuell informasjon og tariffer finner du på følgende adresse: www.kinomap.com



kinomap
IOS/ANDROID-APP

FOREDRAGSLYD

Datamaskinen kan brukes med høykvalitets høyttalere som kontinuerlig lytter til lydsignalene via Bluetooth og er en del av en Bluetooth-enhet (smarttelefon, nettbrett, ...). Hell jumeler les apparater, allumez le tapis roulant. Knytt terminalen din til "BTMP3". Appairagen og deappairagen réussis sont conÿyrmés par a brève ad "Bluetooth er nå tilkoblet" eller "Bluetooth er nå frakoblet".

KONTROLLSTÅL

Kranene er rulant med mulighet for å kontrollere bevegelsene. Fangerne er plassert i gauchen og på koordinatene og er designet i [-] og [+].

CAPTEUR GAUCHE [-]

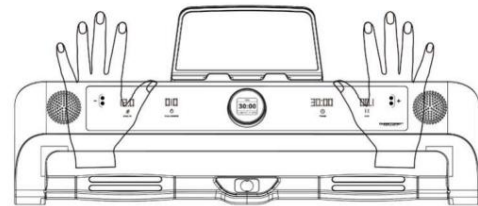
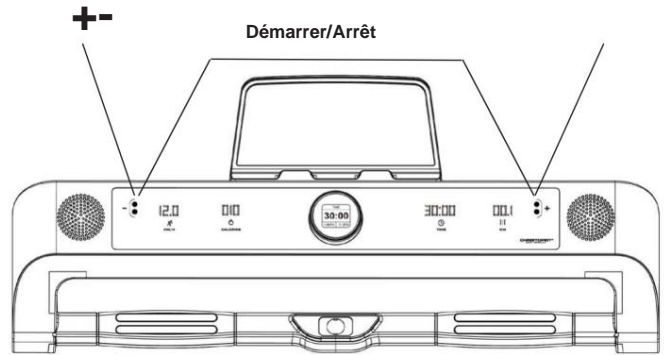
Den er forskjøvet i sonen til dekkelet til sensoren, noe som reduserer hastigheten.

CAPTEUR DROIT [+]

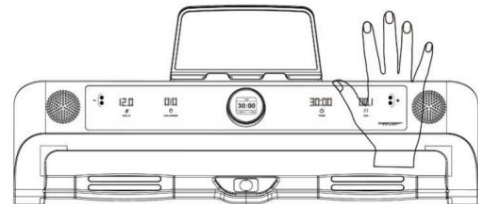
Den forskyves i sonen til dekkelet til sensoren og øker hastigheten.

CAPTEUR GAUCHE [-] ET CAPTEUR DROIT [+]

Samtidig handling av fangerne begynner eller kranene ruller.



Démarrer/Arrêt



Øk hastigheten



Reduser hastigheten

TESTFUNKSJON

Tenez-vous sur les barres latérales. Den normale mannlige dekksonen til fangeren er d'env. 5-15 cm au-dessus av fangeren.

Passez vos mains sur les deux capteurs. Kranene ruller skal åpne après et betale tilbake på 3 sekunder. Déplacez ensuite votre main droite sur le capteur droit [+]. Hastigheten til hoveddelen finnes i overtrekksonen.

Når du trekker deg tilbake fra hovedenheten, forblir hastigheten regulert. Déplacez ensuite votre main gauche sur le capteur gauche [-]. The vitesse diminue tant que la main se trouve dans la zone de couverture.

Når du trekker deg tilbake fra hovedenheten, forblir hastigheten regulert. Hell arêter le tapis roulant, placez les deux mains sur les capteurs en même temps. Kranene er klare.

Tenez-vous sur la bande de roulement. Suivez les mêmes étapes pour apprendre les commandes gestuelles anhang la marche/ la kurset.

Respekt! Selon lysinnfallet kan dekningssonen for fangsten varieres. Familiarisez-vous med les capteurs en déplaçant votre hovedvers, loin de et autour du cap-teur dans la zone de couverture. Du husker at fangeren er aktiv og ikke.

LES CODES D'ERREUR ET DÉPANNAGE

I tilfeller av funksjonssvikt kan listen over meldinger ved siden av feilen være et hjelpemiddel for folk. Fondamentale-ment, les réparations électriques doivent être effectuées uniquement en conformité avec les réglementations de sécurité gjeldende.

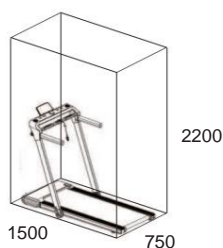
Pour plus d'information et d'assistance en cas de dysfonctionnements avec notre service (voir coordonnées and dernière page).

Koder	Årsak mulig	Løsning mulig
Ordinateur sans écran	Koblingstransformator defekt eller defekt	1. Eteignez tapis roulant hors tension et débranchez cordon d'alimentation. 2. Vérifiez les connexions des câbles de connexion 3. Confirmez que vous devez brancher la transformateur
sikker	Clip de sécurité n'est pas sur la datamaskinen	1. Placez la serrure de sécurité sur la datamaskinen 2. Retirez les clips de sécurité ou le capteur qui correspond à la datamaskinen
Feil 1	Dysfonctionnement de la 1. Eteignez tapis roulant hors tension et débranchez cordon d'alimentation. Du commande le moteur.	2. Le bouton d'arrêt d'urgence est défectueux et doit être réparé.
Feil 3	Capteur d'impulsion humaine	1. Eteignez tapis roulant hors tension et débranchez cordon d'alimentation. 2. Vérifiez que le câble du capteur est bien en place et tout remplacement en cas de détérioration
Feil 4	Les surtensions	1. Eteignez tapis roulant hors tension et débranchez cordon d'alimentation.
Feil 5	L'autorégulation	1. Vérifiez que les câbles de raccordement du moteur sont bien en place et pour les dommages. 2. Retirez le bouton d'arrêt d'urgence. 3. Vérifiez les contacts sur le panneau de commande.
Feil 6	Defaut du moteur	1. Vérifiez que les câbles de connexion du moteur sont bien en place et qu'ils ne sont pas endommagés. Si vous devez changer le moteur. 2. Une surtension a peut-être été détectée. Le tapis roulant doit être arrêté et rallumé à l'aide de l'interrupteur rector. 3. Il est possible que la surface de la roue soit bloquée et chargée au moteur.
Feil 7	La protection contre les substances dangereuses	Contrôlez que le tapis roulant roule et entre dans le tapis roulant régulièrement avec l'aide de l'huile de silicone.
Feil 8	Standard kabelmotor	4. Vérifiez que le moteur ne dégage pas d'odeur de brûlé ou de bruit de fonctionnement anormal. Si vous devez changer le moteur. 5. Vérifiez la carte de contrôle et toutes les pièces brûlées ou autres brûlées qui peuvent être causées par une substance dangereuse. Pour ce faire, retirez le bouton d'arrêt d'urgence.

Note:

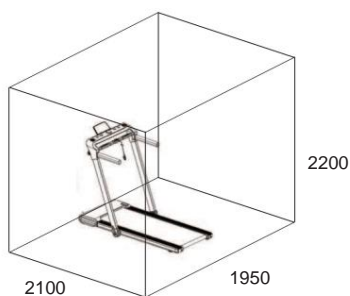
Du kan kontakte anmelderen din hvis problemet vedvarer etter verifisering av elementene presentert over.

BESOIN D'ESPACE DE FORMATION



Centre d'entraînement en mm

(Helpe apparater og l'utilisateur)



Overflate fri en mm

(Sone de la formation et de la zone de sécurité (tout autour 600mm))

CONSIGNES GÉNÉRALES DE FORMATION

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement uunnværlig åyjn d'améliorer concrètement son physique et sa santé.

INTENSITET

Le level d'eÿjort physique anheng l'entraînement doit dépasser le point d'eÿjort normal, without dépasser le point de essouÿement et/ou épuise-ment. En referanseverdi er passende for impulsen. À chaque séance d'entraînement, tilstanden augmente et, par conséquent, les exigences d'entraînement doivent être ajustedées. Cela er mulig under varigheten av formasjonen, øke kulnivaet eller endre formasjonstypen.

FREKVENNS CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

For å bestemme hjerterefrekvensen av medføring, kan du fortsette i henhold til fargen. Du bør vite at verdiene er veiledende. Hvis du har problemer med helsen din, eller hvis du ikke har noe med det å gjøre, kontakt lege eller medisinsk assistent.

01 Maksimal hjerterefrekvensberegning

Maksimal verdi av impuls bestemmes av de forskjellige måtene, med maksimal innflytelse på antall faktorer. Du kan bruke standard skjema for beregningen (maksimal hjerterefrekvens = 220 - åge). Denne formen er très generale. Det brukes i navnene på sportsprodukter hjemme for å bestemme maksimal hjerterefrekvens. Nous anbefaler formen til Sally Edwards. Denne formelen beregner maksimal hjerterefrekvens og beregner kjønn, vekt og vekt på kroppen.

Sally Edwards formel:

Menn:

Frekvens hjertermaksimum = 214 - (0,5 x alder) - (0,11 x poids)

Kvinner:

Frekvens hjertermaksimum = 210 - (0,5 x alder) - (0,11 x poids)

02 Beregn hjerterefrekvensen under trening

Hjerterefrekvensen for medføring er optimal og bestemmes av gjenstanden for medføring. The zones d'entraînement ont été déÿnyies pour cela.

Santé - Sone: Régénération et Compensation

Convient aux: Debutanter / Type d'entraînement: entraînement d'en-durance très léger / Objectif: récupération et promotion de la santé. Konstruer tilstanden til basen.

Hjerterefrekvens av medføring = 50 til 60 % av frekvensen hjerte maksimum

Métabolisme des graisses - Sone: Baser - Utholdenhetstrening 1

Convient aux: utilisateurs débutants et avancés / Type d'entraîne-ment: entraînement d'endurance léger / Objectif: activation du mé-tabolisme des graisses (brûlure de calories). Amélioration des performances d'endurance.

Hjerterefrekvensen av entraînement = 60 til 70 % av frekvensen hjerte maksimum

Aerobic - Sone: Baser - Utholdenhetstrening 1/2

Convient aux: débutants et avancés / Type d'entraînement: entraîne-ment d'endurance modéré. / Objekt: Aktivering av metabolismen av korn (brûlure av kalorier), forbedring av aerobe ytelser, forsterkning av ytelsen til utholdenhet.

Frekvens hjerenteentraînement = 70 à 80 % av frekvensen hjerte maksimum

Anaerobia - Sone: Baser - Utholdenhetstrening 2

Convient aux: sportifs conÿjrmés et compétitifs / Type d'entraîne-ment: entraînement d'endurance modéré eller entraînement par intervalles / Objectif: forbedring av toleranse for laktat, forsterkning av maksimal ytelse.

Hjerterefrekvens av medføring = 80 til 90 % av frekvensen hjerte maksimum

Konkurranse - Sone: Entraînement Performance / Competition

Convient aux: sportifs et sportifs de haut Nivå / Type d'entraîne-ment: entraînement fractionné intense et entraînement konkurranse / Objectif: amélioration de la vitesse et de la puissance maximumes.

Oppmerksomhet! Treningen i domenet kan trenes og overvåkes av det kardiiovaskulære systemet og helse.

Frekvens hjerenteentraînement = 90 à 100 % av frekvensen hjerte maksimum

Eksempel på regnestykke
Mann, 30 år og vekt 80 kg.

01: Impulsmaksimum - beregning

Frekvens hjertermaksimum = 214 - (0,5 x alder) - (0,11 x poids)

Maksimal hjerterefrekvens = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Pouls maksimum = miljø 190 battements/min

02: Beregning av hjerterefrekvens under trening

En raison de mes objectifs et de mon levé d'entraînement, la zone de métabolisme des graisses me convient le mieux.

Hjerterefrekvensen av entraînement = 60 til 70 % av frekvensen hjerte maksimum

Frekvens hjerteinflammasjon = 190 x 0,6 [60 %]

Hjertehyppighet av trening = 114 battementer/min

Når du har regulert hjerterefrekvensen din med hensyn til din tilstand med entraînement eller en som du har identifisert objektet, kan du begynne med entraineren. Komplementet til vårt utholdenhetstreningstutstyr er også utstyrt med hjerterefrekvensmonitører eller er kompatibel med en hjerterefrekvenssensor. Ains, du kan vériÿer votre fréquence cardiaque pendant la surveiller les entraînements. Hvis du legger eggene dine på skjermen på datamaskinen din eller hvis du er forsiktig og verifisert av fuglene dine, vil du ha feil manuell kontroll i tilfelle feil d'application eller lignende, Du kan bruke suivants-verktøyene:

a. Mesure du pouls de manière conventionnelle (deteksjon du pouls, par exemple au poignet et comptage des battements en ett minutt).

b. Hjerterefrekvensmåling med utstyr for hjerterefrekvensmåling og kalibrering (tilgjengelig i medisinske fire magasiner).

c. Måling av hjerterefrekvens med andre produkter også kardiorefekvensmålere, smarttelefoner...

HYPPIGHET

Rådene fra ekspertene anbefaler kombinasjonen av en matforsyning, som kan tilpasses funksjonen til treningsobjektet, og treningskroppen tre ganger i uken. An adulte normale besoin deux fois par semaine exercise pour maintenir son état actuel.

Pour son Pour améliorer sa condition et modifÿer son poids corporel, il a besoin d'au moins trois seances d'entraînement par semaine. Reste idéal bien sûr, une frequency de cinq seances d'entraînement par semaine.

PROGRAMMERING DE L'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement doit comprendre tre faser d'entraîne-ment: "phase d'échauÿement", "phase d'entraînement" og "phase de récupération". Dans la "phase d'échauÿement", la température corporelle og påføring av oksygen øker ikke lengden. Cela est mulig grâce à des gymnastikkøvelser på en periode på cinq à dix minutt. Etterpå kan du starte "fase d'entraînement" før den begynner. Belastningen for entraînement er koblet til funksjonen av hjerterefrekvensen av entraînement.Åÿjn de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» og d'éviter des courbatures ou des mus-cles noués, la «phase d'entraînement» doit Dette er "fasen av ralentissement". Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/

eller gymnastikken uten kraft, og det tar omtrent fem minutt.

Eksempel - exercices d'étirement pour les phases d'échau de formasjon pour se forbered et konsekvent. Les exercices ne faites pas trop et que dans la mesure fonctionnent jusqu'à a légère résistance sentir. Denne posisjonen va tenir quelque valgte.



Atteindre med hovedgauchen derrière din tête vers l'épaule droite et tirez med hoveddroite légèrement au coude gauche. après 20 sek.



Asseyez-vous avec en jambe allongée ur le sol et sepen cher en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos strømmettet. 2 x 20 sek.

Mettez bh



Penchez-vous også loin que mulig et laissez vos jambes presque ti-due. Montrez-le avec vos

Doigts i retning de l'orteil. 2 x 20 sek.



En genouillez - du har et stort frontvindu og du har ikke strømmettet på solen.

Appuyez sur le bassin vers le bas. Skifter après 20 jambe sek.

MOTIVASJON

En entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programmer. Du kan forberede medbringelsen din til denne dagen, og du vil bruke dagen og forberede sinnet ditt. Det er første gang med godt humør i øyeblikket av entrainment og uten å se objektet. I dag etter dagen, i din videreutdanning, vil du fortsette fremgangen i å fullføre og målet ditt vil være i tilnærming til progresjon.

LIST DES PIÈCES- LIST DES PIÈCES DE RECHANGE

Betegnelse:	TM 2400S
Ingen. de kommando:	2340 A
Kjennetegn versjon av deg:	12.06.2024
Dimensjonsmiljø [cm]:	L 150 x B 75 x H 115 cm
Mål plié env. [cm]:	L 181 x B 75 x H 22 cm
Plass og plass [m2]:	4
Poids av produktet [kg]:	42
Poids maximum de l'utilisateur. [kg]:	120
Elektriske enheter:	220-240V/50-60Hz/900Watt

- LED-monitor med samtidig kontroll av tempene, hastigheten, avstanden, omtrentlig antall forbrente kalorier og frekvensen til hjertet • Intelligent LED-kontroller med sone éclairage
- farge for forskjellige hastigheter
- Bluetooth-tilkobling for Kinomap-applikasjonen (iOS og Android)
- Bluetooth-høytalere er integrert for forelesningslyden.
- Støtte for smarttelefon / nettbrett integrert i datamaskinen
- Rues de transport pour un changement de lieu facile
- Y består av tapis de montage for rangement veggmaleri
- Grande tapis roulant: L 122 x B 45 cm

EIENDOMMER

- Motorytelse 1,25CV (900Watt) og topp ytelse 2,5 CV (1800 watt)
- Hastighet justerbar mellom 1 km/t og 1 km/t (à 0,1 km/t økerment)
- 1 program de marriage rapide og 3 programmer cibles med temp, distance eller kaloriforbruk prédéyynis
- 16 programmer d'entraînement med programmering de la vitesse
- Commande gestuelle pour le démarrage/l'arrêt et la vitesse
- Mål poulene via hertesystemet Bluetooth eller manuell måling av poulens
- Tapis roulant absorber de vibrasjoner
- Bande d'arrêt d'urgence • Peut-être plié pour economiser de l'espace avec hauteur 22 cm

MERKNADER

Hvis et stykke ikke er riktig, manque er et stykke eller du har et spesifikt stykke bytte i heftet, kan du sende det til adressen:

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 ment for sportsdomenet til den private eieren av manière souvenue og ikke for industriell eller kommersiell bruk. Utnyttelse av idrett i huset til H/C-klassen.

Ordning nr. Betegnelse	Mål en mm	Mengde Enheter	Monté på plan nr	Nummer ET
1		1	81	36-2340-22-BT
2		1	35	36-9836113-BT
		1	28	36-2340-01-BT
3 4		1	6	36-2340-23-BT
5		1	48	36-2340-24-BT
6		1	12	36-2340-17-BT
7		1	12	36-2340-18-BT
8	M6x35	6	12+19	39-10085
		1	10+56	36-2340-20-BT
9 10		1	19	33-2340-06-SW
11	M6x25	4	12+19	39-10306
12			19	36-2340-21-BT
13		1 3	16	33-2340-09-SW
14	8//16	3	15	39-9862-CR
15	M8x55	3	10.19+56	36-9841208-BT
16		1	19	36-2340-15-BT
17		1	19	36-2340-16-BT
18	4,2 x 16	4	16,17+19	39-10253-SW
19		1		33-2340-01-SW
20	M6x25	5	22	39-10029
21			39+58	36-2340-35-BT
22		12	19	36-2340-26-BT
23	M6	10	8+11	39-9891
24	4x12	2	49	36-9206104-BT
25	M6x16	4	26	39-10120-VC
26		2	19	36-2340-27-BT
27		2	19	36-2340-28-BT
28		1	3+19	36-2340-02-BT
29		2	28	36-2340-29-BT
30		2	28	36-2340-30-BT
31		2	29	36-2340-31-BT
32		1	28	36-1830-28-BT
33		1	89+90	36-2340-05-BT
34	4x10	4	32+35	39-10137-SW
35		1	28	36-1970-09-BT
36		1	53+57	36-2340-07-BT

Ordning nr.	Betegnelsen	Mål en mm	Mengde Enheter	Monté på plan nr	Nummer ET
37	Kabel for hovedavbryter		1	35	36-2340-51-BT
38	Protège-kabel 1	22	1	28	36-2340-50-BT
39	Regulator		1	19+21	36-2340-19-BT
40	Plume	16,2x12,8	2	57+89	36-2340-32-BT
41	Tuyau de kabel		1	58	36-2025-28-BT
42	Bobine			19	36-2230-25-BT
43	Anneau de undertrykkelse		11	21	36-1241-19-BT
44	Smelbar kabel		2	35	36-1830-30-BT
45	Vis à tête sekskantet	M8x25	2	55	39-10455
46	Ecrou autobloquant	M8	1	45	39-9818-CR
47	Ecrou	M8	2	65	39-10031
48	Tuyau d'huile av silikon			12	36-2340-33-BT
49	Porte-tuyau		12	48	36-2340-34-BT
50	Protège-kabel 2	16	1	57	36-1820-27-BT
51	Fil de terre			35	36-2340-52-BT
52	Levier rabattert		11	57	33-2340-10-SI
53	Støtterør dobbel extérieur droit		1	36+57	36-2340-08-BT
54	Courroie de transmission	PJ390		55+56	36-2340-14-BT
55	motor		11	19+54	33-2340-04-SI
56	Roulette avant		1	9+19	33-2340-07-SW
57	Tube de support à droite			19+83	33-2340-02-SW
58	Kabel fra tilkobling		11	21+78	36-2340-25-BT
59	Couverture de poignée		2	61	36-2340-13-BT
60	Bouchon oval	30x50	2		36-2340-36-BT
61	Poignée		2	61	33-2340-05-SI
62	Vis à tête sekskantet	M8x14	4	63+84	39-9888
63	Fiksering av poignée à droite		1		33-2340-11-SI
64	Douille i plast		4	61,63+84 57+61 63+84	36-2340-37-BT
65	Vis à tête sekskantet	M8x80	3	63+84	39-9971
66	Cable de pous		2	70	36-2340-38-BT
67	Pavé d'ajuchage		1	81	36-2340-39-BT
68	Capteurs gestuels		2	81	36-2340-42-BT
69	Phillips vis	3x8	13	1,80+81	39-10127
70	Capteur de pous Manuel		4	86	36-2340-41-BT
71	Sikkerhetsklipp		1	71	36-2340-09-BT
72	Verrouiller	8x56	2	75	36-2340-49-BT
73	Étagères gommées		1	75	36-2340-12-BT
74	Vis à tête sekskantet	M4x10	2	76	39-10142-SW
75	Depot		1	76	36-2340-10-BT
76	Dépôt arrière		1	75	36-2340-11-BT
77	Vis de jyxation pour dépôt		1	75	36-2340-40-BT
78	Bouton de commande		1	81	36-2340-55-BT
79	Phillips vis	3x10	4	78	39-10128
80	En jychage à gauche		1	81	36-2340-44-BT
81	Ordinator		1	86	36-2340-03-BT
82	Depôt de clip de sécurité		1	81	36-2340-46-BT
83	Cadre d'computerur		1	59+89	33-2340-08-SW
84	Fiksering av poignée à gauche		1	61+89	33-2340-12-SI
85	Vis à poignée étoile	M10	2	63+84	36-2340-45-BT
86	Boîtier d'ordinateur inférieur		1		36-2340-04-BT
87	Phillips vis	4x40	4	81 81+86	36-9210-31-BT
88	Phillips vis	4x12	35		36-9206104-BT
89	Måler støtterør		1	19+83	33-2340-03-SW
90	Støtterør dobbel utvendig gauche		1	33+89	36-2340-06-BT
91	Capuchon	22,5x6,5	1	90	36-2340-47-BT
92	Clé à douille	13	1		36-2340-48-BT
93	Outil pour vis à tête sekskantet	6	1		36-9116-14-BT
94	Emcee		2	81	36-2230-11-BT
95	Instruksjoner for montering og driftsmodus		1		36-2340-56-BT



INHOUDSOPGAVE

Inhoud	Pagina
39	Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner
40	Pakket og klar til bruk
41	Oppvouwen
41	Transport og opslag
42	Underhold og tilpasning
43-45	Datamaskinbeskrivelse
45	Kinomap app
46	Atferdskontroll
47	Fot-koder
48	Generelle opplæringsinstruksjoner
49-50	Stukliste – liste med reservedeler
51	Samsvarserklæring
52	Geøpploderte tegning

BEVISST KLANT

Hvis du vil ha det vanskelig å komme sammen med støtte fra hjemmetreneren din og håper at du vil kunne nyte det her.

Ta med instruksjonene og veiledningen for denne monteringsbetjeningsveiledningen i åtte og følg disse. Ved eventuelle spørsmål kan du alltid kontakte oss.

Top Sport Gilles GmbH

Gevaar:

Før bruk

Les

bruksanvisningen!



BELANGRIJKE AANBEVELINGEN OG VEILIGHEIDNSTRUKTIES

Alle produkter er kontrollert i henhold til TÜV-prinsippet (Technical Control Service) og i henhold til høyeste sikkerhetsstandard. Dette faktum betyr egentlig ikke at følgende begynnelse ikke bør tas strengt i betraktning. Ved reparasjon gir vi deg råd på dine vegne.

1. Apparatet er tilgjengelig i samsvar med monteringsinstruksjonene som er tilgjengelig og egnet for bygging av toestel bijgevoegde, speciÿiek for toestel best på den annen side. Før den fulle operasjonen av leveringen og hånden til leveringen nota og fylde til pappemballasjen ved hånden av den strukturelle monteringen av monteringsanvisningen og kontroll av emballasjen.

2. Før første gang du bruker ordet og har regelmessig kommunikasjon (fra 1-2 måneder) kan du bruke alle Schroeven, flere og flere forbindelser på et stort antall måter, slik at du kan få et bredt spekter av operasjonelle resultater. Vedkommende zin: Defekter av disse må være på middellijk erstattet av fjernet. Det kan skje at reparasjonen er blokkert.

3. Apparatet for et stoff, e ÿyen installeres på en enhet mot fuktighetsbeskyttelse. En av de følgende dimensjonene på gulvet tjener limdimensjonene på gulvet, og for dette formålet kan brødristeren brukes, de beste, justerbare delene av apparatet har blitt nøytralisert. Kontakten med stemmen og stemmen er sendt ut.

4. Før du flytter oppstillingsplassen i den spesielle mot printplassen, må du sørge for en slik beskyttet, en sendt, slipfri støtte (bilde gummimatte, treplate med slike) under utstyret.

5. La på installasjonsplassen minst 1 meter fra veggen til løkkebåndet og minst 2 meter til andre deler av møblene eller veggene.

6. Før du rengjør håndkleet, bør aggressiv rengjøring brukes. For oppbygging og for eventuell produksjon, respectievelijk bijgeleverde av dyktighet, egen gereedschap gebruikten. Residu ved å la enheten betjenes umiddelbart fjernet at treningen avsluttes.

7. Varschuwing! Hart koers-systemer kan brukes på trykk. Utesporige kan opptre til en alvorlig overvåking av dørlidelser. I tilfelle av en ondeskundee og overmattende opplæring er nalige følg for helse mulig. Før oppstart av en rettstrening er det gjennomført en dyktig gentrening. Dette kan oppnås ved maksimal effekt (impuls, watt, duur van de trening enz.) menn som liker blootstellen, og kan ha ny belysning med trening til et riktig lys i treningen, måleten av treningen en de voeding geven. Han liker ikke å bli trent mye.

8. Med toestel er det vanskelig å trene når maten fungerer. For eventuell produksjon kan den opprinnelige reserven lages ved bruk av samme metode. Varschuwing! Dette bør varmes opp før bruk av sikkerhetsanordningen for å overdreven forsinkelsen av meteen og den nåværende krigen. Sikkerhetsanordningen er veldig høy, så den er fortsatt ikke i kabinen.

9. Ved innstilling av justerbare deler på respektivt de korrigerede posisjonene, maksimal innstilling er også åpen og reglementert for skrijving.

10. For opplæringsformål kan det ikke gis annen beskrivelse om stolen er brukt til opplæringsformål av en person. Den totale driftstiden kan ikke overstige 75 min.


11. Han ville ha en fin treningskjole som ble sendt til ham for en fysisk treningsøkt. Klærne kan brukes på en slik måte at barneklærne kan slites ut (lang lengde) og treningen kan aldri henges. Treningsbanen skal brukes i samsvar med treningsplattformen, og i prinsippet skal en stor pasning og en glatt bevegelse løftes.

12. Varschuwing! Når duizeligheid, misselijkeheid, borstpijn og andre unormale symptomer er observert, treningen er stoppet og pasienten er sendt til behandling.

13. Gjennom årene er idrettsaktivitetene gode. Ze kan ha blitt brukt i samsvar med bestemmelsene og lime inn med informerte og instruerte personer.

14. Personer inkludert barn, mindreårige og funksjonshemmede kan få stolen brukt i en kapasitet for to personer, som kan gis instruksjoner. Bruken av brødristeren for barn kan brukes til forberedelse av maatregelen og har blitt åpnet.

15. Han tjener formålet med å være trener og andre mennesker uten hjelp fra andre innenfor bevegelsens omfang for å komme videre.

16.  Produktet kan transporteres til stuen uten å bli transportert til fabrikk, som brukes til resirkulering av elektriske apparater. Grunnmateriale kan behandles i samsvar med de viktige notatene. Med behandlingen, av de andre enhetene, er det en budgivning i beskyttelse av miljøet og i retning av desbetre ÿyende prosesseringsplass.

17. Emballasjematerialer, batteripakker og produkter som kommer inn i huset i miljøet. Dette utføres i de beste beholderne storten av brenge ze til de beste verzamelpplaatsen.

18. Maksimal belastning (= vekt) vil være 120 kg. Først av alt, før du begynner å trene, vil du ikke overdrive det ved å nå totalvekten.

19. Når nettverkskabelenheten er skadet, må den åpnes av produsenten av tjenesten eller skades av en elektrisk drevet person.

20. Produktet er ikke i kontakt med arbeidsområdet og er klart til bruk på døren til pluggen og stoppkontakten er stoppet.

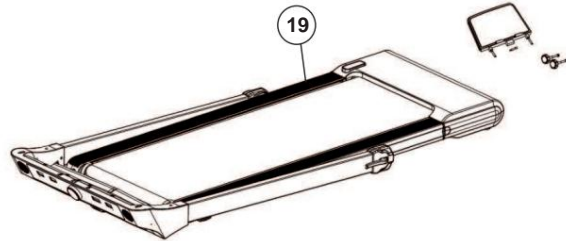
21. Monterings- og bruksanvisningen er beskrevet som en del av produktet. Dokumentasjonen er mottatt med kopien av døren til produktet.

UITPAKKEN EN I NØD

Du trenger ikke bruke den før du har tilgang til sikkerhetskonstruksjoner om åtte!

UITPACK

1. Bruk de små delene og det tapte emballasjematerialet med boksene og løkkebåndet med hjelp av en tomannsperson. Grijp under basisrammen (19) og pas op voor beknellingsgevaar.



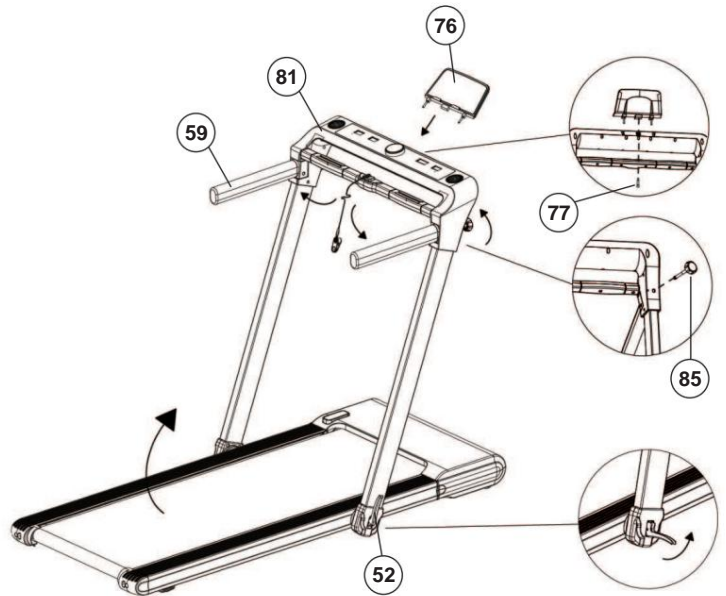
ONTVOUWEN

1. Lag inklaphendel (52) på høyre kant av løkkebåndet.

2. Reik under the middle of the computer (81) en til den overviewig righttop. Plasseringen av døren til inklaphendel (52) er stor og kablene er for å sikre at inklaphendel (52) er godt slisset.

3. Åpne håndgrepet (59) og åpne nå den store døren til stertgrepet (85) i vinduet.

4. Plasser desgewenst tabletholder (76) i datamaskinen (81) og denne store døren til bevestigingsskruen (77) er å dreie.



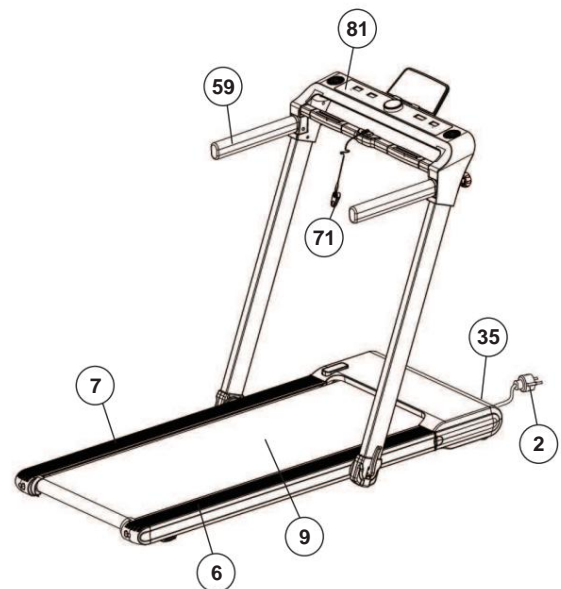
KONTROLLER EN HOE TE BEGYNNER

1. Alle skrue- og koblingsforbindelser er riktig montert og riktig kontrollert.

2. Hvis alt er i orden, plugg den elektriske kabelen (2) inn i en AC-kontaktboks (220-240V~50-60Hz) og nettverksbussen (35). Maskinen er trykt på døren til bryteren (35).

3. Undersøk sikkerhetsklippet (71) for din treningskledning (b.v. til ditt broeksband) og plugg selv med andre kant av tråden på gresk, slik at dette bildeskjermen er tilgjengelig for bruk. Du kan se sidelinjen (7+6) på siden. Trykk på startknappen på løkkebåndet for å starte. Det er en nedtelling på sekunder 3-2-1 mens løkkebåndet er i bevegelse. Tapp på midtels etter at du har startet opp sløyfeplatene (9) og konfigurert sløyfegastigheten for båndet. I henhold til dette er det best med en rask plassering med enheten vertrouwd maden.

4. Gaarne i midten av loopvlak (9) å løpe, holder u zich enorm og stapt u ikke under opstapelene (7+6). Du kan bruke datamaskinen (81) på løkkebåndet. I nødstilfelle kan du velge en sløyfebånd på siden og sette deg i hånden (59).

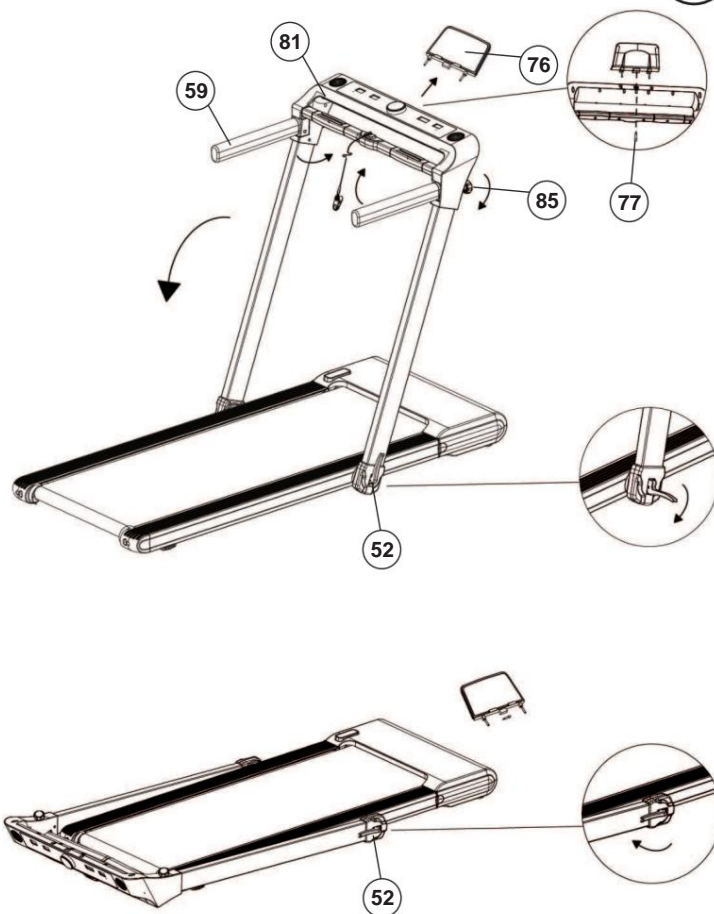


Merk: Enheten og enheten må kontrolleres nøye, slik at det er godt senere for en reparasjon av ordren fra reserven på ordren.

OPVOUWEN

1. Ved å bruke nettbrettholderen (76) døren til bevestigings-schroef (77) er skuffene og nettbrettet skuffen er ut til halen.
2. Draai de ster grip schroef (85) noe gå, slik at de greep-deksel (59) kan gekraaid (Let op! The handgrip-schroeven hoeven ikke helt uit de steunbuizen te wargedraaid).
3. Klapp de greepdeksel (59) in en zet ze enorme door de ster grip schroef (85) er weer in te draaien.
4. Lag inklaphendel (52) på høyre kant av løkkebåndet.
5. Hold datamaskinen (81) i midten store og la det voorzichtig zakken. Plasseringen av kabelen er stor i døren til håndtaket (52) og kablene er svært store for å sikre at vohendelen (52) er godt slisset.

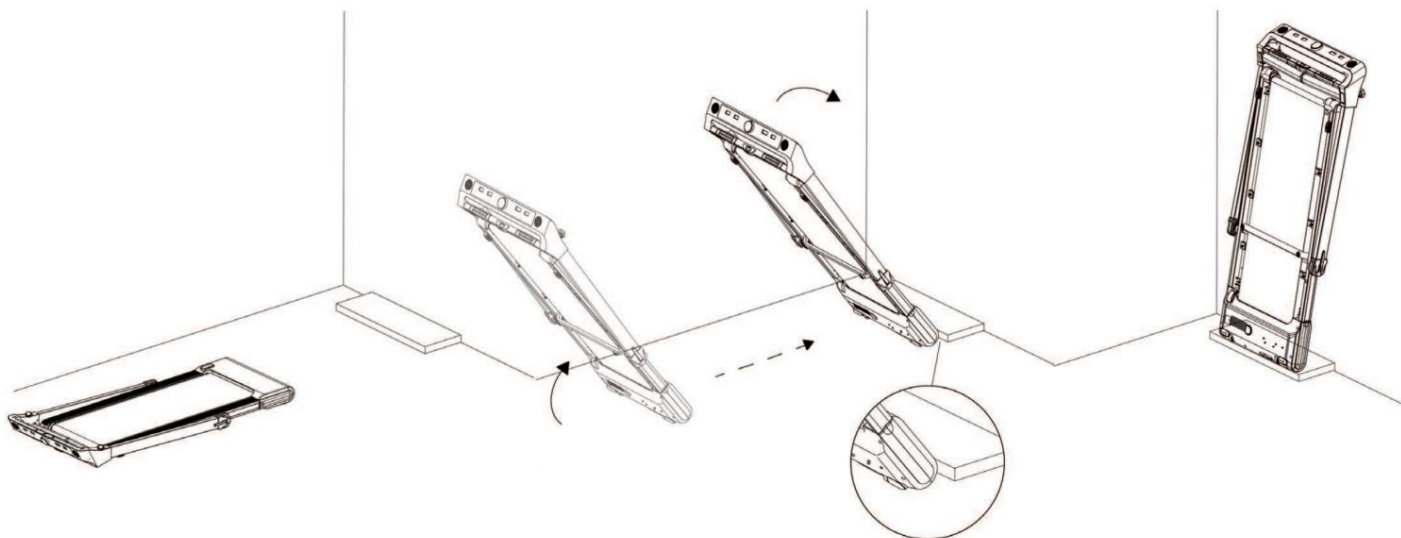
La opp! Schakel de loopband uit en wacht til loopvlak stilstaat før og de loopband inklapt. Bruk av løkkebånd ikke i foldet tilstand!



TRANSPORT OG OPSLAG

1. Koblingen har ingenting med det å gjøre.
2. Løkkebåndet kan ligged av staand (op de mat en leunend tegen de muur) har blitt gjenopprettet.
3. Inntil løkkebåndet er dødt, kan du flytte det på transporthjulene og nå er det i nærheten av driftsplattformene.

STAANDE OPSLAG



1. Legg matten med langkanten på vegg.
2. Løkkebåndet er fortsatt åpent og kan flyttes på transporthjulene.
3. Vervoer hem deadtdat de loopband de matraakt.
4. Blijf het optillen en tegen de muur le-unen. Kontrollør av stevig tegen de muur leunt.

Merknad:

Tilkoblingen til stoppkontakten kan brukes i lengre tid enn 4 uker før apparatet tas i bruk. Grus og narkotika oppbergplek i huset. Bedek enheten å beskytte mot verfargede dører som er mulige soner og stoff.

ONDERHOUD EN AANPASSING

Smeren

For å sørge for at sløyfebåndet for langvarig lys og god sløyfe, må underkant av sløyfebåndet på det gli - jbord alltid har blitt kontrollert på gladheid en, India nodig, har blitt behandlet med silikonolje (geen smeermiddel på basis av olje av petroleum). Når vi bruker den mindre enn 3 timer per uke, sykler vi en gang i året. Bruk av 3-4 t / uke, i løpet av de siste månedene og ved bruk av mer enn 5 t / uke, om de tre månedene som går. Smering utføres av silikonolje i vedlikehold -

sopening te laten vallen. Når du har gjort dette, start løkkebåndet med en rask plassering, flytt gummistopperen (4) og trykk silikonfilmen (5 ml lang) inn i åpningen (5).

(La opp! te mye smeermiddel kan sørge for at det loopv-lak slip.)

Juster løkkebåndet

Om sløyfebåndet ditt kan tilpasses til den vanlige plasseringen, følg følgende trinn når apparatet er i stand. Raskt - heid op 3-5km. Bruk sekskantknappen på lukkeren på enheten til systemrammen for å passe til båndets strakheid.

1. Når du hører båndet til venstre, kan du høre lyden til høyre med lyden.

2. Når båndet til høyre skal publiseres, skal lenken til venstre høres med klokken inn.

Når de overstående stappene gevoldt heeft en bandet fortsatt ikke er i god posisjon, vil det bli skadet. Ta kontakt med din regionale forhandler for et tidligere band.

Merk: Sørg for at sløyfeområdet så sentret er mulig. Bevegelsen til midten, (lengre 10 mm) kan tilpasses.

Loop band slips:

en. Sløyfeventilen er aldri godt strammet. Draai både schroeven op de caps og enorme.

b. Kontroller at motorbeltet er strammet.

c. Fjern overtollig smeermiddel med et duk.

Det er lys på skjermen

- Kontroller av pluggen i stoppkontakten zit en av de stoppkontakt har strøm.

- Kontroller at hovedbryteren på bunnrammen er aktivert og på sikkerhetsklammen er riktig grep på plass.

Varschuwing! Trek har alltid kontakten med stoppkontakten i styringen av kontaktkontaktene på datamaskinen.

Overbelastingsikkerhet

1. Kontrollør for overbelastingsbeveiliging (32) er geac - tiveerd. Trykk India trenger på knappen.

2. Bij de hoofdaansluiting (35) befinner seg sikringencompar - Tiden for hoofdschakelaar og netverksbussen.

Det er en mikroskopisk ring 5x20mm med dimensjoner 8A/250.

Unormal lyd fra maskinen.

- Sjekk at han klarte å starte maskinen raskt.

- Kontroller at motorbeltet ikke er på.

- Sjekk at loopbandet ikke er på.

Merknad: Mer informasjon er tilgjengelig i diagnosen.

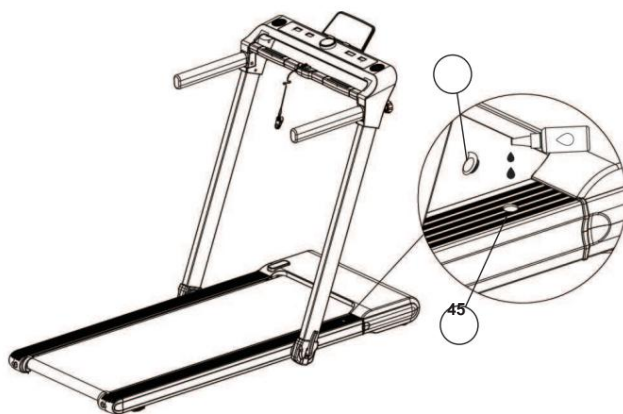
Afstelling van de vouwhendel

Om de klaphefboom riktig i posisjonene, består de mogeli - jkheid om de voorspanning met de meegeleverde pijp steek - sleutel (92) og innvendig vertuig (93) på plassene. La opp! Draai de spanmoer (46) ikke helt gå. Bruk den runde hetten (91) på venstre kant av løkkebåndet på tilgangen til nøkkelen (46).

Rengjøring

Brukes til å rengjøre en lett, kraftig dør.

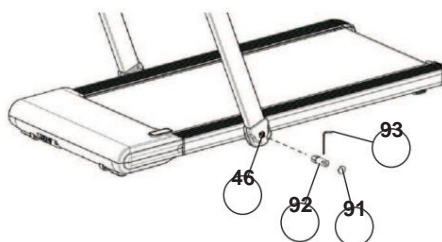
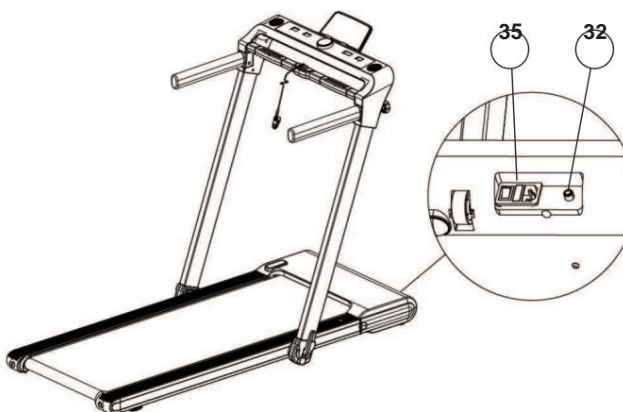
La oss si: Bruk ikke bensin, tynnere eller andre aggressive rengjøringsmidler og oljen kan bli skadet hvis oljen blir skadet. Enheten sendes til privat bruk og internt bruk. Hold enheten er klar og fuktig ut i nærheten av enheten.



2.1.



en.



DATAMASKINBESKRIVELSE



BEELDSCHERMEN

COMPUTER

[KM/H] Bildeskjerm: Toont de speed van de loopband i kilometer per uur. (Km/H)

[KALORIER] Bildeskjerm: Toont de door du omtrent brukte mengden kilocalorieën (kcal).

[TIME] Bildeskjerm: Toont de door u geopen time.(Minutt/ Sekund)

[KM] Beeldscherm: Toont de door og afgelegde afstand (Km).



KONTROLLKNAPP:

Programmer alarmmodus:

Du kan nå følgende program fra døren til betjeningsknappen på gaten.

[HURTIGSTART] Manuell programmering

[MÅLTID] Tidsprogram [MÅLAVSTAND]

Avstands program

[MÅLKALORIER] Kaloriprogram

[PROGRAM 1-16] Snelheids program er 1-16

Program standardmodus:

Langt trykk vil hoppe til det valgte programmet i [SET]-modus. Du kan sette opp gateklærne.

Weergave snøsoner:

Unders de trening var de bijdende hastighetszones døren en LED-ring i hvit farge. I LED-ringen har lysområdene blitt farget blå (1,0 til 3,9 km/re), grønn (4,0 til 6,9 km/re), oransje (7,0 til 9,9 km/re) i rød (bøven 10,0 km/re). u) vist.

Treningsmodus:

Treningene ble holdt her.

[Tid] Toont see hoe lang je hever gerend på minutter og sekunder.

[DISTANCE] Toont hoe ver je hever gerend i kilometer.

[KALORIER] Toont daadwerkelijke calorieën i kcal.

[Programdiagrammer] Ordt alle vist i program 1-16.

Venstre spesiell. Toont de innstilte hastigheten til sløyfebåndet i kilometer per time.

Juridisk spesialitet. Toont de meten harts slag. (Alle kan brukes med hardslagssensorene og et valgfritt hardslaggbånd.)

[PAUSE] Git til at treningen er ødelagt.

[SLEEP] Gir det loopbandet i søvnstanden.

[SAFE] Viser at sikkerhetsklippet ikke er installert.

KONTROLLER

KONTROLLKNAPP:

[Skriv ut kort]

- Start Stopp

[Lang utskrift]

- Åpne foretrukket-menyen

- Lukk standardmenyen

- Pause

[Draai met de klok mee]

- Høy hastighet

- Blader forut i programmenyen

- Verhoog av standardverdiene

[Draai tegen de klok in]

- Verlaging van de hastighet

- Blader tilbake i programmenyen

- Verlaging av standardverdier



SENSORER FOR PRØVELSE:

[Begge sensorer] Start/stopp

[- Sensor venstre] Snelheidsafname

[+ sensor høyre] Snelheidstoename

REKKER AV ALLE FUNKSJONER

	Annonse-tanti	Vis vis	Standard alternativ	Weergave mulighet
TIJD (Min:Sek)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0,0	N/A	N/A	1,0-16,0
KM	0,00	1.00	0,5-65,0	0,00-65,0
PULS	-j-	N/A	N/A	50-200
KALORIEËN (Kcal) 0		50	10-995	0-999

INBEDRIJFSNAME

1. Sett støpselet inn i en regulær luftinstallert stoppkontakt (230V~50Hz) og koble til en forkant under sløyfebåndet plassert på en elektrisk bryter (35).
2. Ga opp de seg på de sidekanter som er svart merket bord.
3. Plasser sikkerhetsklippet på treningskledingen (ved midjebåndet) og i den beste holderen på datamaskinen og datamaskinen viser du [HURTIG-START]-programmet, og er klart for å begynne-



PROGRAM

[HURTIGSTART] Manuell program:

Trykk på betjeningsknappen på løkkebåndet for å starte. Vel en nedtelling på 3 sekunder mens løkkebåndet er i bevegelse. Trinn på middel etter at du har startet sløyfebåndet og konfigurert sløyfehastigheten for båndet. Plasseringen er raskt i døra på betjeningsknappen på gaten.



[MÅLTID] Tidsprogram:

Bruk betjeningsknappen på tidsprogrammet [MÅLTID] for å velge, deretter vil displayet og ordet bli foreslått i 30:00 minutter. Når du trykker lenge på betjeningsknappen, vil du høre om innstillingen av modusen [SET], som lar deg stille døren til betjeningsknappen på utsiden. (sløyfes hvert 5.00-99.00 min.) Start programmet med spesifikasjonen av tiden med betjeningsknappen og standardnummeret på "0". Når ordet høres, høres et signal og løkkebåndet stopper.



[TARGET-DISTANCE] Afstand-Programma:

Velg med utløserknapp på standprogrammet [MÅL-DISTANCE] ut. Midtvisningen har en avstand på 1,00 kilometer. Når du trykker lenge på betjeningsknappen, rister du over til fronten av modusen [SET], som betyr at du kan stille døren til betjeningsknappen på utsiden. (sløyfeavstand mellom 0:5- 65,00 kilometer på mulig). Start programmet etter å ha lest døren til betjeningsknappen i skriveren; sett den ønskede sløyfehastigheten i, hvorpå det er et bildeskjerm bilde med en verdi automatisk etter død 0. Visningsverdien er 0 angitt, hører du et signal og stopper selve sløyfebåndet.



[TARGET-CALORIES] Kaloriprogram:

Velg kaloriprogrammet [TARGET-CALORIES] med betjeningsknappen. Det midterste bildet har en verdi på 50 kcal. Når du trykker lenge på betjeningsknappen, vil du høre modusen [SET] før du går inn i den, noe som betyr at du kan stille inn kaloriene på døren til betjeningsknappen på utsiden. (Waarden tu sen 10-995 kcal er mulig). Start programmet etter inntasting av ønsket kcal-dør til betjeningsknappen i utskriften; sett den ønskede sløyfehastigheten i, hvorfra den vises på bildeskjermen med en verdi automatisk etter død "0". Når ordet "0" vises, hører du et signal og vanzelf-løkkebåndet stopper.

[PROGRAM 1-16] Snelheidprogrammas P01-P16

Det er 16 forskjellige fartsprogram i nabolagene. I programmet er ordet tegnet opp i 20 deel-intervaller, noe som betyr at løkkene automatisk installeres i tabellen nedenfor i disse intervallene. Hver tilpasning av hurtighet blir av en 5 sekunders nedtelling akostisk ingeleid. Trykk på betjeningsknappen og start programmet. Så hører du et signal og løkkebåndet stopper vanzelf. Vil du programmet (fortid) underbryte, skrive ut på betjeningsknappen. Etter 4 minutter rister løkkebåndet på [SLEEP].



Tid →	Programmer tid i 20 delintervaller																				
↓ Programmer	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	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5		3
P02 Km/t	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	
P03 Km/t	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2	
P04 Km/t	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3	
P05 Km/t	2	4	4	5	6	7	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	4	5	3	4	5	3	4	5	3	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	9	4	4	4	5	6	3	3	2		
P10 km/t	2	4	5	6	7	5	4	6	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3			3
P11 Km/t	3	4	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	5	9	9	8	7	6	3		
P12 km/t	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7						7 5 5 4 3
P13 Km/t	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	3	
P14 km/t	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2	
P15 km/t	3	3	6	6	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3			3
P16 Km/t	2	3	4	8	9	10	10	7	6	5	4	3	2	6	8	10	8	6	4	2	



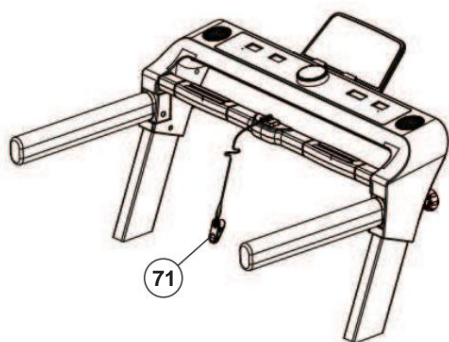
VEILIGHEIDS KLIPP

Sikkerhetsklemmen (71) tjener for din egen sikkerhet i Noodgevallen. Han tjener i datamaskinen plugget inn, verdien i te kan utføres om loop bandet for å starte.

Bevestig de sikkerhetsclip for annen trening. Han tjener for din egen sikkerhet, fordi hi bij a ongewild afstappen van de band (in bijv. a noodsituatie) de loopband snel stilzet.

Når sikkerhetsklippet ikke er tilkoblet på datamaskinen, vises feilmeldingen [SAFE] på bildeskjermen.

Dør til sikkerhetsklemmen på datamaskinen kan lukkes alle varene er tilbake og er startet.



HARD SLAGMETING

Hartslagmeting ved hjelp av et hardslagband:

For en betrouwbare hardtslående treningstid har vi et dyktig treningskurs. Datamaskinen har en innebygd enhet som har et Bluetooth hardslagbånd som kan brukes, samt Christopheit-Sport BT hardslagbånd (Bestillingsnr.: 2209). Når du bruker hardslag-båndet, kan du enkelt høre det fra hardslaggegevns-datamaskinen innen 60 sekunder.

Arealet til hardslagbåndet er 1 til 2 m, festet til modellen.

Håndpolering:

Håndsensorene er plassert på venstre og høyre side av veiligheidsklemmen. Begge håndflatene bør byttes ut med normal støy når sensorene ruster. Når stangen slippes, vises den i stangen.

(Handpolsslagmetingen tjener alle ter orientatie, som bevegelse, wrjving, zweet, huidtekstuur og bloodsomloop etc. kan lide til individuelle avvikingen av de virkelige poleslag.)

La op: Når begge poleslagmeetmetodene er brukt, er håndpolsslagmetingen voorrang.

Varschuwing! Hartslagsbewakingssystemene kan onnau-wkeurig være. Overdimensjonert lichaamsbevegelse kan alvorlig løfte letsel av dood tot gevolg. Når du føler at du skal på jobb, stopp og tren midtveis. Stolpene ble aldri sendt til medisinske institusjoner.

TILKOBLING

KINOMAP-APP

Sport, coaching, spill og eSport er på språket til Kinomap-appen. Her er det mange kilometer med ekte materiale i ovnene, så vel som de beste; Tracers av ruter og analyse av din ytelse; Coaching internt; Flerspillermodus; nye rapporter fra daglig; Öyüciële innendørswedstrijden en

sjø...

Last ned APP og opprette en tilkobling

Skann den relevante QR-koden med smarttelefonen/nettbrettet ved å bruke søkefunksjonen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) fra Kinomap-appen og last den ned. Registrer deg med instruksjonene i APP. Aktiv Bluetooth på smarttelefonen til tab-la og velg i app-enheten og følg deretter gjeldende produktkategori. Velg deretter din type og bruk ved hjelp av produsentens logo "Christopeit Sport" for å lukke sportsutstyret. Avansert av sportsutstyr har blitt laget gjennom APP via Bluetooth ulike funksjoner opp-nomen av data utskifted.

La opp! Kinomap-appen tilbyr en gratisversjon på 14 dager. For å oppnå dette vil du ønske å ha gratis trening med den grunnleggende versjonen av spillet når du vil lage fullversjonen av Kinomap-appen.

Aktuell informasjon og tariffer er tilgjengelig i:

www.kinomap.com



LYD AFSPLEEN

Datamaskinen har høyttalere som er tilgjengelige via Bluetooth-lyddata og kan brukes i en Bluetooth-enhet (smarttelefon, nettbrett, ...). Koble løkkebåndet til enheten. Kabling og enhet med "BTMP3". Den vellykkede koblingen og frakoblingen blir bekreftet med en kort bekreftelse "Bluetooth er nå tilkoblet" eller "Bluetooth er nå frakoblet".

FØDT KONTROLL

Løkkebåndet har også mulighet til å operere.
Sensorene er plassert på venstre og høyre side av datamaskinen og er koblet til [-] og [+].

VENSTRE SENSOR [-]

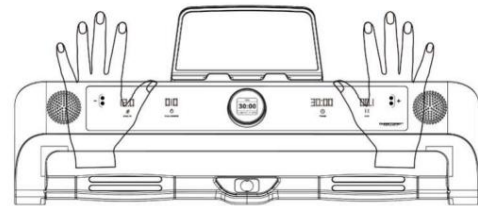
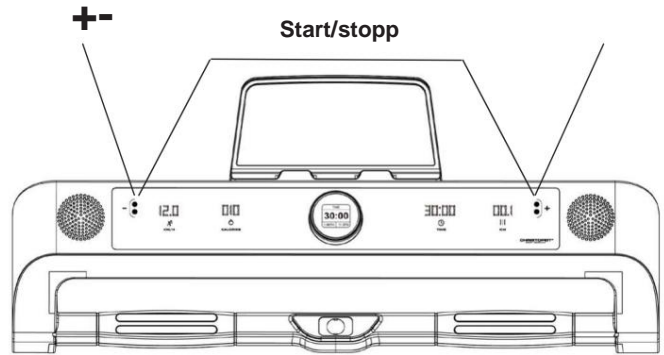
Beveger seg i sensordeteksjonsområdet på hurtigsporet.

HØYRE SENSOR [+]

Flytt i sensoren dekkingsgebi ed nær fart.

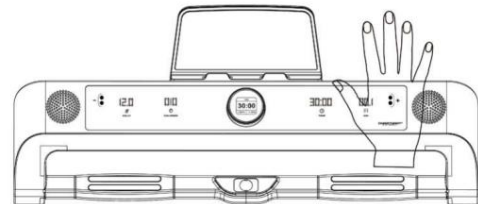
VENSTRE SENSOR [-] EN HØYRE SENSOR [+]

Gel i k t i j d i g e a k t i v r i n g a v s e n s o r e n e s t a r t a v s t o p t a v l o o p b a n d.



FUNKSJONSTEST

Ga op de sidebalken står. Det normale sensordeteksjonsområdet er ca 5-15 cm over sensorene. Ga møtte og opererte over de to sensorene. Løkkebåndet skal starte etter 3 sekunder. Flytt langs høyre side av høyre [+] sensor. Hastigheten trenger ikke å være så lang som hånden er plassert i dekningsgebi ed. Når du er borte, fortsetter hastigheten innstilt. Flytt langs venstre hånd over venstre [-] sensor. Hastigheten er ikke for lang for hånd og ligger i dekningsgebi ed. Når du er borte, fortsetter hastigheten innstilt. Når du stopper løkkebåndet, plasser begge hendene på sensorene. Løkkebåndet stoppes.



Ga op det loopvlak står. Følg de samme trinnene for atferdsservering for å lære under løping/løp.

Varschuwing! Effektiviteten av lysinngangen kan variere sterkt i området til sensoren. Du kan bruke sensorene på døren og for hånd for å flytte sensoren rundt i takområdet. Jeg la aldri merke til hva sensoren reagerte på.



FOUTKODER

I området for lagring har den tilstøtende listen med den ytre rapporten en hjelp for spisestuen.

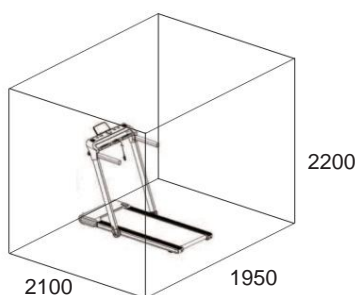
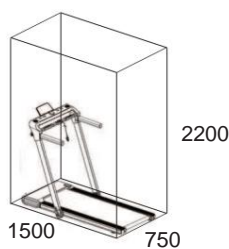
Kort sagt, elektriske produsenter kan alle ha blitt utført i samsvar med gjeldende veiligheidsvorschriften. For mer informasjon og hjelp i tilfelle van storageen med vår service-avdeling. (Kontaktdata på siste side)

Fot-koder	Mogelijke oorzaak	Sammenlignende løsninger:
Datasoneskjerm	Kontakt brutt av 1. Schakel defekt transformator	1. de loopband en trek de plug. 2. Kontroller av kablene og kablene 3. Kontroller kontakten som er koblet til transformatoren i India.
sikker	Veiligheidsclip er aldri på datamaskinen.	1. Plass for sikkerhet på datamaskinen 2. Uitswisseling av sikkerhetsklips av ønsket sensor i datamaskinen.
Feil 1	Lagring av motoren sta.	1. Kontroller plug-in-tilkoblingene på dataskjermen til kontrolleren, selv om alle utgående og kommende plug-in-tilkoblinger av styrekabelen har riktig plassering og integritet til tilkoblingskabelen. 2. Styrekortet er muligens defekt og har blitt byttet ut.
Feil 3	Sensor puls brudd:	1. Schakel de loopband en trek de stekker. 2. Kontroller at sensorkabelen er god og er koblet til eventuelle skader
Feil 4	Spennende problem	1. Kontroller av næring det riktige vermogen har en i orden er.
Feil 5	Selvregulering	1. Kontroller kablene som forbinder motoren for å unngå skade. 2. Vervang de styringskaart 3. Kontroller kontaktforbindelsene og styrekabelen.
Feil 6	Oppbevaring av motor	1. Kontroller tilkoblingskablene til motoren med god plettering og eventuelle skader. Det er ingen motor i India. 2. Mogelijk er overspanning opdaget. Løkkebandet må lages med hovedschake-laar uit- og weer aktivert.
Feil 7	Overbelastning	3. Hvis sløfespenningen er stor og motoren er overbelastet. Sjekk av sløfeventilen kan rulle og på baksiden av kanten av sløfeventilen regelmessig med silikonfilm. 4. Kontroller motoren på brannlys av unormal driftsgeluid. Det er ingen motor i India.
Feil 8	Oppbevaring av motorkabler	5. Kontroller styringskortet på merkevalere deler av firelight kan være forårsaket av overbelastning. Vervang her for styrekortet.

Merknad:

Det er ikke nødvendig å kontakte den regionale forhandleren og alt er kontrollert og problemet er der fortsatt.

TRENINGSPLASS BEHOV



Oefenterrein i mm
(For apparatet og brukere)

Spelling i mm
(treningsområde og sikkerhetsområde rundt 600 mm)

GENERELLE OPPLÆRINGSINSTRUKS

Du kan ta en titt på følgende faktorer i sammenheng med treningsøkten, som er et taktilt materiale i de områdene du kan se.

INTENSITET

Nivået på fysisk trening i løpet av treningsperioden bør oppnås med den normale treningskruen, og det samme kan sies om kortademigheit en/of utputting. En smart referentverdi kan pulseres. Med treningen må tåilstanden tilpasses treningsjernet. Dette kan gjøres i løpet av treningen, fleksibiliteten til treningstypen kan endres.

TRENING HARD SLAG

Hvis treningshartslaget skal bestemme, vil du følge arbeidet. Hold han regnet med at disse rettsverdiene er. Som alltid helsesproblems reiser tvil, konsulter og en arts of fysisk treningstrener.

01 Maksimal hardslagrapportering

Maksimal puls kan måles på forskjellige måter, avhengig av maksimal puls av ulike faktorer. For rapporteringen brukes standardformelen (maksimal hard slag = 220 - leeftid). Denne formelen er også generell. Word i mange sportsprodukter brukes for maksimal hardhet.

Vi bruker Sally Edwards-formelen. Denne formelen betyr at maksimal effekt oppnås med et høyt nivå av skjæring, lett vekt og lett vekt.

Sally Edwards formel:

Menn:

Maksimal hard slag = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{vekt})$

Damer:

Maksimal hard slag = $210 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{vekt})$

02 Trening hard slaggtrening

Den optimale treningshardheten bør betales av målet med treningen. Derfor er to treningssoner plassert under bakken.

Gezondheid - Sone: Regeneratie en Compensatie

Sendt til: Nybegynnere

Typetrening: lett og dyr trening

Doel: produsert og transportert. Bygge til de basiscon-ditie.

Treningshard slag = 50 til 60 % av maksimalt hard slag

Vetstofwisseling - Sone: Basic - Duurtraining 1

Sendt for: nybegynnere og gevorderden

Typetrening: lett og dyr trening

Doel: activering van de vetstofwisseling (kalorieverbranding). Forbedring av uthoudingsvermogen.

Treningshard slag = 60 til 70 % av maksimalt hard slag

Aerobic - Sone: Grunnleggende - Duurtraining 1 til 2

Sendt for: nybegynnere og gevorderden

Type trening: matig og lang trening.

Doel: Activering van de vetstofwisseling (kalorieverbranding), forbedring av aerobic ytelse, Verhoging av uthoudingsver-mogen.

Treningshard slag = 70 til 80 % av maksimalt hard slag

Anaëroob - Sone: Basic - Duurtraining 2

Sendt for: gevorderde og wedstrijdporters

Typetrening: hovedsakelig dyr trening av intervalltrening

Doel: forbedring av laktattoleranse, maksimal prestatieverhoging.

Treningshard slag = 80 til 90 % av maksimalt hard slag

Konkurransesone: Prestaties / Konkurransetrening

Sendt for: idrett og toppidrett

Typetrening: intensiv intervalltrening og onsdagstrening

Doel: forbedring av maksimal hastighet og støy.

Varschuwing! Trening på dette området kan føre til overbelastning av det kardiiovaskulære systemet og en skam i helsen.

Treningshardt slag = 90 til 100 % av maksimalt hardslagg

Eksempelberegning:

Mann, 30 år og veier 80 kg. Jeg er nybegynner og ønsker å bli voksen og ha stor styrke.

01: Maksimal pulsrapportering

Maksimal hard slag = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{vekt})$

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

Maks hard slag = ca 190 slag/min

02: Trener hard slaggtrening

Dør mitt mål og treningsnivå forbi vetstofwisselingszone er best for meg.

Treningshard slag = 60 til 70 % av maksimalt hard slag

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

Treningshard slag = 114 slagen/min

Hvis treningshardslaget øker for treningstilstanden til Zodra kan du gjøre det, kan du begynne å trene. Det meste av utstyret vårt for langtidstrening har harde slaggsensorer som er compatible med et hardt slaggbånd. Du kan også kontrollere hardheten under treningsøktene. Siden hardslaget ikke er på dataskjermen, er det ikke mulig å bruke datamaskinen til onzekere, og hardslaget ikke er kontrollert, kan det hende at døren ikke sendes videre til de andre enhetene på enheten, og følgende hjelpmid-delen brukes:

a. Polsmeting op de konvensjonelle måten (de harts slag føleren, bijv. op de poles og de slagen innen et minutt.

b. Harts slagmeting med sendte og kalibrerte harde slaggmålere (verkrigbaar i vinkler for medisinske artikler).

c. Harts slagmeting med andre produkter som harts slagmeter,

HYPPIGHET

De fleste av ekspertene gir deg råd om et nøye gjennomtenkt kosthold, slik at treningskurset bør gjennomføres og tre ganger i uken med regelmessig trening. En normal voksen kan trene to ganger i uken i god kondisjon. I din tilstand vil styrke og vekt endres, slik at du kan trene minst tre ganger i uken. Naturligvis er den ideelle treningsfrekvensen en gang i uken.

4. PLANLEGGING FØR TRENING

Treningsøkten er basert på tre treningsfaser: "oppvarm fase", «treningsfase» og «afkoelfase». I "oppvarmingsfasen" bør temperaturen og temperaturen justeres sakte. Dette kan gjøres midt i gymnastikkåpninger i løpet av ett tidsrom på ti minutter. Det er derfor vi må starte treningsfasen. Treningsbyrden må avstemmes op de trainingsharts slag. I blodsløyfen i "treningsfasen" de andre trinnene og spirepijen til errekte spieren te voorkomen, etter at treningsfasen er fullført etter en "nedkjøling". Her kan du ha flere minutter med tøying og/eller lett turntrening.

Eksempel - rekoefeningen voor de opwarm- og afkoelfase

Begynn oppvarmingsfasen på minimum 3 minutter på plattformen på neste turnkurs. Overdrijf de øvelsene ikke en alene ga deg en lett følelse. Denne stillingen er enorm. Vi snakker om opvarming soefeningen på slutten av treningsøkten og gjør det på slutten av treningsøkten.



Bereik med venstre hånd akter je hoofd toar høyre og trek med høyre hånd og til venstre elleboog. Vel 20 sek. Bytt dårlig.



Buig to voren så ver mulig to vor-en la je benen nesten strekt. Toon het met je vingers i retning av tenåringen. 2 x 20 sek.



Ga sitte med en strekning på bakken og bøye deg nedover og teste om foten for å nå med hånden. 2 x 20 sek.



Knele i et raseutfall foran og andre steiner møtte hver sin hånd på bakken. Trykk på bekken til nedenunder. Endret etter 20 sekunder.

MOTIVASJON

Nøkkelen til et vellykket program er en vanlig trening. Det er best å ha stor plass i treningsdagene og også forberede seg til treningen. Tren veier med god humør i huset og med noe for øynene. Med en fortsett trening kan du se dette for neste dag, slik at du kan fortsette å utvikle deg og personlig trening i fremtiden.

STUKLIJST – LIJST MET RESERVEONDERDELEN

Anduiding:	TM 2400S	Gramma, kaloriforbruk og harts slag
Bestillingsnr.:	2340 A	• Slank LED-operativcomputer med farget sone belysning for forskjellige raske bilder
Nåværende teknisk situasjon:	12.06.2024	• Bluetooth-tilkobling for Kinomap-appen (iOS og Android)
Mål ca: [cm]:	L 150 x B 75 x H 115 cm	• Innebygde Bluetooth-høytalere for drift av enheten lyd.
Mål brettet ca [cm]:	L 181 x B 75 x H 22 cm	• Smarttelefon/nettbrettholder på datamaskinen
Ruimte iset [m ²]:	4	• Transportkjøretøy for enkel levering
Produktvekt ca [kg]:	42	• 12 inkl. monteringsmatte for veggpaneler
Belastning maks. (vekt brukt) [kg]:	120	• Stort sløfveoppervlak: ca. L 122 x B 45 cm Elektriske
data:	220-240V/50-60Hz/900Watt	

FUNKSJONER •

- Kontinuerlig motor som kan 1,25 HK (0,9 kW), maksimal motor som kan 2,5 HK (1,25 kW)
- Hastighetsregulering for mellom 1 og 16 km/t (i 0,1 km/t trinn-penn)
 - 1 hurtigstartsprogram og 3 målprogrammer med forhåndsinnstilt tid, avstand til kaloriforbruk • 16 forhåndsbestemte treningsprogrammer med programmert hurtigkontroll
 - Rask start/stopp-adferd
 - Polsslagmeting via Bluetooth polesmeting av hånd polesmeting
 - Trillingsgedempt loopvlag
 - Sikkerhetsriemstopp •
- Kan oppbevares i rom med kun 22 cm høyde
- Display med LED display varebil: tid, avstand, hastighet, pro-

OPMERKING

Når en bestemt del ikke i rekkefølge er av brudd, av når du i fremtiden trenger reservedeler, kan du bli død:

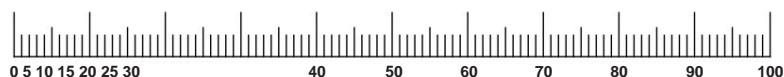
Top Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Faks: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-post: info@christopeit-sport.com

Dette produktet er beregnet for personlig liv, hjemme-stil og aldri sendt til industriell eller kommersiell bruk. Hjem jyttness

brukt klasse H/C.

Bilde ings nr.	Beskrivelse	Dimensjoner mm	Antall stuks	Gemontert til afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Weergave rett		1	81	36-2340-22-BT
2	Stroomdraad		1	35	36-9836113-BT
3	Bekleding		1	28	36-2340-01-BT
4	Olie plugg		1	6	36-2340-23-BT
5	Olie moonstuk			48	36-2340-24-BT
6	Zeijdebar til høyre		11	12	36-2340-17-BT
7	Zeijdebar dro		1	12	36-2340-18-BT
8	Kruiskopschroef	M6x35	6	12+19	39-10085
9	Loopoppervlak		1	10+56	36-2340-20-BT
10	Åttende kast		1	19	33-2340-06-SW
	Kruiskopschroef	M6x25	4	12+19	39-10306
11 12	Løkkeplate		1	19	36-2340-21-BT
13	Loop plaat støtte		3	16	33-2340-09-SW
14	Underlegplaatje	8//16	3	15	39-9862-CR
15	Binnenzeskantschroef	M8x55	3	10,19+56	36-9841208-BT
16	Eindkap til høyre		1	19	36-2340-15-BT
17	Eindkap til venstre			19	36-2340-16-BT
18	Kruiskopschroef	4,2 x 16	14	16,17+19	39-10253-SW
19	Hoofdframe		1		33-2340-01-SW
20	Binnenzeskantschroef	M6x25	5	22	39-10029
21	Kun tilkoblingskabel		1	39+58	36-2340-35-BT
22	Bakdemper		2	19	36-2340-26-BT
23	Moer	M6	10	8+11	39-9891
24	Kruiskopschroef	4x12	2	49	36-9206104-BT
25	Binnenzeskantschroef	M6x16	4	26	39-10120-VC
26	Gummi fot		2	19	36-2340-27-BT
27	Square stopp		2	19	36-2340-28-BT
28	Laagste Bekleding		1	3+19	36-2340-02-BT
29	Transportrolle		2	28	36-2340-29-BT
30	stativ		2	28	36-2340-30-BT
31	Transportrol as		2	29	36-2340-31-BT
32	Beskyttelse mot overbelastning		1	28	36-1830-28-BT
33	Venstre steunbuis voering innenfor		1	89+90	36-2340-05-BT
34	Kruiskopschroef	4x10	4	32+35	39-10137-SW
35	Nettforbindelse med hovedbryter		1	28	36-1970-09-BT
36	Høyre støttebuisvoering innenfor		1	53+57	36-2340-07-BT

Afbeeldings-no.	Beskrivelse	Dimensioner mm	Antall stuks	Gemontert til afbeeldingsnr.	ET-nummer
37	Kabel for hodetelefonkabel		1	35	36-2340-51-BT
38	Kabelbeskyttelse 1	22		28	36-2340-50-BT
39	Regelaar		11	19+21	36-2340-19-BT
40	Veer	16,2x12,8	2	57+89	36-2340-32-BT
41	Kabelslang			58	36-2025-28-BT
42	Gootsteen		11	19	36-2230-25-BT
43	Undertrykkring		1	21	36-1241-19-BT
44	Zekering kabel		2	35	36-1830-30-BT
45	Binnenzeskantschroef	M8x25	2	55	39-10455
46	Zelfborgene moer	M8	1	45	39-9818-CR
47	Moer	M8	2	65	39-10031
48	Silikonoljerør		1	12	36-2340-33-BT
49	Pijp holder		2	48	36-2340-34-BT
50	Kabelbeskyttelse 2	16		57	36-1820-27-BT
51	Aarde draad		11	35	36-2340-52-BT
52	Sammenleggbare håndtak		1	57	33-2340-10-SI
53	Høyre støttebuis voering utenfor			36+57	36-2340-08-BT
54	Aandrijfs belte	PJ390	11	55+56	36-2340-14-BT
55	Motor		1	19+54	33-2340-04-SI
56	Første kast		1	9+19	33-2340-07-SW
57	Steunbuis til høyre		1	19+83	33-2340-02-SW
58	tilkoblingskabel		1	21+78	36-2340-25-BT
59	gresk		2	61	36-2340-13-BT
60	Oval stopp	30x50	2	61	36-2340-36-BT
61	gresk		2	63+84	33-2340-05-SI
62	Binnenzeskantschroef	M8x14	4	61,63+84	39-9888
63	Greep feste til høyre		1	57+61	33-2340-11-SI
64	Plast buss		4	63+84	36-2340-37-BT
65	Binnenzeskantschroef	M8x80	3	63+84	39-9971
66	Hartslag kabel		2	70	36-2340-38-BT
67	Weergavepad		1	81	36-2340-39-BT
68	Fødte sensorer		2	81	36-2340-42-BT
69	Kruiskopschroef	3x8	13	1,80+81	39-10127
70	Håndstangsensor		4	86	36-2340-41-BT
71	Sikkerhetsklipp		1	71	36-2340-09-BT
72	Kamp	8x56	2	75	36-2340-49-BT
73	Planker gomd		1	75	36-2340-12-BT
74	Binnenzeskantschroef	M4x10	2	76	39-10142-SW
75	Planker		1	76	36-2340-10-BT
76	Planker tilbake		1	75	36-2340-11-BT
77	Bevestigingsschroef for planke		1	75	36-2340-40-BT
78	Kontrollknapp		1	81	36-2340-55-BT
79	Kruiskopschroef	3x10	4	78	39-10128
80	Weergave dro		1	81	36-2340-44-BT
81	computer		1	86	36-2340-03-BT
82	Sikkerhetsklemmepute		1	81	36-2340-46-BT
83	Datamaskinramme		1	59+89	33-2340-08-SW
84	Greepbekreftelse venstre		1	61+89	33-2340-12-SI
85	Grepet er hardt	M10	2	63+84	36-2340-45-BT
86	Oppbevar datamaskinboks		1	81	36-2340-04-BT
87	Kruiskopschroef	4x40	4	81+86	36-9210-31-BT
88	Kruiskopschroef	4x12	35		36-9206104-BT
89	Steunbuis dro		1	19+83	33-2340-03-SW
90	Venstre støttebuis voering buiten		1	33+89	36-2340-06-BT
91	Afdekkap	22,5x6,5	1	90	36-2340-47-BT
92	Pijp steeksleutel	13	1		36-2340-48-BT
93	Binnenzeskant-Werktuig	6	1		36-9116-14-BT
94	høytalere		2	81	36-2230-11-BT
95	Montering og driftshåndtering		1		36-2340-56-BT





DE EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

GB EC-DECLARATION OF CONFORMITY

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

erklärt, in alleiniger Verantwortung, dass die Produkte:

declares, in our sole responsibility, that the products:

Artikelbezeichnung:
Laufband TM 2400S Art.-Nr. 2340A und
Laufband TM 3000S Art.-Nr. 2350A

Article:
Treadmill TM 2400S Art.-Nr. 2340A and
Treadmill TM 3000S Art.-Nr. 2350A

Produktbezeichnung:
Elektrisches Laufband – Stationäre Trainingsgeräte

Product description:
Electric treadmill – stationary training equipment

mit den folgenden grundlegenden Anforderungen der nachfolgender EG Richtlinien übereinstimmen

comply with the following essential requirements of the following EU directives

**2014/53/EU (RED) Funkanlagen-Richtlinie
2011/65/EU RoHS Richtlinie zur Beschränkung der
Verwendung gefährlicher Stoffe**

**2014/53/EU (RED) Radio Equipment Directive
2011/65/EU (RoHS) Restriction of Hazardous Substances**

und den zusätzlichen Normen, Richtlinien und Bestimmungen entsprechen:

and additionally standards, guidelines and regulations:

EN 300 220-1 V3.1.1
EN 300 220-2 V3.1.1
EN 300 328 V2.2.2
EN 301 489-1 V2.2.3
EN 301 489-1 V2.3.2
EN 301 489-17 V3.2.4
EN 62479:2010
EN ISO 20957-1:2013
EN 957-6:2010 /A1:2014

EN 300 220-1 V3.1.1
EN 300 220-2 V3.1.1
EN 300 328 V2.2.2
EN 301 489-1 V2.2.3
EN 301 489-1 V2.3.2
EN 301 489-17 V3.2.4
EN 62479:2010
EN ISO 20957-1:2013
EN 957-6:2010 /A1:2014

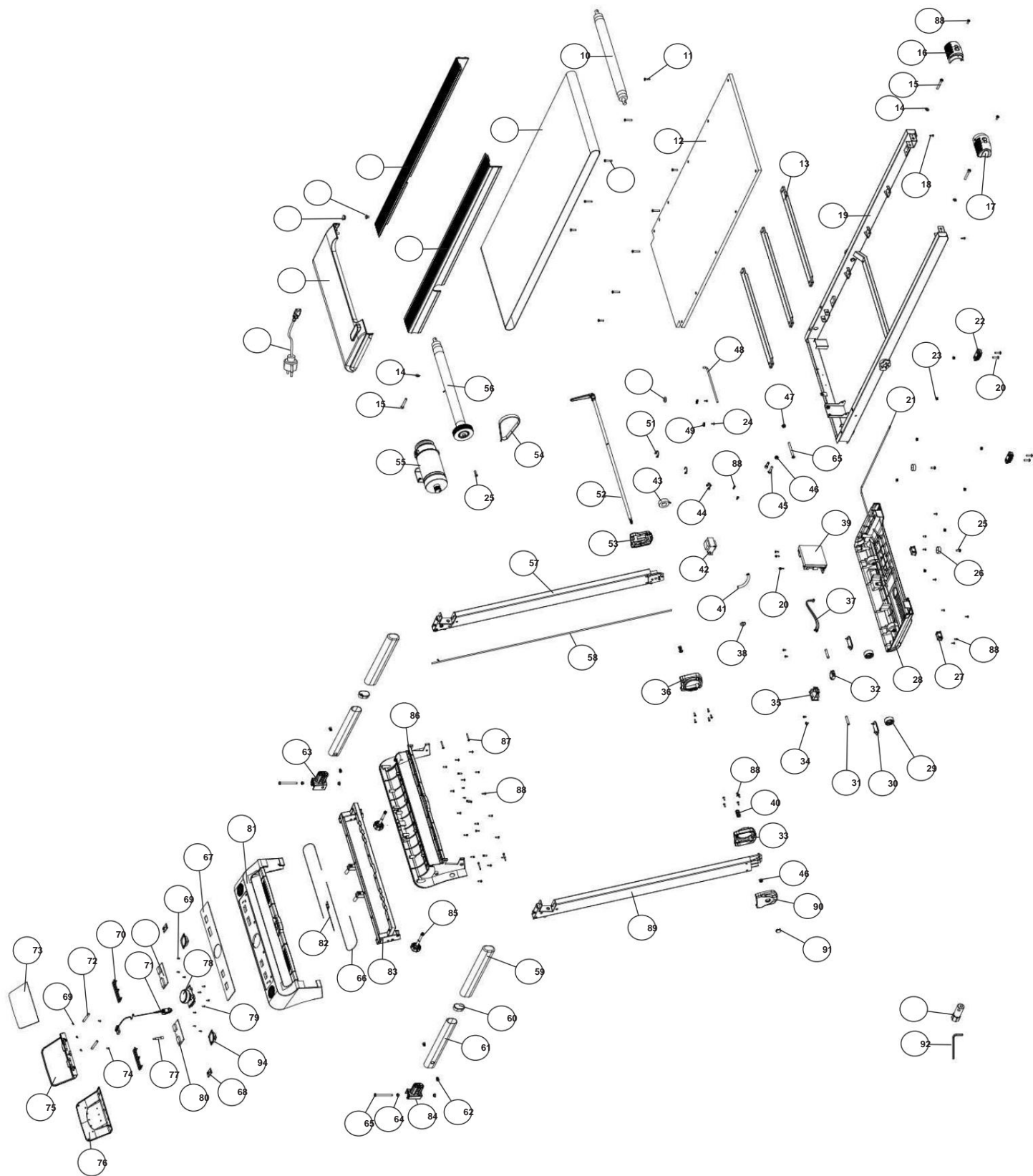
Unterzeichnet im Namen und in Verantwortung für:
Signed on behalf of and under responsibility for:

Velbert, den 23.07.2024

Top-Sports Gilles GmbH

Ort/Place, Datum / Date

Sven Ehmke
(CEO / Geschäftsführer)



Service / Produsent Hvis

du har noen klager, nødvendige reservedelsbestillinger eller 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)