

# TM3000S

## Tredemølle

Monterings- og bruksanvisning Best.nr.: 2350A  
Side: 2-15

DE

Monterings- og bruksanvisning Best.nr.: 2350A  
NO Side: 16-28

Instruksjoner for montering og bruk  
Ingen. de commande: 2350A  
Side: 29-41

F

Monterings- og bruksanvisning Best.nr.:  
2350A Sider: 42-54

NL



## INNHALDSFORTEGNELSE

### Innholdsside

2	Christopeit-Sport Community
3	Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner
4	Utpakking og igangsetting
5	foldning
5	transport og lagring
6	Merknader om vedlikehold og justering
7-9	datamaskinbeskrivelse
9	Kinomap app
10	bevegelseskontroll
10	garantivilkår
11	feildiagnose
12	Treningsinstruksjoner Generelt
13-15	deleliste - reservedelsliste
54	samsvarserklæring
55	eksplodert utsikt

## KJÆRE KUNDE,

Vi gratulerer deg med kjøpet av dette hjemmetreningsutstyret og håper du liker å bruke det. Vær oppmerksom på og følg informasjonen og instruksjonene i denne monterings- og bruksanvisningen. Har du spørsmål kan du selvfølgelig kontakte oss når som helst.

## CHRISTOPEIT-SPORTS FELLESSKAP

Vårt mål er ikke bare å tilby deg nytt og flott sportsutstyr til hjemmestudioet ditt, men også å støtte deg i din daglige treningsøkt på en motiverende og variert måte. Bli en del av vårt Christopeit-Sport-felleskap.

### 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 av: 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 deg imidlertid ikke fra strengt å følge følgende prinsipper.



1. Monter enheten nøyaktig i henhold til monteringsanvisningen og bruk kun de enhetsspesifikke delene som følger med for montering av enheten og som er oppført i monteringsanvisningen.

Før selve monteringen, kontroller grovt at leveransen er komplett ved hjelp av følgeseddelen og at leveringsomfanget er komplett ved hjelp av monteringsstrinnene.

2. Før du bruker enheten for første gang og med jevne mellomrom (hver 1.-2. måned), kontroller at alle skruer, muttere og andre koblinger er strammet for å sikre at treningsenheten er i sikker driftstilstand. Defekte deler må skiftes ut eller fjernes umiddelbart.

Lås om nødvendig enheten til den er reparert.

3. Plasser enheten på et tørt, jevnt sted og beskytt det 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 fuktighet og fuktighet må utelukkes.

4. Dersom monteringsstedet skal beskyttes spesielt mot trykkmerker, smuss og lignende, plasser en egnet, sklisikker base (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 plass bak den 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 eventuelle reparasjoner. Svetteavleiringer på apparatet må fjernes umiddelbart etter trening.

7. OBS! Pulsovervåkingssystemer kan være unøyaktige. Overdreven trening kan forårsake alvorlig helseskade 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 for og gi presis informasjon om riktig holdning under trening, treningsmål og ernæring. Du bør ikke trene etter tunge måltider.

Vær oppmerksom på at denne enheten ikke er egnet for terapeutiske formål.

8. Tren kun med enheten hvis den fungerer som den skal.

For eventuelle reparasjoner, bruk kun originale reservedeler.

Fare! Hvis deler blir for varme under bruk av enheten, må du bytte dem umiddelbart og sikre enheten mot bruk til den er reparert.

9. Når du justerer justerbare deler, sørg for at de er i riktig posisjon eller den merkede maksimale justeringsposisjonen og at den nylig justerte posisjonen er ordentlig sikret. Hvis det er nødvendig med verktøy for justering, må de fjernes etter justeringsprosessen.

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

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

11. Det skal brukes treningstøy 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 treningsutstyret, skal gi foten et fast grep og skal 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. Som hovedregel er ikke sportsutstyr et leketøy. De kan derfor bare brukes til det tiltenkte formålet og av behørig informerte og instruerte personer.

14. Personer som barn, funksjonshemmede og funksjonshemmede bør kun bruke apparatet i nærvær av en annen person som kan gi assistanse og instruksjon. Passende tiltak må iverksettes for å forhindre at enheten brukes av barn uten tilsyn.

15. Det er viktig å sikre at eleven og andre personer aldri plasserer noen del av kroppen sin i området for bevegelige deler.

16.  Ved slutten av levetiden må dette produktet ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall. I stedet må det leveres til et innsamlingssted 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 ansvarlig avhendingsanlegg.

17. Av hensyn til miljøet, kast ikke emballasjemateriale, tomme batterier og deler av enheten sammen med husholdningsavfallet. Kast dem i stedet i beholderne som er beregnet for dette formålet eller lever dem til 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 strømledningen til dette apparatet er skadet, må den skiftes ut av produsenten, dennes servicerepresentant eller en tilsvarende kvalifisert person.

20. Ikke la produktet være slått på eller i drift uten tilsyn og sørg for at det ikke kan brukes utilsiktet ved å trekke ut strømledningen.

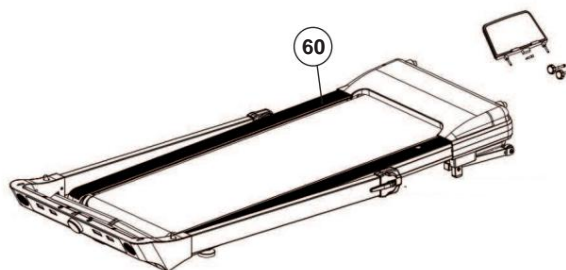
21. Monterings- og bruksanvisningen er å betrakte som en del av produktet. Dersom produktet selges eller videreføres, skal denne dokumentasjonen vedlegges.

## UTPAKKING OG SETTE I DRIFT

Vennligst les våre anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner før bruk!

### UTTAK

1. Fjern de små delene og det løse emballasjematerialet fra esken og ta deretter ut tredemøllen med hjelp av en annen person. Når du gjør det, grip under bunnrammen (60) og vær oppmerksom på klemfare.



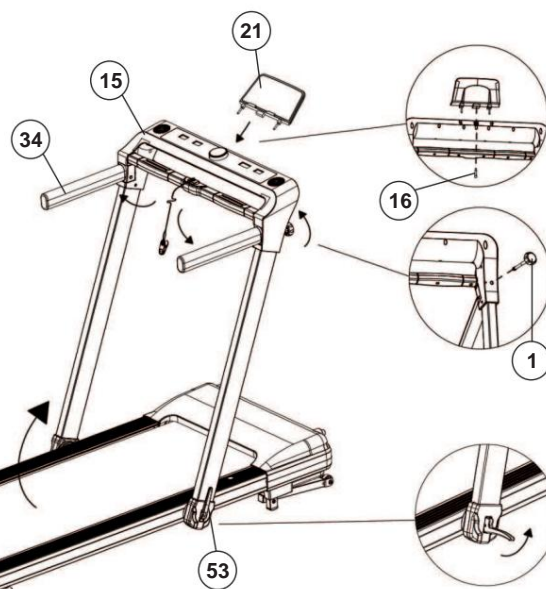
### UTVIDE

1. Slipp brettespaken (53) på høyre side av tredemøllen.

2. Ta tak i midten under datamaskinen (15) og løft den forsiktig opp til oppreist stilling. Fest denne posisjonen ved å stramme foldspaken (53) og sørg for at foldspaken (53) er ordentlig lukket.

3. Åpne håndtakene (34) og fest dem ved å skru inn stjernehåndtaksskruene (1).

4. Hvis ønskelig, sett inn nettbrettskuffen (21) i datamaskinhuset (15) og fest den ved å skru inn festeskruen (16).



### INSPEKSJON OG Igangkjøring

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

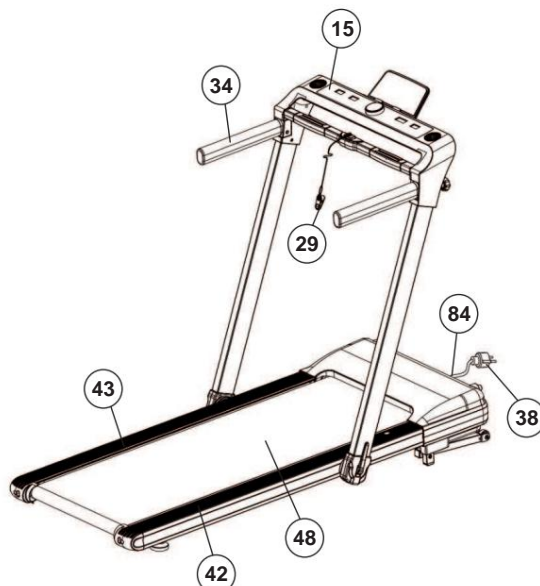
2. Hvis alt er i orden, plugg strømkabelen (38) inn i en riktig installert stikkontakt (220-240V-50/60Hz) og inn i strømtilkoblingskontakten (84) foran på baseenheten og slå på hovedbryteren (84).

3. Plasser deretter sikkerhetsklemmen (29) på det tilsvarende stedet på pulshåndtaket og datamaskinen vil signalisere at den er klar til bruk. Fest sikkerhetsklemmen (29) til treningsklærne (f.eks. linning) og stå på sidetrinnene (42+43) på tredemøllen. Trykk på hjulet for å starte tredemøllen. Etter en nedtelling 3-2-1 begynner løpeflaten (48) å bevege seg. Umiddelbart etter at tredemøllen har startet, gå opp på løpeflaten (48) og følg den innstilte hastigheten. Gjør deg kjent med enheten ved lave hastigheter.

4. Gå midt på løpeflaten (48) Hvis du føler deg usikker mens du går, hold i håndtakene (34) og ikke trakk på sidetrinnene (42+43). Kjør kun på tredemøllen vendt mot datamaskinen (15).

I en nødssituasjon går du av tredemøllen sidelengs og holder fast i håndtaket (34).

Merk: Oppbevar verktøysettet og instruksjonene nøye, da de kan være nødvendige for fremtidige reparasjoner og reservedelsbestillinger.

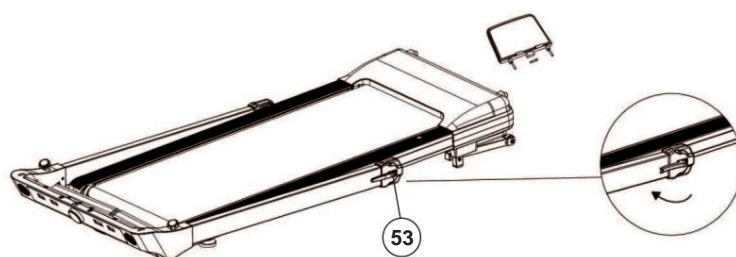
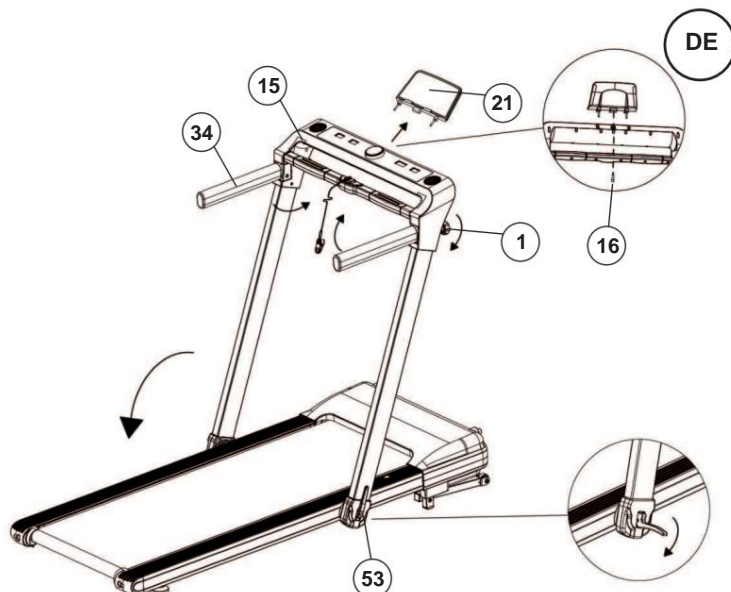


## SAMMELBAR

1. Fjern tabletbrettet (21) ved å skru ut festeskruen (16) og ta ut tabletbrettet.
2. Skru stjernehåndtaksskruene (1) litt ut slik at håndtakene (34) kan foldes inn (Forsiktig! Stjernegrepsskruene trenger ikke å skrues helt ut av støtterørene. Brett inn håndtakene (34) og fest dem ved å skru stjernehåndtaksskruene (1) inn igjen.
3. Slipp brettespaken (53) på høyre side av tredemøllen.
4. Ta tak i midten av datamaskinen (15) og senk den forsiktig ned.
5. Fest liggeposisjonen ved å stramme brettespaken (53) og sørg for at brettespaken (53) er ordentlig lukket.

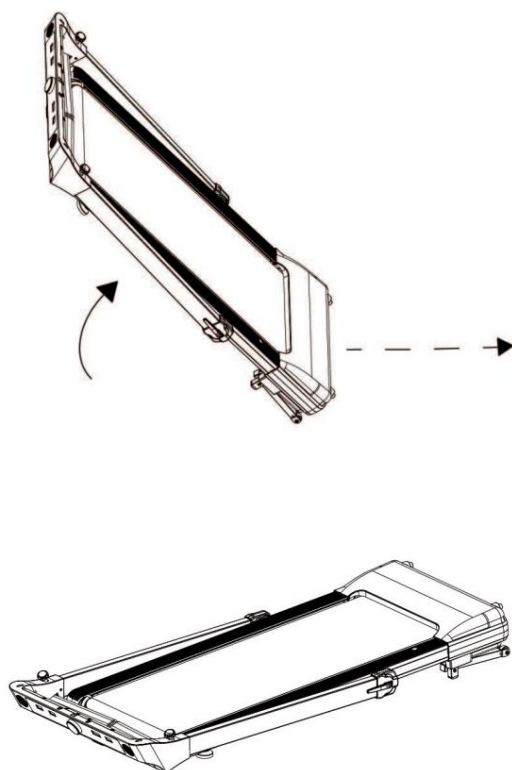
Fare! Før du slår sammen tredemøllen, slå den av og vent til løpeflaten står stille.

Ikke bruk tredemøllen når den er slått sammen!



## TRANSPORT OG LAGRING

1. Trekk ut strømledningen.
2. Løft tredemøllen til den beveger seg fritt på rullene og skyv den til ønsket oppbevaringssted.
3. Tredemøllen kan oppbevares liggende eller stående.



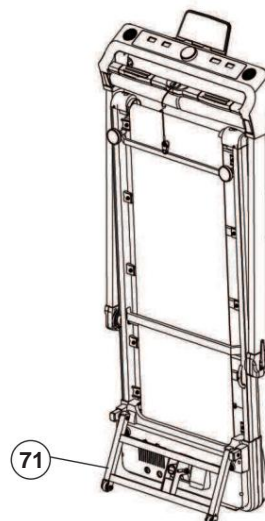
## LAGRING STÅENDE

1. Løft tredemøllen til den beveger seg fritt på rullene og skyv den til ønsket oppbevaringssted.
2. Når du ankommer lagringsstedet, fortsett å løfte til tredemøllen hviler på de fremre støttepunktene. Sjekk at den er sikker.

Fare! Når du setter opp tredemøllen, vil skrårammen (71) sprette litt ut. Tredemøllen gli litt fremover. Dette øker støtteavstanden og forbedrer stabiliteten til tredemøllen.

## Et varsel:

Koble fra enheten hvis du ikke har tenkt å bruke den 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.

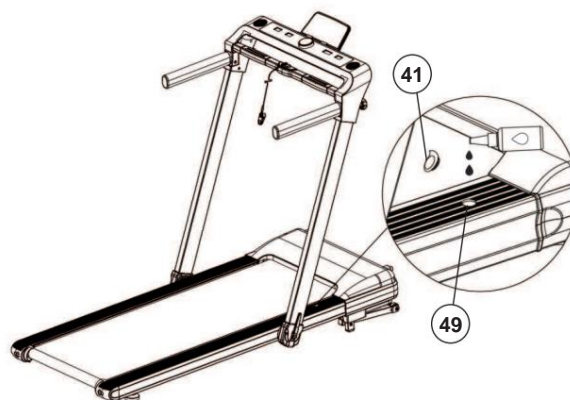




## MERKNADER OM VEDLIKEHOLD OG JUSTERING

### sykepleie

For å sikre at tredemøllen går jevnt og godt over lang tid, bør undersiden av løpeflaten, som ligger på glidebrettet, kontrolleres jevnlig for glideevne og eventuelt behandles med silikonolje (ikke bruk olje- eller petroleumsbaserte smøremidler). Vi anbefaler smøring en gang i året hvis den brukes mindre enn 3 timer per uke. Ved bruk 3-4 timer per uke, smør hver sjettede måned og ved bruk mer enn 5 timer per uke, smør hver tredje måned. Smøring oppnås ved å dryppe silikonolje inn i vedlikeholdsåpningen. For å gjøre dette, start tredemøllen på lav hastighet, fjern gummipluggen (41) og drypp litt silikonolje (ca. 5 ml) inn i åpningen (49).



(Forsiktig! For mye smøremiddel kan føre til at lageroverflaten glir.)

### Holdning

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

1. For å justere løpeflaten mot venstre, roter høyre side med klokken.
2. For å justere løpeflaten mot høyre, vri venstre side med klokken

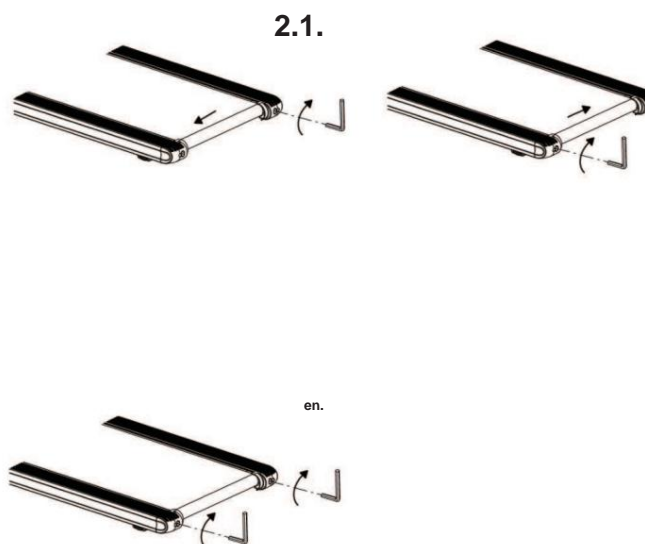
Hvis en permanent innretting av løpeflaten som beskrevet ovenfor ikke er mulig, er løpeflaten skadet og bør skiftes ut.

Merk: Pass på at løpeflaten løper så sentralt som mulig. Så snart den beveger seg for langt ut av midten (mer enn 10 mm), bør løpeflaten justeres til midten.

### glidning av beltet

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

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 at hovedbryteren (84) på bunnrammen er slått på og at sikkerhetsklemmen på pulshåndtaket er plassert.

Fare! Trekk alltid ut strømledningen når du sjekker datamaskinens tilkoblinger.

### Overbelastningsvern 1.

Kontroller om overbelastningsvernet (83) er utløst.

Trykk om nødvendig på knappen.

2. Ved hovedtilkoblingen (84) er sikringsrommet plassert mellom hovedbryteren og stikkkontakten. Det er en 5x20 mm fin sikring med

Data 10A/250V.

### Utenlandske driftsstøy

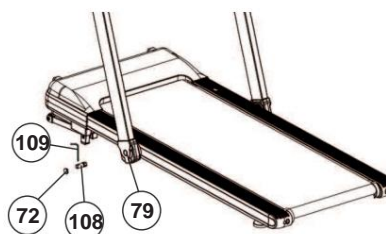
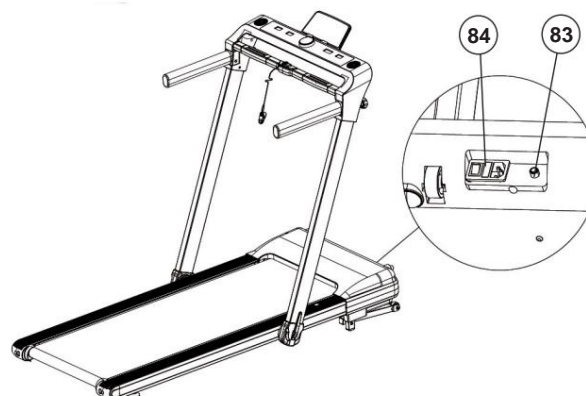
- Kontroller at alle skruforbindelser er stramme.

- Sjekk om flatbeltet er OK. - Sjekk om løpeflaten er OK.

Merk: For mer informasjon, se feilsøkingsveiledningen.

### justering av foldespaken

For å justere sammenleggsspaken riktig, er det mulig å justere forspenningen ved hjelp av den medfølgende pipenøkkelen (108) og unbrakonøkkelen (109). Fare! Klemmutteren må ikke skrues helt ut. Fjern den runde hetten (72) på venstre side av tredemøllen for å få tilgang til strammemutteren (79).



### 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 for innendørs bruk. Hold enheten ren og hold fuktighet borte fra enheten.

## DATAMASKINBESKRIVELSE



## VISE

## COMPUTER:

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

[CAL./INCL.] Kalorie-/helligsvisning: Viser omtrentlige kilokalorier forbrent i kcal og innstilt stigningsnivå vekselvis.

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

[KM] Distansevisning: Viser hvor langt du har løpt i kilometer.

## KONTROLLKNAPP:

## Programvalgmodus:

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

- [HURTIGSTART] Manuelt program
- [MÅLTID] Tidsprogram [MÅL DISTANCE] Avstandsprogram
- [MÅL KALORIER] Kaloriprogram
- [PROGRAM 1-15] Hastighetsprogrammer 1-15



## Programinnstillingsmodus:

Ved å trykke lenge, hopper displayet til [SET]-modus i det valgte programmet. Der kan du angi målverdien.

## Visning av hastighetssoner:

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:

Følgende treningsdata vises vekselvis.

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

[DISTANCE] Viser hvor langt du har løpt i kilometer

[KALORIER] Viser omtrentlige kilokalorier som forbrukes i løpet av turen.

[~] Indikerer den målte pulsen. (bare hvis du holder hendene på pulssensorene eller bruker et valgfritt pulsbelte.)

[Programdiagrammer] kun i program 1-15.

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

Den innstilte gradienten vises nederst til høyre.

[PAUSE] Indikerer at treningen er satt på pause.

[SLEEP] Indikerer at tredemøllen er i hvilemodus.

[SAFE] Indikerer at sikkerhetsklemmen ikke er festet.

## OPERASJON

## KONTROLLKNAPP:

[Kort trykk]  
- Start / Stopp

[Langt trykk] - Åpne forhåndsinnstillingsmenyen  
- Lukk forhåndsinnstillingsmenyen  
- pause



[Drei med klokken]  
- Økning i hastighet  
- Bla fremover i programmenyen  
- Øk standardverdiene

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

[Trykk og hold og vri med klokken]  
- øke gradienten

[Trykk og hold og vri mot klokken]  
- Reduksjon av gradienten

## SENSORER FOR BEVESTINGSKONTROLL:

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

## INNGANGSALTERNATIVER

	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	-y-	N/A	N/A	50-200
KALORIER (Kcal) 0		50	10-995	0-999

## Igangkjøring

1. Sett støpselet inn i en riktig installert stikkontakt (230V~50Hz) og slå på hovedbryteren (84) nederst foran på baseenheten.

2. På de svarte overflatene til trinnene.

3. Sett sikkerhetsklemmen på treningsklærne (f.eks. linning) og inn i det tilsvarende sporet på datamaskinen, og datamaskinen vil vise deg [HURTIGSTART] programmet og er klar til å starte.

## PROGRAMMER

## [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, sett deg på tredemøllen og følg innstilt hastighet. Still inn 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 går du inn i [SET] forhåndsinnstilt modus, hvor du kan stille inn tiden ved å vri på kontrollknappen. (Standardinnstilling 5:00-99:00 minutter.) Start programmet direkte eller etter innstilling av tiden ved å trykke kort på kontrollknappen og standardverdien 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] forhåndsinnstilt modus, 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 bakover 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] forhåndsinnstilt modus, hvor du kan stille inn kaloriene ved å vri på kontrollknappen. (Standardinnstilling 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 1-15] Hastighetsprogrammer 01-15

Velg mellom 15 forskjellige hastighetsprogrammer ved å vri på kontrollknappen. I disse programmene er den angitte tiden delt inn i 20 delintervaller og hastighet og stigning endres automatisk som vist i tabellen nedenfor. Ved å trykke på kontrollknappen starter programmet. Når programmet er ferdig, høres et signal og tredemøllen stopper. For å avbryte programmet, trykk på kontrollknappen. Etter 4 minutter slår tredemøllen seg av til [SLEEP].

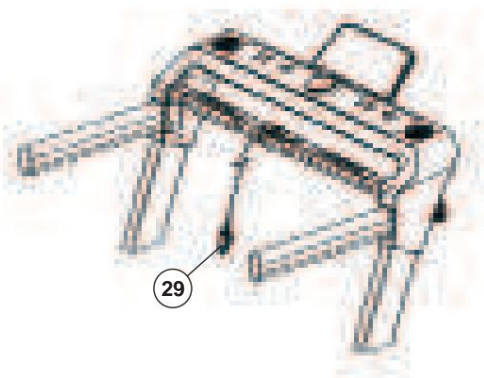
Tid →	programmer i 20 tidsdivisjoner																			
↓ Program 1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
P01 Km/t	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
Helning 0	0	0	10	10	5	5	5	0	0	0	0	0	5	5	5	0	0	0	0	
P02 Km/t	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	
Helning 0	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	15	15	10	10	6	6	0	0	0	
P03 Km/t	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	
Helning 0	10	15	10	10	5	5	5	0	0	0	0	10	15	15	10	5	5	0	0	
P04 Km/t	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2	
Helning 0	4	4	10	10	10	15	15	15	3	3	3	3	8	8	0	0	0	0	0	
P05 Km/t	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	3	3	3	2	2	
Helning 0	10	15	15	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	0	0	0	
P06 Km/t	3	3	3	5	5	4	4	5	5	3	3	5	4	4	5	4	3	2	2	
Helning 0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
P07 Km/t	2	2	3	4	4	3	4	5	3	5	6	6	4	4	5	4	4	3	2	
Helning 0	0	12	0	12	5	12	5	12	5	0	0	5	10	5	5	0	0	0	0	
P08 Km/t	4	3	4	5	5	4	3	5	6	6	5	5	3	4	6	3	3	3	2	
Helning 0	2	2	4	4	8	8	10	10	4	4	8	8	10	10	0	0	0	0	0	
P09 Km/t	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	5	4	3	2	
Helning 0	12	12	6	6	12	12	12	12	6	6	12	12	12	6	6	0	0	0	0	
P10 km/t	3	4	6	7	5	7	5	7	5	7	5	6	6	4	4	4	3			
Helning 0	8	10	0	8	10	0	8	10	0	8	10	0	8	10	0	0	0	0	0	
P11 Km/t	2	4	5	6	2	4	5	7	2	4	5	7	2	4	5	6	2	4	5	
Helning 0	8	8	8	0	10	10	0	10	10	0	10	10	0	15	15	10	0	0	0	
P12 km/t	3	3	3	4	5	5	6	7	7	6	5	5	4	3	3	3	2			
Skråning 0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	0	
P13 km/t	3	3	5	5	7	7	8	8	5	4	4	5	7	7	5	5	3			
Helning 0	3	3	3	3	0	0	0	8	8	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	
P14 km/t	3	3	3	6	7	7	8	5	5	4	3	3	5	7	8	6	5	3		
Helning 0	10	10	5	8	8	6	10	10	13	15	15	13	10	5	5	10	5	1	0	
P15 km/t	2	4	5	5	6	6	7	8	8	7	6	6	5	5	4	3	3			
Skråning 2	5	5	10	10	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	





**SIKKERHETSKLIPP**

Sikkerhetsklemmen (29) brukes til beskyttelse i nødstilfeller. Han må ligge på datamaskinen for å komme med innspill og starte tredemøllen. Bruk sikkerhetsklemmen (29) hver gang du trener. Det er for din sikkerhet slik at tredemøllen stopper raskt ved en nødnedstigning. Hvis sikkerhetskopiklippet ikke er på datamaskinen, vil datamaskinen vise feilmeldingen [SAFE]. Ved å fjerne sikkerhetskopiklippet 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 slik at du kan bruke et Bluetooth pulsbelt, som Christopheit-Sport BT pulsbelt (varenr.: 2209). Hvis du fukter pulsbeltet litt før du tar det på, skal datamaskinen begynne å fungere innen 60 sekunder. ta opp pulsdatabene og vise dem. Rekkevidden til pulsbeltene er 1 til 2 m, avhengig av modell.

**Håndpulsmåling:**

Håndpulssensorene er plassert til venstre og høyre for sikkerhetsklemmen. Pass på at begge håndflatene dine alltid er plassert på sensorene samtidig med normal kraft. Så snart en puls er målt, 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 pulsmålingsmetodene brukes samtidig, har håndpulsmålingen prioritet.

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

**TILKOBLING****KINOMAP-APP**

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

**Laster ned appen og kobler til**

Skann den tilstøtende QR-koden med smarttelefonen/nettbrettet 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. Velg deretter typebetegnelsen din via produsentens logo "Christopeit Sport" for å koble til sportsutstyret. Avhengig av sportsutstyret registreres ulike funksjoner av APP eller data utveksles via Bluetooth.

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

Aktuell informasjon og avgifter finnes på: [www.kinomap.com](http://www.kinomap.com)

**LYDAVSPILLING**

Datamaskinen har høyttalere som lar deg spille av lyddata via Bluetooth fra en Bluetooth-aktivert enhet (smarttelefon, nettbrett, ...). Slå på tredemøllen for å pare enhetene. Par enheten 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 [-]

Ved å bevege deg rundt i sensormottaksområdet reduseres hastigheten.

### HØYRE SENSOR [+]

Ved å bevege deg rundt i sensormottaksområdet økes hastigheten.

### VENSTRE SENSOR [-] OG HØYRE SENSOR [+]

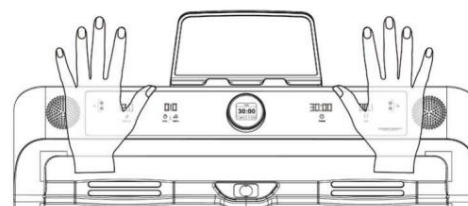
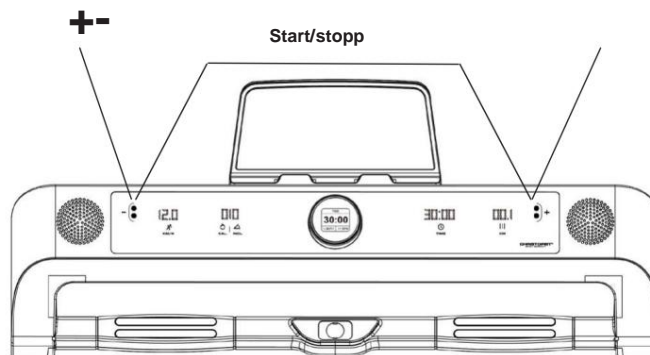
Samtidig aktivering av sensorene starter eller stopper tredemøllen.

## FUNKSJONSTEST

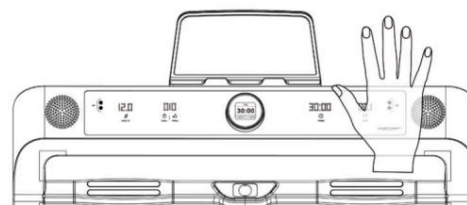
Stå på sideskinnene. Det normale mottaksområdet for sensorene er ca. 5-15 cm over sensorene. Plasser hendene over de to sensorene. Tredemøllen skal starte etter 3 sekunders nedtelling. Beveg deretter høyre hånd over høyre [+] sensor. Hastigheten øker så lenge hånden er i resepsjonsområdet. Når du fjerner hånden, forblir hastigheten innstilt. Beveg deretter venstre hånd over venstre [-] sensor. Hastigheten synker så lenge hånden er i resepsjonsområdet. Når du fjerner hånden, forblir hastigheten innstilt. For å stoppe tredemøllen, plasser begge hendene over sensorene samtidig. Tredemøllen går sakte tom.

Stå på løpeflaten. Følg de samme trinnene for å gjøre deg kjent med bevegelseskontroll mens du går/løper.

Fare! Avhengig av lysinnfallet kan mottaksområdet til sensoren variere noe. Gjør deg kjent med sensorene ved å bevege hånden i sensorområdet mot, bort fra 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. I løpet av garantiperioden vil eventuelle mangler bli utbedret gratis.

Oppdager du en mangel, plikter du å melde fra til produsenten umiddelbart. Det er etter produsentens skjønn å gi garantien ved å sende reservedeler eller

reparasjon for å oppfylle. Ved sending av reservedeler har du rett til å bytte dem uten å miste garantien. Reparasjoner på installasjonsstedet er ikke mulig.

Hjemmetreningsutstyr er ikke egnet for kommersiell eller forretningsbruk. Ethvert brudd på bruken vil resultere i reduksjon eller tap av garanti.

Garantien gjelder kun material- eller produksjonsfeil.

Ved slitasjedeler eller skader forårsaket av feil eller feil håndtering, bruk av makt og

Eventuelle inngrep utført uten forutgående konsultasjon med vår serviceavdeling vil ugyldiggjøre garantien.

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

Å kreve garantitjenester resulterer ikke i en forlengelse av garantiperioden.

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

### Produsent:

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

## FEILDIAGNOSE

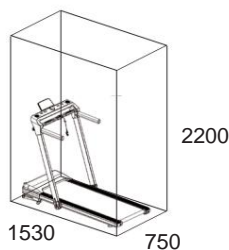
Ved feil kan listen over feilmeldinger vist nedenfor være til hjelp for erfarne personer. Som hovedregel skal elektriske reparasjoner kun utføres i samsvar med gjeldende sikkerhetsforskrifter. Vår serviceavdeling gir ytterligere informasjon og assistanse ved feil. (Kontaktinformasjon se siste side.)

Feilmelding	Mulig årsak	mulig løsning
Ingen visning Hovedbryter av eller strømforsyning defekt		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sjekk om hovedbryteren er slått på.</li> <li>2. Sjekk om nettspenningen er tilstrekkelig og OK. Sjekk om overbelastningsvernet har løst ut. Vent til en avkjølingsfase på 30 minutter. Kontroller at støpselkabelene på hovedbryteren og kontrollkortet sitter riktig.</li> <li>3. Transformatoren kan være defekt og må skiftes ut.</li> </ol>
sikker	Sikkerhetsklemme ikke i posisjon	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plasser sikkerhetsklemmen på det tilsvarende stedet på håndtaket.</li> <li>2. Sjekk om magneten er tilstede i sikkerhetsklemmen. Bytt ut sikkerhetsklemmen hvis magneten mangler.</li> </ol>
Feil 1	Motorkontrollfeil.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontroller kontaktene fra dataskjermen til kontrollenheten, samt alle utgående og innkommende kontakter på kontrollkortet, for å sikre at de sitter riktig og at tilkoblingskablene er intakte.</li> <li>2. Kontrollkortet kan være defekt og må skiftes ut.</li> </ol>
Feil 3	Problem med sensoren for fart	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontroller at sensoren på motoren sitter riktig på den perforerte skiven slik at hastighetspulsene kan genereres riktig.</li> <li>2. Kontroller sensortilkoblingen til kontrollkortet og kabelen for integritet.</li> </ol>
Feil 4	spenningsproblem	Sjekk om strømforsyningen har riktig strøm og er OK.
Feil 5	selvkontroll	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontroller at motortilkoblingskablene sitter riktig og for mulig skade.</li> <li>2. Bytt ut kontrollkortet</li> <li>3. Sjekk kontaktene fra datamaskinskjermen til kontrolleren og kablene for integritet. Defekte kabler bør skiftes ut.</li> </ol>
Feil 6	motorfeil	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontroller at motortilkoblingskablene sitter riktig og for mulig skade. Bytt om nødvendig motoren.</li> <li>2. En overspenning kan ha blitt oppdaget. Tredemøllen må slås av og deretter på igjen med hovedbryteren.</li> </ol>
Feil 7	overbelastningsbeskyttelse	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Løpeflaten kan ha satt seg fast og overbelastet motoren. Sjekk om slitebanen kan rulle og stell regelmessig undersiden av slitebanen med silikonolje.</li> </ol>
Feil 8	motorkabelfeil	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Sjekk motoren for brennende lukt eller unormale driftslyder. Bytt ut motoren om nødvendig.</li> <li>5. Sjekk kontrollkortet for brente komponenter eller brennende lukt, som kan være forårsaket av overbelastning. For å gjøre dette, skift ut kontrollkortet.</li> </ol>
Feil 10	Problem med sensoren for tonehøydejustering	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontroller at koblingen til stigningssensoren på kontrollkortet sitter riktig.</li> <li>2. Kontroller stigningssensorkabelen for integritet.</li> </ol>
Feil 11	Problem med tonehøydejusteringen	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Kontroller at kabelen for stigningen er riktig koblet til kontrollkortet</li> <li>4. Kontroller at stigningsjusteringskabelen er intakt.</li> </ol>

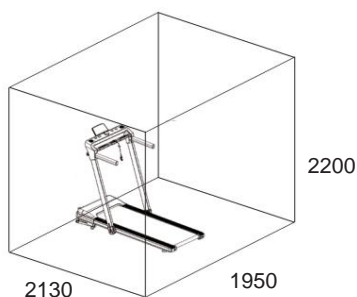
Et varsel:

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

## TRENINGSFELTS KRAV



treningsareal i mm  
(for enhet og bruker)



fritt areal i mm  
(Treningsområde og sikkerhetsområde rundt 600 mm)

## 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. For hver treningsøkt forbedres kondisjonen din, og derfor bør du tilpasse treningskravene dine. Dette er mulig ved å forlenge treningsvarigheten, øke vanskelighetsgradene eller endre type trening.

### TRENINGSPULS

For å bestemme treningspulsen din kan du fortsette som følger. Vær oppmerksom på at dette kun er retningslinjer. Hvis du har helseproblemer eller er usikker, kontakt lege eller treningstrener.

#### 01 Beregn maksimal hjerterefrekvens

Maksimal pulsverdi kan bestemmes på mange forskjellige måter, siden maksimal puls avhenger av mange faktorer. For å beregne dette bruker man ofte tommelfingerregelen (maksipuls = 220 - alder). Denne formelen er veldig generell. Den brukes i mange hjemmetreningsprodukter for å bestemme maksimal hjerterefrekvens. Vi anbefaler Sally Edwards-formelen. Denne formelen beregner maksipuls mer nøyaktig og tar hensyn til kjønn, alder og kroppsvekt.

#### Sally Edwards formel

Menn:

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

Kvinner:

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

#### 02 Beregne treningspuls

Den optimale treningspuls bestemmes av målet med treningen. Treningssoner er definert for dette formålet.

Helsesone: REKOM - regenerering og kompensasjon.

Passer for: Nybegynnere

Treningstype: veldig lett utholdenhetstrening

Mål: avslapning og fremme av helse. Bygge opp grunnleggende kondisjon.

Treningspuls = 50 til 60 % av maksimal puls

Fettmetabolisme - Sone: GA1 - Grunnleggende - Utholdenhetstrening 1.

Passer for: Nybegynnere og viderekomne

Treningstype: lett utholdenhetstrening

Mål: Aktivering av fettstoffsiftet (kaloriforburning).

Forbedre utholdenhetsytelsen.

Treningspuls = 60 til 70 % av maksimal puls

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

Passer for: Nybegynnere og viderekomne

Type trening: moderat utholdenhetstrening.

Mål: Aktivering av fettmetabolismen (kaloriforburning), 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, maksimal ytelsesøkning.

Treningspuls = 80 til 90 % av maksimal puls

Konkurranse - Sone: WSA - Performance / Competition Training

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 utholdenheten.

#### 01: Maksimal pulsberregning

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

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

Maksimal puls = ca 190 slag/min

#### 02: Beregn treningspuls

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

Treningspuls = 60 til 70 % av maksimal puls

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

Treningspuls = 114 slag/min

Når du har bestemt treningspuls din for treningstilstanden eller målene dine, kan du begynne å trene. Det meste av vårt utholdenhetstreningstøy har pulssensorer eller er kompatibelt med pulsbelter. Dette lar deg overvåke pulsen din under trening. Hvis pulsfrekvensen ikke vises på dataskjermen eller hvis du vil sjekke pulsfrekvensen for å være på den sikre siden, som kan vises feil på grunn av mulige applikasjonsfeil eller lignende, kan du bruke følgende verktøy:

a. Pulsmåling på konvensjonell måte (føle pulsen, f.eks. på håndleddet, og telle slagene innen et minutt). b. Pulsmåling med passende egnede og kalibrerte pulsmåleapparater (tilgjengelig fra medisinske forsyningsbutikker).

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 må trene to ganger i uken for å opprettholde sin nåværende tilstand. For å forbedre kondisjonen og endre kroppsvekten trenger han minst tre treningsøkter per uke. Selvfølgelig er den ideelle frekvensen fem treningsøkter per uke.

### DESIGN AV TRENINGEN

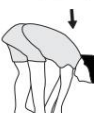
Hver treningsøkt bør bestå av tre treningsfaser: «oppvarmingsfase», «treningsfase» og «nedkjølingsfase». I "oppvarmingsfasen" bør kroppstemperaturen og oksygentilførselen økes sakte. Dette er mulig gjennom gymnastikkøvelser som varer i fem til ti minutter. Etter det bør selve trenings-"treningsfasen" 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 - Strekkøvelser for oppvarmings- og nedkjølingsfasene

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



Med venstre hånd, nå bak hodet til høyre skulder 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. Pek fingrene mot tuppen av føttene. 2 x 20 sekunder



Sitt på gulvet med ett ben strukket ut og bøy deg fremover, 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 ben.

### MOTIVASJON

Nøkkelen til et vellykket program er regelmessig trening. Du bør sette fast tid 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 dag etter dag merke hvordan du utvikler deg og kommer nærmere ditt personlige treningsmål steg for steg.



## DELELISTE - RESERVEDELSLISTE

Artikkel:	TM3000S
Art.-nr.:	2350A
Status for tekniske data:	6. desember 2024
Installasjonsmål [cm]:	L 153 x B 75 x H 120 cm
Mål sammenfoldet ca [cm]:	L 30 x B 75 x H 182 cm
] : 4Trening plassbehov [kg]:	49
brukervekt på maks.	120
Elektriske data:	220-240V/50-60Hz/900Watt

- Smart LED Control Computer med farget sonebelysning for ulike hastigheter • Bluetooth-tilkobling for Kinomap App (iOS og Android)
- Innebygde Bluetooth-høytalere for lydavspilling gave.
- Oppbevaring for nettbrett og smarttelefon
- Transporthjul for enkel flytting
- Sjenerøs gangflate: 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 tid, distanse eller kaloriforbruk
- 15 forhåndsinnstilte hastighetsprogrammer
- Elektrisk stigningsjustering i 15 trinn
- Bevegelseskontroll for start/stopp og hastighet
- Pulsmåling via Bluetooth-pulsbelte eller håndpuls måling
- Vibrasjonsdempet løpeunderlag • Nødstoppfunksjon med sikkerhetsklemme
- Kan brettes flatt med en høyde på kun 30 cm
- Moderne display med indikasjon på: tid, distanse, hastighet, ca kaloriforbruk, treningsprogram, stigning og puls

## MERKNADER

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

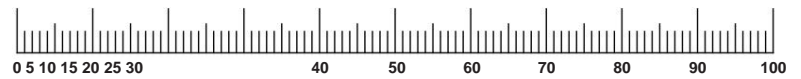
Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert  
www.christopeit-sport.com  
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0  
Faks: +49 (0)20 51 / 60 67-44  
e-post: info@christopeit-sport.com

Dette produktet er kun beregnet for privat hjemmebruk og er ikke egnet for kommersiell eller industriell bruk. Hjemmeidrett bruk klasse H/C.

Fig. nr	Beskrivelse	dimensjon mm	Mengde	Montert på Fig. Nr.	ET-nummer
1	stjernegrepsskrue	M10	2	9+32	36-2340-45-BT
2	tilkoblingskabel		1	15+57	36-2340-25-BT
3	støtterør høyre		1	10+60	33-2340-02-SW
4	støtterør venstre		1	10+60	33-2340-03-SW
5	Phillips skrue	4x12	39	7,15,64+75	36-9206104-BT
6	Phillips skrue	4x40	2	7+15	36-9210-31-BT
7	Nedre datamaskindeksel		1	15	36-2350-04-BT
8	Phillips skrue	4x38	2		36-9210-31-BT
9	håndtaksfeste til venstre		1	7 4	33-2340-12-SI
10	datamaskinramme		1	3+4	33-2340-08-SW
	bevegelsessensorer		2	15	36-2340-42-BT
11 12	display til venstre		1	15	36-2350-05-BT
13	displayet til høyre		1	15	36-2340-22-BT
14	feste for sikkerhetsklemmer			15	36-2340-46-BT
15	computer		11	7+10	36-2350-03-BT
16	monteringsskrue for hylle		1	21	36-2340-40-BT
17	baksiden av hyllen				36-2340-11-BT
18	Phillips skrue	3x6	12	21 17+21	39-10127
19	sekskantskrue	M4x10	2	21	39-10142-SW
20	bolt	8x56	2	21	36-2340-49-BT
21	arkivering		1	15	36-2340-10-BT
22	hyller gummibelegg		1	21	36-2340-12-BT
23	Phillips skrue	3x8	13	21	39-10127
24	kontrollknapp		1	15	36-2350-23-BT
25	Phillips skrue	3x10	4	24	39-10128
26	skjermflate			15	36-2350-07-BT
27	pulskabel		12	28	36-2340-38-BT
28	håndpulsensor		4	15	36-2340-41-BT
29	sikkerhetsklemme		1	15	36-2340-09-BT
30	sekskantskrue	M8x80	2	9+32	39-9971
31	plastgjennomføring		4	9+32	36-2340-37-BT
32	håndtaksfeste til høyre		1	3	33-2340-11-SI
33	sekskantskrue	M8x14	4	34	39-9888
34	Glise		2	9+32	33-2340-05-SI
35	Oval stopper	30x50	2	34	36-2340-36-BT
36	håndtaksdeksel		2	34	36-2340-13-BT

Fig. nr	Beskrivelse	dimensjon mm	Mengde	Montert på Fig. Nr.	ET-nummer
37	Phillips skrue	M5x20	2	39	39-9903
38	strømkabel			84	36-9836113-BT
39	støttebase		12	40	36-2350-08-BT
40	oljepluggdeksel		1	64	36-2350-01-BT
41				42	36-2340-23-BT
42	sidefelt til høyre		11	54	36-2350-09-BT
43	sidefelt til venstre		1	54	36-2350-10-BT
44	endestykke høyre			60	36-2340-15-BT
45	sekskantskrue	M6x16	12	44+47	39-10120-VC
46	Phillips skrue	4,2 x 16	2	44+47	39-10253-SW
47	endestykke venstre			60	36-2340-16-BT
48	løpeflate		11	56+98	36-2340-20-BT
49	oljefyller		1	50	36-2340-24-BT
50	silikon oljerør			54	36-2340-33-BT
51	rørholder		12	50	36-2340-34-BT
52	Phillips skrue	M6x25	4	54+60	39-10306
53	sammenleggbar spak			3+60	33-2340-10-SI
54	glidebrett		11	60	36-2340-21-BT
55	vaskemaskin	8//16	10	86+97	39-9862-CR
56	bakre rulle		1	60	33-2340-06-SW
57	Nedre tilkoblingskabel		1	2+100	36-2340-35-BT
58	støttestag		3	60	33-2340-09-SW
59	Mor	M6	10	52+99	39-9891
60	grunnramme		1	71	33-2350-01-SW
61	høydejusterbar base		2	60	36-2350-11-BT
62	kabelhylse		1	57	36-2025-28-BT
63	kabelbeskyttelse 2	16	1	60	36-1820-27-BT
64	nedre motordeksel		1	40	36-2350-02-BT
65	gummifot foran		2	60	36-2350-12-BT
66	sekskantskrue	M6x25	1	98	39-10029
67	vår høyre	57,2x43x2	1	60+71	36-2350-13-BT
68	sekskantskrue	M8x60	2	60+71	39-10436-SW
69	firkantede plugg	25 x 25	2	71	39-10427
70	våren igjen	57,2x43x2	1	60+71	36-2350-14-BT
71	gradientramme		1	60	33-2350-02-SW
72	dekkhette	22,5x6,5	1	73	36-2340-47-BT
73	Venstre støtterørdeksel utvendig		1	4+75	36-2340-06-BT
74	Fjær	16,2x12,8	2	3,4+60	36-2340-32-BT
75	Venstre støtterørdeksel innvendig		1	4+73	36-2340-05-BT
76	Høyre støtterørdeksel innvendig		1	3+81	36-2340-07-BT
77	sekskantskrue	M8x40	2	71+78	39-10125-VC
78	transportruller		2	71	36-2350-15-BT
79	Selvlåsende mutter	M8	3	53+77	39-9818-CR
80	gummifot		2	71	36-2350-19-BT
81	Høyre støtterørdeksel utvendig		1	3+76	36-2340-08-BT
82	Phillips skrue	4x12	4	51+100	39-10137-SW
83	overbelastningsbeskyttelse		1	64	36-1830-28-BT
84	netttilkobling med hovedbryter		1	64	36-1970-09-BT
85	flate belter	160J	1	89+98	36-2350-21-BT
86	sekskantskrue	M8x25	6	60+89	39-10455
87	fjærring	for M8	4	86	39-9864-VC
88	motordemper		4	86	36-2350-16-BT
89	Motor		1	60	33-2350-04-SI
90	Mor	M8	7	86	39-10031
91	Selvlåsende mutter	M10	2	92+96	39-9981-CR
92	sekskantskrue	M10x40	1	60+95	39-10131-CR
93	undertrykker ring		1	57	36-1241-19-BT
94	kabelbeskyttelse 1	22	1	3+60	36-2340-50-BT

Fig. nr	Beskrivelse	dimensjon mm	Mengde	Montert på Fig. Nr.	ET-nummer
95	skråmotor		1	60+71	33-2350-03-SI
96	sekskantskrue	M10x60		95	39-9982-CR
97	sekskantskrue	M8x55	13	56+98	39-10056-CR
98	fremre rulle		1	60	33-2340-07-SW
99	Phillips skrue	M6x35	6	54+60	39-10085
100	kontrolltavle		1	60	36-2350-20BT
101	Synke		1	60	36-2230-25-BT
102	jordingskabel			84	36-2340-52-BT
103	kabel for sikring		13	84	36-1830-30-BT
104	kondensator		1	60	36-2350-17-BT
105	kabel for hovedbryter			84	36-2340-51-BT
106	sekskantskrue	M4x8	16	101	39-10142-SW
107	plastholder		1	60	36-2350-18-BT
108	pipenøkkel				36-2340-48-BT
109	unbrakonøkkel	6	11		36-9116-14-BT
110	høytalere		2	15	36-2230-11-BT
111	monterings- og bruksanvisning		1		36-2350-24-BT



## INNHold

### Innholdsside

16	Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner
17	Utpakking og drift
18	Brett opp
18	Transport og lagring
19	Vedlikehold og justering
20-22	Datamaskinhåndbok
22	Kinomap app
23	Bevegelseskontroll
24	Feilmeldingskoder
25	Generelle opplæringsinstruksjoner
26-28	Deleliste – Reserveredelsliste
54	Samsvarserklæring
55	Eksplodert tegning

## KJÆRE KUNDE,

Vi gratulerer deg med kjøpet av denne hjemmetreningsidrettsenheten og håper at vi vil ha stor glede av den. Vær oppmerksom på vedlagte merknader og instruksjoner og følg dem nøye ved montering og bruk. Ikke nøl med å kontakte oss når som helst hvis du skulle ha spørsmål.

Top-Sport Gilles GmbH



## 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.

- Monter maskinen nøyaktig som beskrevet i monteringsanvisningen og bruk kun de vedlagte, spesifikke delene av maskinen som er inkludert i monteringen. Før montering må du kontrollere at leveransen er fullstendig i forhold til leveringsmeldingen og at kartongen er fullstendig i forhold til installasjons- og bruksanvisningen.
- Kontroller treneretene 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 tas i bruk frem til reparasjon.
- Sett opp maskinen på et tørt, jevnt sted og beskytt den mot fuktighet og vann. Ujevne deler av maskinen må kompenseres med egnede tiltak og av de medfølgende justerbare delene av maskinen hvis slike er installert. Sørg for at det ikke oppstår kontakt med fuktighet eller vann.
- Plasser en passende base (f.eks. gummimatte, treplate etc.) under maskinen dersom området på maskinen må beskyttes spesielt mot fordypninger, smuss etc.
- La det være minst 1 meter ledig plass rundt tredemøllen på installasjonsstedet og minst 2 meter til andre gjenstander som møbler eller vegger.
- Ikke bruk aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre maskinen, og bruk kun det medfølgende verktøyet eller egnet verktøy for å montere maskinen og for eventuelle nødvendige reparasjoner. Fjern svettedråper fra maskinen umiddelbart etter intensiv trening.
- OBS!** Systemer for hjertefrekvensovervåking kan være unøyaktige. Overdreven trening kan føre til alvorlig helseskade eller død. 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bruk treningstøy og sko som egner seg for treningstrening 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, støtte føttene godt og ha sklisikre såler.
- OBS!** Hvis du merker en følelse av svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, må du slutte å trene og kontakte lege.
- Glem aldri at sportsmaskiner ikke er leker. De må derfor kun brukes i henhold til formålet og av passende informerte og instruerte personer.
- Personer som barn, funksjonshemmede og funksjonshemmede bør kun bruke maskinen i nærvær av en annen person som kan gi hjelp og råd. Ta passende tiltak for å sikre at barn aldri bruker maskinen uten tilsyn.
- Sørg for at personen som utfører trening og andre personer aldri beveger eller holder noen deler av kroppen i nærheten av bevegelige deler.
- ⌚ 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.
- 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.
- Maksimal tillatt belastning (=kroppsvekt) er angitt til 120 kg. Vurder kroppsvekten din før du starter treningen.
- Hvis strømledningen til denne varen er skadet, må denne skiftes ut av produsenten eller kundeservice eller med en elektrisk sertifisert person.
- Ikke la produktet være slått på eller i drift uten tilsyn og sikre utilsiktet bruk ved å trekke ut støpselet.
- Monterings- og bruksanvisningen er en del av produktet å se på. Dersom produktet selges eller videresendes, skal denne dokumentasjonen medfølge.

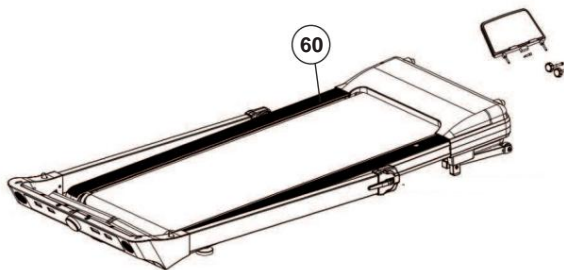


## UPAKKING OG DRIFT

Følg våre anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner før bruk.

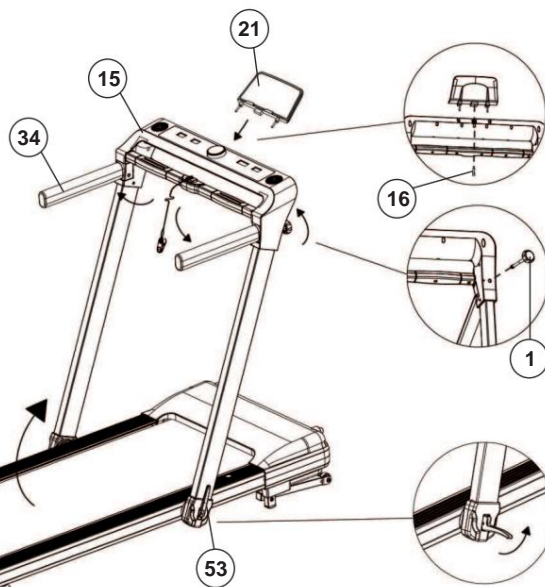
### PAKKE UT

1. Fjern små deler, løst emballasjemateriale fra esken og ta deretter ut tredemøllen med emballasje ved hjelp av en annen person. Legg hendene under hovedrammen (60) og pass på at du ikke klemmer.



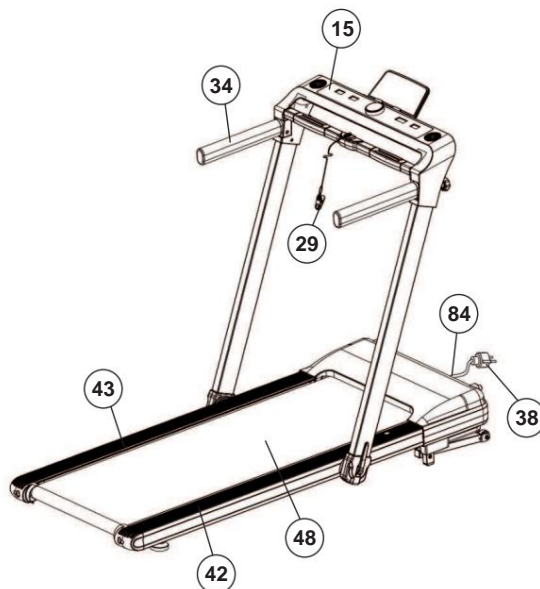
### BRETTE

1. Slipp brettspaken (53) på høyre side av tredemøllen.
2. Nå under midten av datamaskinen (15) og løft den forsiktig opp til oppreist stilling. Fest denne posisjonen ved å stramme foldspaken (53) og sørg for at foldspaken (53) er ordentlig lukket.
3. Åpne håndtakene (34) og stram dem ved å skru inn håndtaksskruene (1).
4. Hvis ønskelig, sett inn nettbrettholderen (21) i datamaskinhuset (15) og fest den ved å skru inn nettbrettholderskruen (16).



### KONTROLLER OG HVORDAN DU STARTER

1. Kontroller riktig installasjon og funksjon av alle skrudde og pluggforbindelser.
2. Når alt er i orden, kobler du strømforsyningskabelen (38) til veggstrøm (220-240V~50-60Hz) og bryterkontakt (84). Slå på hovedbryteren (84) under frontrammen.
3. Sett sikkerhetsnøkkelen (29) på pulshåndtaket og datamaskinen vil vise normal manuell modus. Sett sikkerhetsklemmen (29) på treningskluten og stå på sideskinnene (42+43). Trykk på kontrollknappen og etter en nedtelling 3-2-1 begynner tredemøllen å bevege seg. Begynn å gå på gangflaten (48) når hastigheten er sakte og følg hastigheten. Gjør deg kjent med maskinen ved lave hastighetsinnstillinger.
4. Løp midt på løpeflaten (48) og ikke trakk på sidefotskinnene (42+43). Hold deg godt fast i håndtaket (34) hvis du føler deg usikker løp kun med titt på datamaskinen (15) på tredemøllen mens du løper. I nødstilfeller, trakk tredemøllen sideveis og hold fast i håndtaket (34).



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 (21) ved å skru ut festeskruen (16) og ta ut tabletbrettet.
2. Skru ut håndtaksskruene (1) litt slik at håndtakene (34) kan foldes inn (OBS! Håndtaksskruene må ikke skrues helt ut av støtterørene).

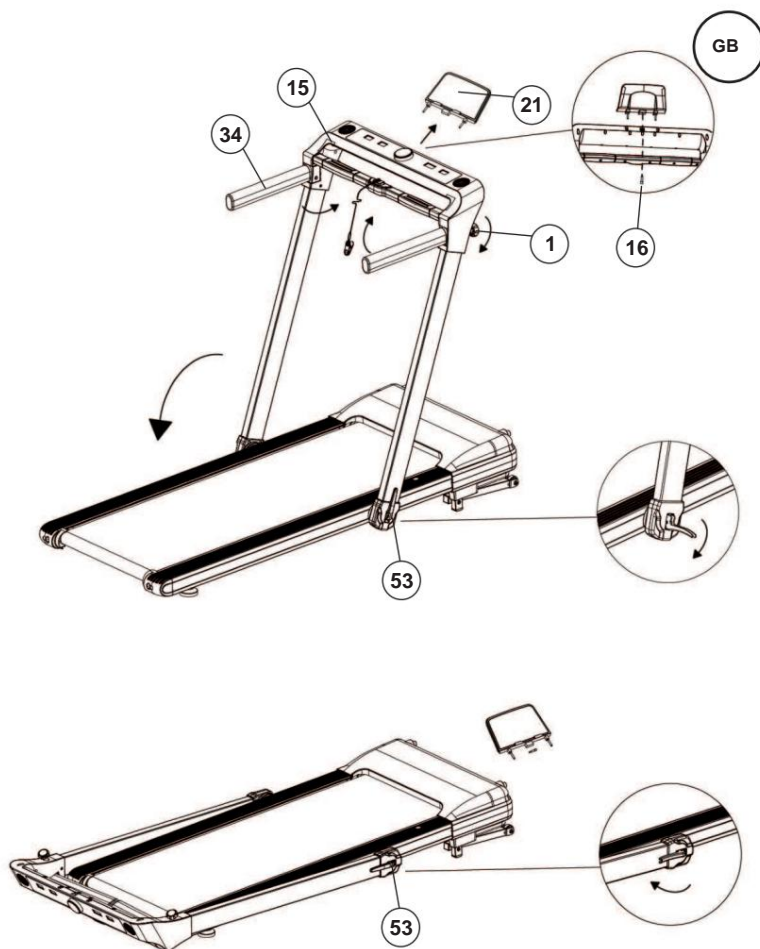
Brett inn håndtakene (34) og fest dem ved å skru inn håndtaksskruene (1) igjen.

3. Slipp brettespaken (53) på høyre side av tredemøllen.

4. Ta tak under midten av datamaskinen (15) og senk den forsiktig ned.

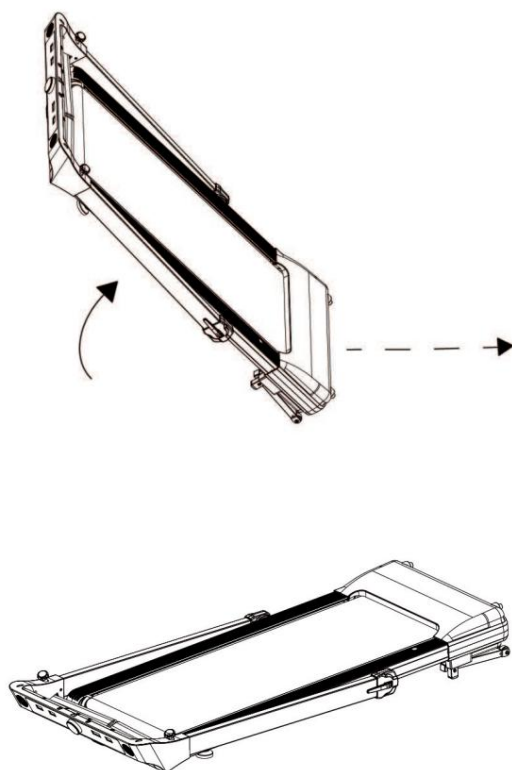
5. Fest liggeposisjonen ved å stramme brettespaken (53) og sørg for at brettespaken (53) er ordentlig lukket.

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. Løft tredemøllen til den beveger seg fritt på transporthjulene og skyv den til oppbevaringsstedet.
3. Tredemøllen kan oppbevares liggende eller stående.



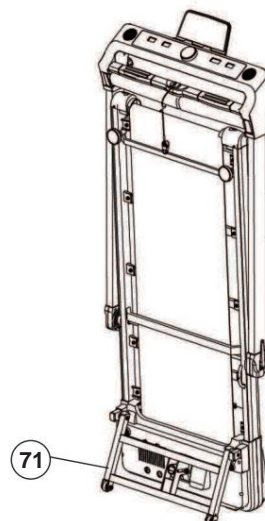
### STÅENDE LAGRING

1. Løft tredemøllen til den beveger seg fritt på transporthjulene.
2. Når du når lagringspunktet, fortsett å løfte til tredemøllen hviler på de fremre støttepunktene. Sjekk at den står sikkert.

Oppmerksomhet! Når du setter opp tredemøllen, vil skråningsrammen (71) hoppe litt ut. Dette vil føre til at tredemøllen glir litt fremover. Dette øker støtteavstanden og forbedrer ståstabiliteten til tredemøllen.

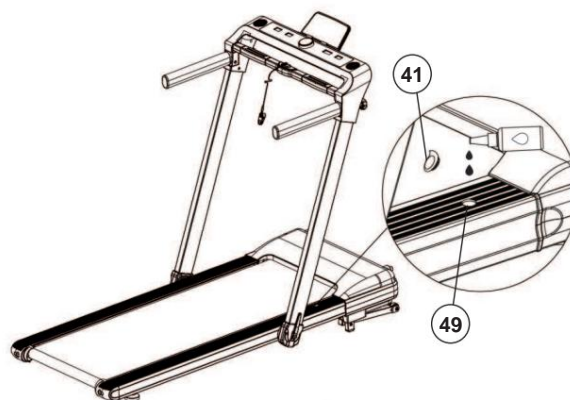
#### Note:

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.



### Smøring

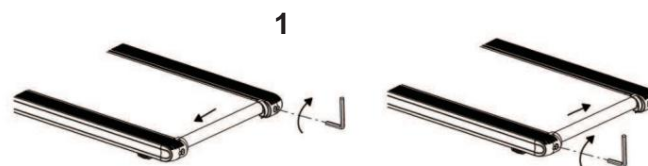
For å sikre at tredemøllen går lett og over lang tid, bør baksiden av løpeflaten alltid kontrolleres for smøreevne og om nødvendig behandles med silikonolje (ingen smøremiddel basert på olje eller petroleum). Ved bruk mindre enn 3 timer/uke anbefaler vi smøring en gang i året, ved bruk 3-4 timer/uke, 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 (41), og drypp litt silikonolje (ca. 5 ml) inn i åpningen (49). (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 det fortsatt ikke er i god rekkevidde, bør løpebeltet allerede være skadet, vennligst kontakt din lokale forhandler for bytte - ment.

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

### Løpebeltesliper

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



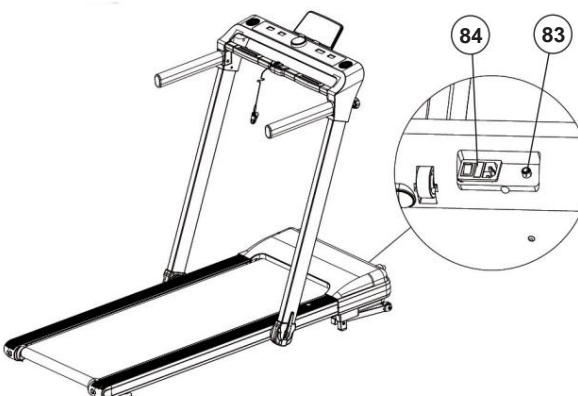
### Ingen lys på skjermen

- Sjekk om støpselet er i stikkkontakten og om stikkkontakten har strøm.
- Kontroller at hovedbryteren (84) 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 (83) har løst ut. Trykk om nødvendig på knappen.
2. Sikringsrommet er plassert mellom hovedbryteren og stikkkontakten for hovedtilkoblingen (84). Det er en mikrosikring 5x20mm med dataene 10A/250V.



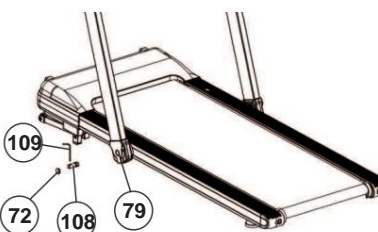
### Unormal støy fra maskinen:

- 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 sammenleggsspaken

For å stille inn sammenleggsspaken på riktig måte, er det mulighet for å justere forspenningen med verktøyet for oppbrettingsmekanismen (108) og unbrakoverktøyet (109) som følger med. Oppmerksomhet! Ikke skru spennmutteren (79) helt ut. Fjern den runde hetten (72) på venstre side av tredemøllen for å få tilgang til strammemutteren (79).



### Rengjøring

Bruk kun en lett 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.

[CAL./INCL.] Display: Viser ca kalorier i kcal og det innstilte stigningsnivået vekselvis.

[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 1-15] Hastighetsprogrammer 1-15

## Program standardmodus:

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

## Visning av hastighetssone:

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).

## Treningssmodus:

Treningssdataene vises vekselvis her.

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

[DISTANCE] Viser hvor langt du har løpt i kilometer

[CALORIES] Viser faktisk kalorier i kcal.

[-y-] Viser målt hjerterefrekvens. (Bare hvis du holder hendene på pulssensorene eller bruker et valgfritt pulsbelt.)

[Program Diagrams] Viser kun i program 1-15.

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

Skjerm nederst til høyre. Viser innstilt stigning.

[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

[Skyv og hold og roter med klokken]

- Øke stigningen

[Skyv og hold og roter mot klokken]

- Reduser stigningen

## 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	-y-	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 (84) 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 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 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 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 tredemøllen stopper.

**[PROGRAM 1-15] Treningsprogrammer P01-P15**

Bruk kontrollknappen for å velge ett av treningshastighetsprogrammene P01-P15. Hvert program er delt inn i 20 tidsintervaller og hastigheten og stigningen 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.

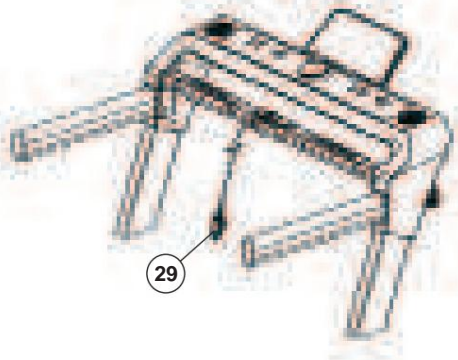
For å stoppe programmet, trykk på kontrollknappen. Etter 4 minutter vil tredemøllen bytte til [SLEEP].

Tid →	Programmer i 20 tidsindeler																				
↓ 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	2	2	2	2	3							3	3	3	3	3	2	2	2	2
Helling	0	0	0	10	10	5				5	5	5	0	0	0	0	0	0	5	5	5
P02 Km/t	2	2	2	3			3	2	3				3	4	4	2	3		3	2	2
Helling	0	4	4	6	6	8				8	10	10	12	12	15	15	10	10	6		6
P03 Km/t	2	2	2	3			3	4	4	3			3	4	4	3	2	2	2	3	
Helling	0	10	15	10	10	5				5	5	5	0	0	0	0	10	15	15	10	5
P04 Km/t	2	2	3	4	4	3							3	4	4	5		5	3	3	3
Helling	0	4	4	10	10	10	15	15	15	3			3	3	3	8	8	0	0	0	0
P05 Km/t	3	3	3	3	4	3															
Helling	0	10	15	15	8					8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4
P06 Km/t	3	3	3	5			5	5	4	4	5			5	3	3	5	5	4	4	5
Helling	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P07 Km/t	2	2	3	4	4	3	4	5					3	5	6	6	6	4	4	5	4
Helling	0	12	0	12	5	12	5	12	5						0	0	0	5	10	5	
P08 Km/t	4	3	4	5			5	4	3				5	6	6	5	5	3	3	4	6
Helling	0	2	2	4	4	8				8	10	10	4	4	8			8	10	10	0
P09 Km/t	4	4	4	6	6	4	4	4	4	6											
Helling	0	12	12	6	6	12	12	12	12	6										6	5
P10 Km/t	3	4	6	7			5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	6	6	4	4	3
Helling	0	8	10	0			8	10	0		0	8	10	0		0	8	10	0	0	0
P11 Km/t	2	4	5	6	2	4	5														
Skråning	0	8	8	0	10	10	10	10	10	10	15	15	10	0						0	0
P12 Km/t	3	3	3	4	5																
Skråning	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0								0
P13 Km/t	3	3	5	5			7	7	7	8	8	5	4	4	5				5	7	7
Helling	0	3	3	3			3	3	0	0	0	0	8	8	10	10	0		0	0	0
P14 Km/t	3	3	3	6	7																
Helling	0	10	10	5			8	8	6	10	10	13	15	15	13	10	5		5	10	5
P15 Km/t	2	4	5	5	6	6	7														
Skråning	2	5	5	10	10	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2



**SIKKERHETSNØKKE**

Sikkerhetsklemmen (29) har en nødfunksjon. I frykt eller fare, eller hvis du faller ned eller hoppet fra den, vil sikkerhetsklemmen (29) miste posisjonen ved datamaskinen og stoppe motoren med pausesystem. Sett sikkerhetsnøkkelen ut av datamaskinen på hvilken som helst status, displayet er [SAFE], summeren piper hvert sekund. Sett sikkerhetsnøkkelen på datamaskinen, så går skjermen inn i normal manuell modus. Alle parametre 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 ikke har pulsbelte, skal datamaskinen registrere og vise pulsdatabene innen 60 sekunder. Rekkevidden til pulsbelte er 1 til 2 m avhengig av modell.

Håndpulsmåling:

Håndpulssensorene er plassert til venstre og høyre for 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 eSport-materiale for å trene inne som om du var ute. Sporing av ruter og analyse av ytelsen din; Coaching innhold; Flerspillermodus; nye innlegg daglig; Offisielle 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 typebetegnelse 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](http://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 [-]**

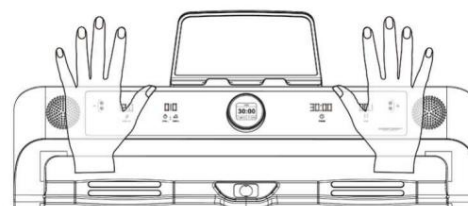
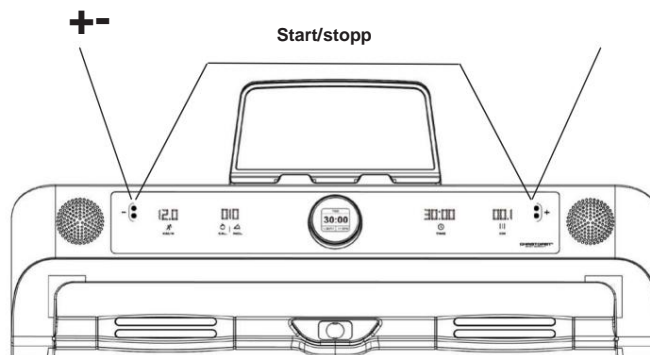
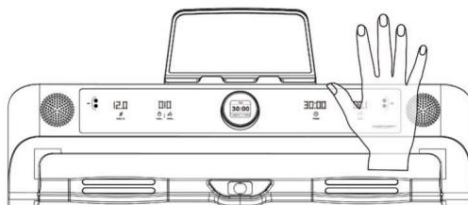
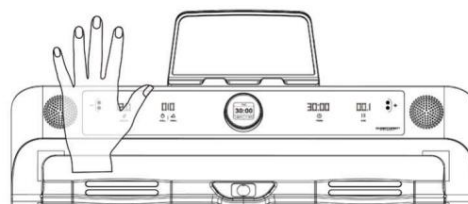
Hvis du beveger deg rundt i sensordekningsområdet, reduseres hastigheten.

**HØYRE SENSOR [+]**

Å bevege seg rundt i sensordekningsområdet øker hastigheten.

**VENSTRE SENSOR [-] OG HØYRE SENSOR [+]**

Samtidig aktivisering av sensorene starter eller stopper tredemøllen.

**Start/stopp****Øke  
hastigheten****Reduksjon  
hastigheten****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 stoppes sakte.

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.

## FEILMELDINGSKODER

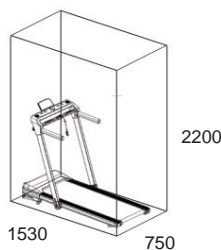
Ved feil kan tilstøtende liste over feilmeldinger hjelpe folk til å få funksjon tilbake. I utgangspunktet, elektriske reparasjoner kun i samsvar med de relevante sikkerhetsreglene som finnes. For mer informasjon og assistanse ved feil med vår serviceavdeling (kontaktinformasjon se siste side.)

Feilmelding	Potensielle årsaker	Løsninger
Ingen visning	Kontrolleren er ikke slått på eller er skadet	1. Først av alt, sjekk om overbelastningsbeskytteren har løst ut eller ikke; hvis ja, trykk på den. 2. Sjekk strømforsyningsbryteren, overbelastningsbeskytteren og kontrollerens strømledning og transformator for å sikre god tilkobling. 3. Transformatorene er skadet; bytt ut transformatorene.
sikker	Safelås faller ned	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. Transformatorene 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 dårlig tilkoblet.
Feil 4	Unormal strømforsyning	Sjekk om strømforsyningsspenningen er mindre enn 50 % av normalverdien; sørg for riktig spenning og test på nytt.
Feil 5	egenkontroll	1. Sjekk om motorsignalledningene er godt satt inn; sett inn signaltrådskjøten 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.
Feil 10	Løftesensor har ikke noe signal	1. Kontroller om løftesignalterminaler og kontrollerens løfteterminaler er riktig tilkoblet. 2. Sjekk om løftesignalledninger er skadet.
Feil 11	Løftelæring eller egeninspeksjon mislykkes	3. Sjekk om løfteklommene og kontrollerens løfteterminaler er riktig tilkoblet. 4. Sjekk om løftestrømledninger er skadet.

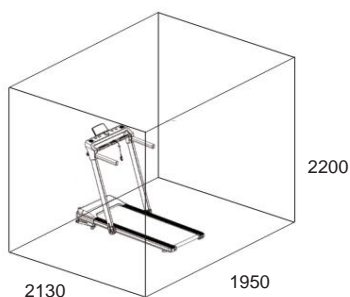
Merk:

Hvis du ikke finner 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 trening som kreves for å oppnå konkrete fysiske og helsemessige fordeler.

### INTENSITET

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

### TRENING PULSER

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

#### 01 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 hjemmesportprodukter for å bestemme maksimal hjertefrekvens. Vi anbefaler Sally Edwards-formelen. Denne formelen beregner maksipuls mer nøyaktig og tar hensyn til kjønn, alder og kroppsvekt.

Sally Edwards formel:

Menn:

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

Kvinner:

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

#### 02 Treningspulsberegning

Den optimale treningspuls 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 konkurransetrening / 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 hjertefrekvens =  $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kroppsvekt})$

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

Maksimal puls = ca. 190 slag/min

### 02: Treningspulsberegning

På grunn av mine mål og treningsnivå, fettforbrenningssonen 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 treningspuls for treningstilstanden din 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 hjertefrekvensmålere (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 til fire 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. Det ideelle kurset er en frekvens på flere 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 opptil ti minutter. Etter det starter du med faktisk trening "treningsfase".

Treningsbelastningen bør tilpasses etter treningspuls. For å støtte sirkulasjonen etter treningsfasen og for å hindre vinnende eller anstrengte muskler senere, er det nødvendig å følge treningsfasen med en nedkjølingsfase. Denne bør bestå av tøyingsøvelser og/eller lette turnøvelser 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 det merkes et lite drag. 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 fingrene i retning mot tåen. 2 x 20 sek.



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



Knel i et bredt utfall fremover og støtt deg selv med hendene på jølgulvet. Pressen bekkenet ned. Bytt etter 20 sek ben.

### 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 – RESERVEDELSLISTE

Type:	TM 3000S
Bestillingsnr.:	2350A
Dato for tekniske data:	6. desember 2024
Mål ca. [cm]:	L 153 x B 75 x H 120 cm
Mål foldet ca. [cm]:	L 30 x B 75 x H 182 cm
Plassbehov [m2 ]:	4
Vekt ca. [kg]:	49
Maks. belastning (brukervekt) [kg]:	120
Elektriske data:	220-240V/50-60Hz/900Watt

- Smart LED-kontrollcomputer med farget sonebelysning for varierte 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 sted
- Løpeflate ca.: 122 x 45 cm

## FUNKSJONER

- 1,25 HK motor kontinuerlig (0,9 kW), maksimal 2,5 HK motor Topp (1,8 kW)
- Hastighet fra 1 km/t - 16 km/t (justerbar i trinn på 0,1 km/t)
- Power Incline 0-15 nivå, elektronisk justerbar
  - 1 Quick-Start-program og 3 programmer med mål for tid, distanse og kalorier
- 15 installerte programmer med ulik hastighet
- Bevegelseskontroll for start/stopp og hastighetsjustering • Pulsmåling via Bluetooth-pulsbelte eller hånd pulsmåling
- Vibrasjonsabsorberende løpeflate • Sikkerhetsstopp
- Flat sammenleggbar med en høyde på kun 22 cm
- Moderne display som viser: tid, distanse, hastighet, ca. kalorier, stigning og hjerterefrekvens

## NOTE

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

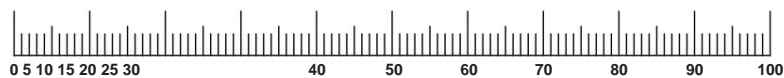
Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert  
www.christopeit-sport.com  
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0  
Faks: +49 (0)20 51 / 60 67-44  
e-post: info@christopeit-sport.com

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	Håndgrepsskrue	M10	2	9+32	36-2340-45-BT
2	Tilkoblingskabel		1	15+57	36-2340-25-BT
3	Høyre støtterør		1	10+60	33-2340-02-SW
4	Venstre støtterør		1	10+60	33-2340-03-SW
5	Krysshodeskrue	4x12	39	7,15,64+75	36-9206104-BT
6	Krysshodeskrue	4x40	2	7+15	36-9210-31-BT
7	Nedre datamaskindeksel		1	15	36-2350-04-BT
8	Tverrhodeskrue	4x38	2		36-9210-31-BT
9	Styrekobling venstre		1	7 4	33-2340-12-SI
10	Datamaskinramme		1	3+4	33-2340-08-SW
	Bevegelseskontrolltavle		2	15	36-2340-42-BT
11 12	Utstillingstavle venstre		1	15	36-2350-05-BT
13	Visningstavle høyre		1	15	36-2340-22-BT
14	Sikkerhetsnøkkeltavle			15	36-2340-46-BT
15	computer		11	7+10	36-2350-03-BT
16	Nettbrettholderskrue		1	21	36-2340-40-BT
17	Nedre nettbrettholder			21	36-2340-11-BT
18	Tverrhodeskrue	3x6	12	17+21	39-10127
19	Indre sekskantskrue	M4x10	2	21	39-10142-SW
20	Bolt	8x56	2	21	36-2340-49-BT
21	nettbrettholder		1	15	36-2340-10-BT
22	Gummipute		1	21	36-2340-12-BT
23	Krysshodeskrue	3x8	13	21	39-10127
24	Kontrollknapp		1	15	36-2350-23-BT
25	Krysshodeskrue	3x10	4	24	39-10128
26	skjermoverlegg			15	36-2350-07-BT
27	Pulskabel		12	28	36-2340-38-BT
28	Pulssensor		4	15	36-2340-41-BT
29	Sikkerhetsnøkkel		1	15	36-2340-09-BT
30	Indre sekskantskrue	M8x80	2	9+32	39-9971
31	Plasthylse		4	9+32	36-2340-37-BT
32	Styrekobling høyre		1	3	33-2340-11-SI
33	Indre sekskantskrue	M8x14	4	34	39-9888
34	Håndgrep		2	9+32	33-2340-05-SI
35	Oval hette	30x50	2	34	36-2340-36-BT
36	Håndgrepsskum		2	34	36-2340-13-BT

Illustr. Ingen.	betegnelse	Dimensjon mm	Mengde	Vedlagt illustrasjon nr.	ET-nummer
37	Fagverkshodeskrue	M5x20	2	39	39-9903
38	AC-kabel			84	36-9836113-BT
39	Stående fotpute		12	40	36-2350-08-BT
40	motordeksel		1	64	36-2350-01-BT
41	Oljelokk			42	36-2340-23-BT
42	Høyre sideskinne		11	54	36-2350-09-BT
43	Venstre sideskinne		1	54	36-2350-10-BT
44	Høyre endedeksel			60	36-2340-15-BT
45	Indre sekskantskrue	M6x16	12	44+47	39-10120-VC
46	Krysshodeskrue	4,2 x 16	2	44+47	39-10253-SW
47	Venstre endedeksel			60	36-2340-16-BT
48	løpebelte		11	56+98	36-2340-20-BT
49	Oljehylse		1	50	36-2340-24-BT
50	Oljerør			54	36-2340-33-BT
51	Oljerørholder		12	50	36-2340-34-BT
52	Krysshodeskrue	M6x25	4	54+60	39-10306
53	Fold opp spaken			3+60	33-2340-10-SI
54	løpebrett		11	60	36-2340-21-BT
55	Vaskemaskin	8//16	10	86+97	39-9862-CR
56	Bakre rulle		1	60	33-2340-06-SW
57	Nedre tilkoblingskabel		1	2+100	36-2340-35-BT
58	Forsterket rør		3	60	33-2340-09-SW
59	Flensmutter	M6	10	52+99	39-9891
60	Hovedramme		1	71	33-2350-01-SW
61	Matpute bak		2	60	36-2350-11-BT
62	Korrugerte rør		1	57	36-2025-28-BT
63	Kabelgjennomføring	16	1	60	36-1820-27-BT
64	Nedre motordeksel		1	40	36-2350-02-BT
65	Fotpute foran		2	60	36-2350-12-BT
66	Indre sekskantskrue	M6x25	1	98	39-10029
67	Fjær for fold opp høyre	57,2x43x2	1	60+71	36-2350-13-BT
68	Indre sekskantskrue	M8x60	2	60+71	39-10436-SW
69	Firkantet hette	25 x 25	2	71	39-10427
70	Fjær for fold opp venstre	57,2x43x2	1	60+71	36-2350-14-BT
71	Skråramme		1	60	33-2350-02-SW
72	Plasthette	22,5x6,5	1	73	36-2340-47-BT
73	Venstre støtterørdeksel utvendig		1	4+75	36-2340-06-BT
74	Vår	16,2x12,8	2	3,4+60	36-2340-32-BT
75	Venstre støtterørdeksel innvendig		1	4+73	36-2340-05-BT
76	Høyre støtterørdeksel innvendig		1	3+81	36-2340-07-BT
77	Indre sekskantskrue	M8x40	2	71+78	39-10125-VC
78	Transporthjul		2	71	36-2350-15-BT
79	Nylon mutter	M8	3	53+77	39-9818-CR
80	Fotpute		2	71	36-2350-19-BT
81	Høyre støtterørdeksel utvendig		1	3+76	36-2340-08-BT
82	Krysshodeskrue	4x12	4	51+100	39-10137-SW
83	Overbelastningsknapp		1	64	36-1830-28-BT
84	Hovedbryter med AC-uttak		1	64	36-1970-09-BT
85	Flatt belte	160J	1	89+98	36-2350-21-BT
86	Sekskantbolt	M8x25	6	60+89	39-10455
87	Fjærskive	for M8	4	86	39-9864-VC
88	Motorpute		4	86	36-2350-16-BT
89	Motor		1	60	33-2350-04-SI
90	Nøtt	M8	7	86	39-10031
91	Nylon mutter	M10	2	92+96	39-9981-CR
92	Indre sekskantskrue	M10x40	1	60+95	39-10131-CR
93	Magnetisk ring		1	57	36-1241-19-BT
94	Kabelgjennomføring	22	1	3+60	36-2340-50-BT

Illustr. Ingen.	betegnelse	Dimensjon mm	Mengde	Vedlagt illustrasjon nr.	ET-nummer
95	Skråmotor		1	60+71	33-2350-03-SI
96	Indre sekskantskrue	M10x60		95	39-9982-CR
97	Indre sekskantskrue	M8x55	13	56+98	39-10056-CR
98	Fremre rulle		1	60	33-2340-07-SW
99	Krysshodeskrue	M6x35	6	54+60	39-10085
100	kontrollkort		1	60	36-2350-20-BT
101	kvele		1	60	36-2230-25-BT
102	Jordkabel			84	36-2340-52-BT
103	Ledning til sikringsskap		13	84	36-1830-30-BT
104	EMI filter		1	60	36-2350-17-BT
105	Ledning for hovedbryter			84	36-2340-51-BT
106	Indre sekskantskrue	M4x8	16	101	39-10142-SW
107	Plastbrakett		1	60	36-2350-18-BT
108	Verktøy for fold opp mekanisme				36-2340-48-BT
109	Allen verktøy	6	11		36-9116-14-BT
110	Høytaler		2	15	36-2230-11-BT
111	Montering og treningsinstruksjon		1		36-2350-24-BT



## SOMMAIRE

Innholdsside	
29	Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner
30	Demontering og service
31	Replikator
31	Transport og lagring
32	Vedlikehold og forskrifter
33-35	Beskrivelse av datamaskinen
35	Kinomap app
36	kontrollbevegelse
37	Feil- og sammenbruddskodene
38	Generelle opplæringsordrer
39-41	liste over reservedeler
54	Samsvarserklæring
55	Dessin écarté

## KJÆRE KUNDE,

Vi gratulerer deg med kjøpet av denne innendørs treningssyklusen, og vi håper du liker den.  
Vennligst respekter og følg instruksjonene og installasjons- og bruksanvisningene.  
Hvis du har spørsmål, kan du absolutt kontakte oss.

Top-Sport Gilles GmbH



## VIKTIGE OG OBLIGATORISKE SIKKERHETSANBEFALINGER

Våre produkter er systematisk underlagt TÜV-kontroll og overholder også de nyeste sikkerhetsstandardene. Dette fraviker imidlertid ikke plikten til å følge følgende indikasjoner.

1. Installer apparatet ved å følge monteringsanvisningen nøyaktig, og ikke bruk noen spesielle apparatdeler eller maskinvarer for å installere apparatet. Før montering, kontroller integriteten til leveransen med riktig leveringsmetode og integriteten til pappemballasjen ved å bruke monteringsanvisningen i monterings- og bruksanvisningen.

2. Før første gangs bruk og med jevne mellomrom (hver 1. til 2. måned), kontroller at alle spenner, bånd og andre koblinger er godt sikret for å sikre sikker service av treningsapparatet. Sørg for å erstatte eller fjerne defekte deler umiddelbart. Blokker tilgang til enheten når det er kaldt.

3. Plasser apparatet på et tørt og flatt sted og beskytt det mot fuktighet. Ulikhetene i solen må kompenseres ved passende målinger og ved at de justerbare delene av enheten, som forventet, er tilstede. All kontakt med fuktighet og vann må unngås.

4. Ved måling der installasjonsstedet må beskyttes mot trykkpunkter, støt eller andre skader, sørg for antisklistøtte (f.eks. gummimatter, treplater osv.) under apparatet.

5. La det være minst 1 meter rundt rullematten og minst 2 meter bak rullematten.

6. Ikke bruk aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre apparatet, og ikke bruk verktøyet som følger med eller egnet verktøy for montering eller reparasjoner. Svettemerkene på apparatet må fjernes helt etter trening.

7. Respekt! Hjertefrekvenssystemer kan være unøyaktige. Overdreven trening betyr alvorlig helseskade eller til og med dødsfall. Upassende eller overdreven trening kan føre til helseserisiko.

Derfor bør du konsultere en lege før du starter nøyaktig trening. Dette kan redusere maksimale krav (tall, watt, treningsvarighet osv.) samt gi presis informasjon om treningsforhold, mål og ernæring. Du trenger ikke trene etter et deilig måltid.

8. Ikke tren med enheten når den er i perfekt stand. For mulige reparasjoner, ikke bruk originale reservedeler. Respekt! Hvis delene blir for varme under bruk av apparatet, skift dem ut umiddelbart og sørg for at driftsutstyret er skikkelig reparert.

9. For å justere brikkene, vær oppmerksom på å justere riktig posisjon eller maksimal justeringsposisjon, og deretter riktig låse den nye justeringsposisjonen.

10. Med mindre annet er angitt i arbeidskontrakten, må ikke apparatet brukes av en opplæringsperson. Le

treningstiden bør ikke overstige totalt 75 minutter per dag.

11. Passende klær og sko må brukes under fysisk aktivitet med enheten. Klærne må være utformet slik at de på grunn av formen (f.eks. lengden) ikke kan holde seg stramme under trening.

Treningssko må velges etter enhetens funksjon, de skal systematisk holde godt på foten og ha antiskli såle.

12. Respekt! Hvis magesmerter, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer oppstår, må du slutte å trene og kontakte en passende lege.

13. Det er viktig å vite at sportsutstyr ikke er leker. Dette er grunnen til at de ikke må brukes på en måte som er forenlig med forventet sysselsetting, og kun av informerte og igangsatte personer.

14. Personer som barn, funksjonshemmede eller funksjonshemmede må ikke bruke apparatet i nærvær av en annen person som kan gi assistanse eller gi instruksjoner. Bruk av enheten av barn uten tilsyn og innenfor passende grenser må utelukkes.

15. Man må passe på at den som kommer inn, så vel som andre personer, ikke befinner seg i området med bevegelige deler.

16.  Dette produktet kan ikke kastes som avfall over tid sammenlignet med vanlig budsjettavfall, men må leveres til et innsamlingspunkt for resirkulering av elektriske og elektroniske apparater. Symbolene på produktet, bruksmåten eller emballasjen indikerer ikke nødvendigvis dette.

17. Emballasjematerialer, tomme beholdere og apparatdeler må evakueres med hensyn til miljøet, ikke med pålegg om avfallshåndtering, men i tidligere lagrede beholdere eller lagret ved hjelp av egnede innsamlingsstasjoner.

18. Maksimal belastning (=vekt) tillatt er 120 kg. Før du starter trening, sørg for at du ikke overskrider helt akseptabel vekt.

19. Hvis den elektriske kablen til dette apparatet er skadet, må den skiftes ut av produsenten, kundeserviceavdelingen eller en kvalifisert elektrisk person.

20. Ikke la produktet brukes overdrevent eller uten tilsyn og sørg for at all frivillig bruk ikke går til spille mens strømmen tilføres.

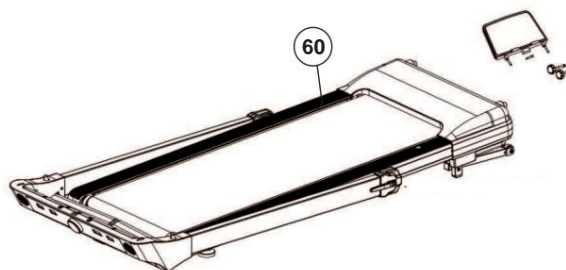
21. Instruksjonene for montering og bruk skal tas som en del av produktet. Denne dokumentasjonen må leveres ved salg eller ved levering av produktet.

## AVBALL OG TA I SERVICE

Vennligst respekter våre sikkerhetsanbefalinger og instruksjoner før bruk

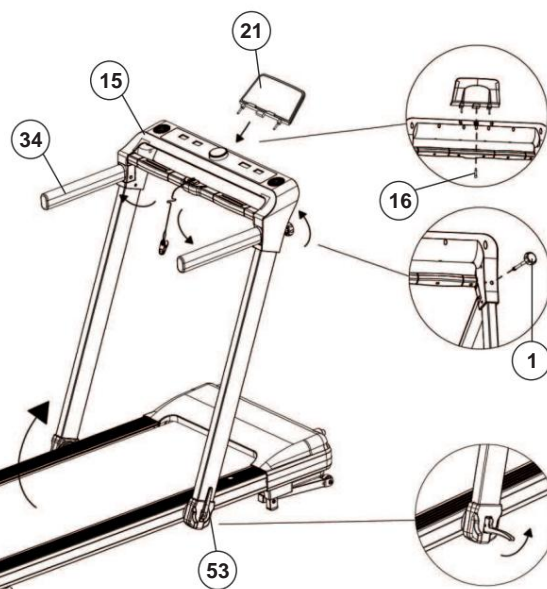
### DÉBALLER

1. Fjern små biter og emballasjematerialer fra esken, og fjern deretter teppet fra gulvet ved hjelp av en annen person. Plasser under bunnrammen (60) og vær oppmerksom på fare for riper.



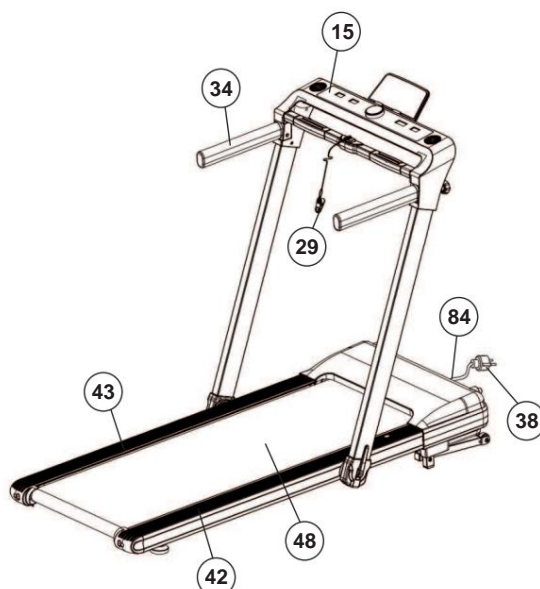
### DÉPLIER

1. Fjern brettespaken (53) på høyre side av det rullende teppet.
2. Før hodet under midten av datamaskinen (15) og skyv håndtaket opp til vertikal posisjon. Fest denne posisjonen ved å trekke ut spaken (53) og sørg for at spaken (53) er godt lukket.
3. Dekk til håndtakene (34) og fjern skruene ved å fjerne skruene fra håndtakene (1).
4. Hvis du vil, sett inn lagringsstøtten (21) inn i datamaskindekselet (15) og trekk skuffen åpen ved å trekke i skuffskruen (16).



### KONTROLL OG MARKEDSFØRING

1. Kontroller at sammenstillingene og koblingene er riktig plassert og fungerer.
2. Hvis alt er i orden, koble strømkabelen (38) til en AC-kontakt (220-240V-50-60Hz) og til strømkontakten (84) og plasser apparatet under bryteren (84).
3. Fest sikkerhetsklemmen (29) til sportsantrekket ditt (for eksempel på buksebeltet og på enden, unngå håndbremsen). Datamaskinen viser til deg at den er klar til å starte s (48) etter at den starter og følg hastighetsdataene enheten justerer effektivt hastigheten til lettere innstillinger.
4. Gå til midten av løpemattene (48), trekk stramt når du går på hovedløpematten (42+43) og ikke gå over sideputene (34). Gå kun med utsikt over arbeidsposten på det rullende teppet. Få tak i nødbremsen på det rullende teppet og hold deg på hovedveien (34).



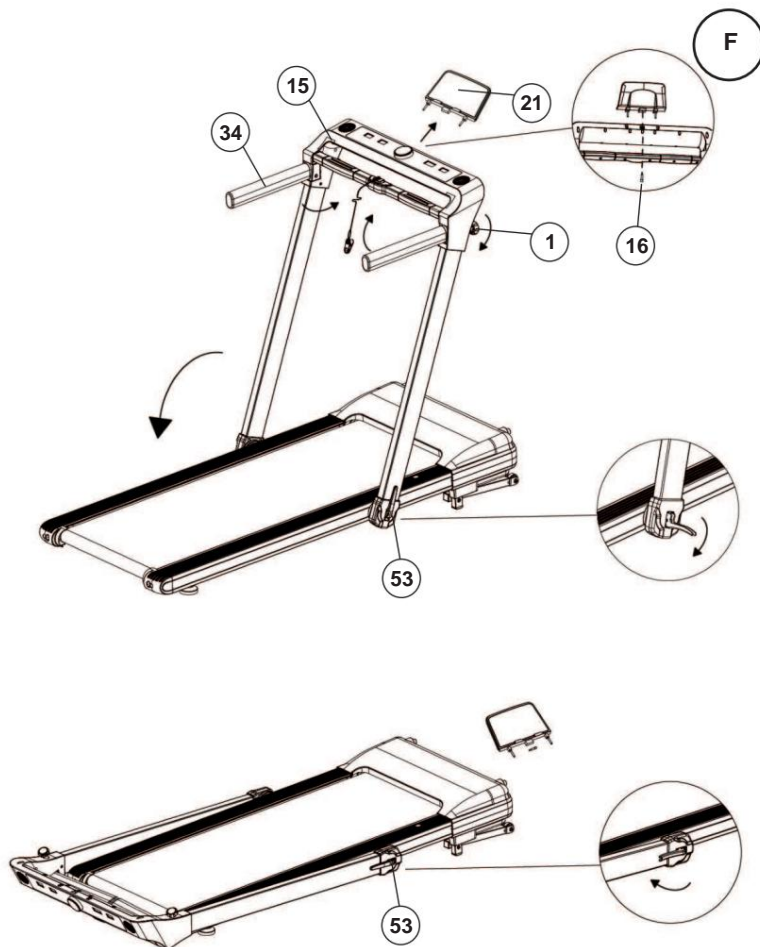
Merknader: Oppbevar verktøyleketøyet nøy, siden monteringsanvisningen kan være ekstremt nødvendig for å utføre nødvendige reparasjoner og bestille reservedeler.



## REPLIER

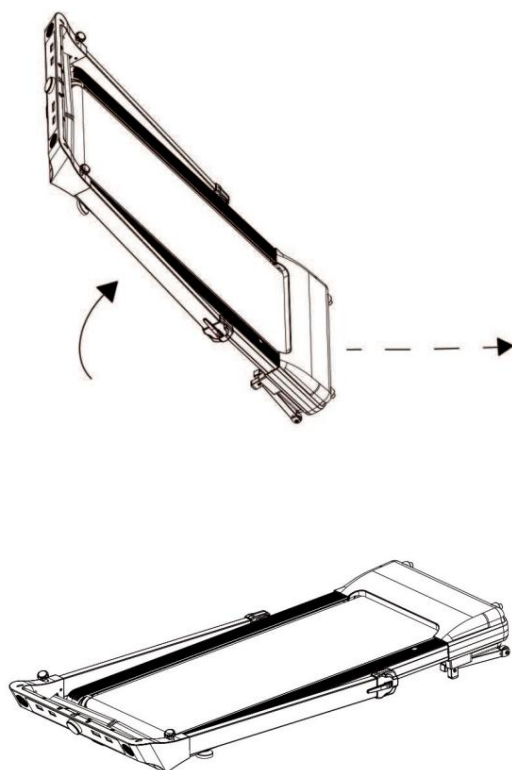
1. Fjern avsetningsstøtten (21) ved å løfte ekstruderingslinjen (16) og fjerne tablettplaten.
2. Fjern håndtaksdekslene (1) litt til håndtaksdekslene (34) kan trekkes tilbake (Respekt! Styret må ikke løsnes helt fra støtterørene). Håndtaksdeksel (34) og fjern styret ved å sette inn styret (1) igjen.
3. Fjern brettespaken (53) på høyre side av rullematten.
4. Sitt i midten av datamaskinen (15) og trykk ned knappen.
5. Fest hvileposisjonen ved å trekke i skyvespaken (53) og sørg for at skyvespaken (53) er godt lukket.

Oppmerksomhet! Før du bretter banematten, fjern banematten og kontroller at baneoverflaten er ubevegelig.  
Ikke bruk kursmatten når den returneres!



## TRANSPORT OG LAGRING

1. Koble fra strømledningen.
2. Løft rullematten til den hviler fritt på transporthjulene og skyv den mot oppbevaringsområdet.
3. Kursteppene kan utvides eller utvides.

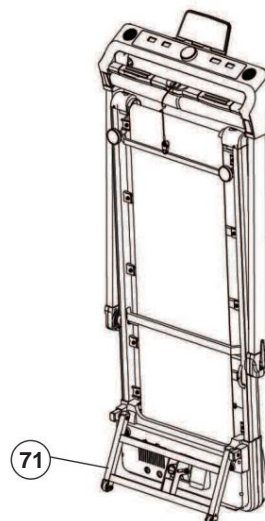


## OMRÅDEDEBOUT

1. Løft hjulteppet til det hviler fritt på transporthjulene.
  2. Når du holder lagringspunktet, fortsett å bevege deg til det rullende teppet hviler på de fremre støttepunktene. Verisimilitude: den er godt på plass.
- Respekt! Da rullematten ble satt på plass, ble rammen (71) litt dårligere. Det rullende teppet glir så litt mot fronten. Dette øker klaringen og forbedrer stabiliteten til rullematten.

### Note:

Trekk ut strømledningen hvis du ikke har tenkt å bruke apparatet på mer enn 4 uker.  
Velg en tørr lagringsplass i huset. Dekk til enheten for å beskytte mot misfarging forårsaket av sollys og støv.

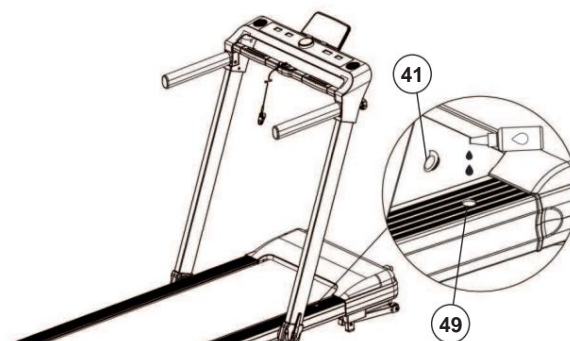


## VEDLIKEHOLD OG FORSKRIFTER

### Smøring For å

sikre at rullematten din fungerer godt på lang sikt, må du alltid sjekke evnen til å smøre undersiden av rullebåndet og om nødvendig behandle den med silikonolje (ikke olje eller petroleumsbasert smøremiddel). Hvis du bruker mindre enn 3 timer per uke, anbefaler vi -

Oljedonasjonene ble gitt en eller to ganger i året. Når du bruker 3-4 timer/uke, hver sjette måned og mer enn 5 timer/uke, skiftes olje hver tredje måned. Smøremidlet er effektivt ved å gni silikonoljen inn i vedlikeholdsåpningen. For å gjøre dette, start rullematten med sakte hastighet, fjern gummipluggen (41) og påfør silikonoljen (ca. 5 ml) i åpningen. (49) (Respekt! For mye smøremiddel kan få hjulbåndet til å skli.)

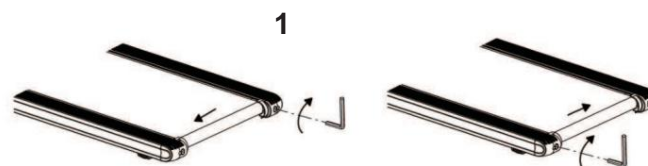


### justering av hjulbåndet

For å justere hjulbåndet i normal posisjon, Følg de neste trinnene mens du ser etter at hjulnavet stopper. Reguler hastigheten til 3-5 km/t. Bruk unbrakonøkkelen til å regulere spenningen på

### bånd, plassert ved bunnen av rammesystemet.

1. Hvis du ønsker å bøye hjulbåndet til venstre, dreier du hjulet til høyre i retning av spissene på en klokke.
2. Hvis du ønsker å bøye hjulbåndet til høyre, dreier du hjulet til venstre mot øynene til en klokke.



Hvis du allerede har justert innstillingene på de ovennevnte stadiene og hjullageret fortsatt ikke er på plass, risikerer hjullageret å bli skadet.

### Ta kontakt med din forhandler for utskifting.

Merk: Sørg for at rulleflaten er så sentrert som mulig. Når disse bevegelsene er langt fra midten (ca. 10 mm), må de justeres til det nye midten av rullebåndet.

### Det glidende rullebåndet

en. Rulleflaten pleier ikke riktig. Serrez lett de to vis på utspringene.

- a. Pass på at motorremmen ikke er for løs.
- b. Fjern overflødig fett med en skrutrekker.



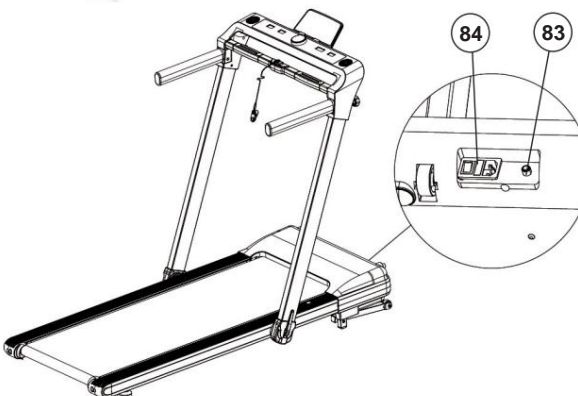
### Ingen lys på skjermen

- Kontroller om spenningen er i stikkontakten og om stikkontakten er under spenning.
- Pass på at hovedbryteren (84) på understellet er varm og at sikkerhetsklemmen er riktig plassert ved pulshåndtaket.

Respekt! Koble alltid fra strømkabelen når du verifiserer datamaskintilkoblingene.

### Beskyttelse mot tillegg

1. Kontroller at beskyttelsen mot (83) tilleggsavgifter er redusert. Trykk om nødvendig på knappen.
2. Med hovedtilkoblingen (84), sikringsrommet er plassert mellom hovedbryteren og koblingspunktet i sektoren. Det er en 5x20 mm mikrosmelteenhet med 10A/250V data.



### Unormal støy fra maskinen:

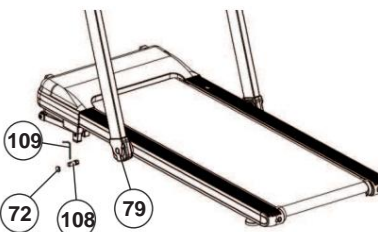
- Kontroller at all fisken er godt fanget.
- Pass på at platebeltet er i orden.
- Sørg for at bæreflatten er i orden.

Merk: Du finner mer informasjon i feildiagnosen.

### Justering av den nedsatte spaken

Ved å justere den justerbare spaken er det mulig å justere forlåsen ved hjelp av dobbeltnøkkelen (108) og sekskantskruen (109).

Oppmerksomhet! Ikke la isen fryse helt (79). Fjern den runde hetten (72) fra venstre side av rullematten for å få tilgang til det selvlåsende systemet (79).



### rengjøring

Bruk kun en lett fuktig klut til rengjøring. Oppmerksomhet! Ikke bruk for mye rengjøringsmidler, fortynningsmidler eller andre aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre overflaten, da dette kan skade overflaten. Apparatet er kun egnet for privat bruk og innendørs bruk. Hold apparatet rent og tørt.

## BESKRIVELSE AV LEGEN



### DISPLAYER

#### PROFESSOR:

[KM/H] Hastighetslading: Indikerer hastigheten til det rullende teppet i kilometer for timer.

[CAL/INCL.] Indikasjon: Indikerer alternativt antall kilokalorier som forbrukes omtrentlig i kcal og det regulerte stigningsnivået.

[TID] Utløp: Indikerer tiden i minutter og sekunder. Angir varigheten av kurset.

[KM] Charge: Indikerer banedistansen i km.

#### KOMMANDOKNAPP:

##### Programvalgmodus:

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

- [HURTIGSTART] Programmer manuelt
- [MÅLTID] Programhoraire
- [MÅL DISTANCE] Avstandsprogram
- [MÅLKALORIER] Kaloriprogram
- [PROGRAM 1-16] Hastighetsprogrammer 1-15



#### Modus som standard for programmet:

Ved å trykke lenge på knappen endres programmet valgt i [SET]-modus. Her kan du forstå verdien provosert.

#### Akselerasjon av fartssoner:

Under trening er de tilsvarende hastighetssonene uthevet i farger med en LED-ring. Fartsgrensene på stredene indikeres med LED-lys i fargene 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 (opptil 10,0 km/t).

#### Treningsmodus:

Treningsdataene lagres vekselvis her.

[Tid] Indikerer kombinasjonen av tider du har passert i minutter og sekunder.

[DISTANCE] Indikerer avstanden til ruten i kilometer.

[KALORIER] Men faktisk kalorier i kcal.

[-y-] Når hjerterefrekvensen måles. (Spesielt hvis du legger hendene på hjerterefrekvenssensorene eller bruker et hjerterefrekvensbelte som et alternativ.)

[Programdiagrammer] Se kun i program 1 til 15.

En bas à gauche. Når hastigheten på rullematten reguleres i kilometer for timer. I bunnen til høyre. Men helningen til ryggraden er for kort.

[PAUSE] Indikerer at treningen allerede er satt på pause.

[SLEEP] Indikerer at det rullende teppet er i nattmodus.

[SAFE] Indikerer at sikkerhetsklemmen ikke er installert.

### KONTROLLER

#### KONTROLLKNAPP:

[Appui domstol]  
- Begynn å stoppe

[Appui lang]  
- Åpne preferansemenyen  
- Lukk menyen som standard  
- pause

[Turer til rett tid]  
- Øk hastigheten  
- Gå til hovedinnhold i programmenyen  
- Øk verdiene som standard

[Turner ins le sense anti-horaire]  
- Diminution de la vitesse  
- Hopp til bunnen av programmenyen  
- Redusering av verdi som standard

[Trykk og hold og vri i tidsforstand]  
- Øk hellingen  
[Ta på, hold på og snu i motsatt retning]  
- Reduser hellingen

#### KONTROLLFANGER:

[De to sensorene] Start/Stop  
[ - Venstre sensor] Hastighetsreduksjon  
[ + Høyre sensor] Hastighetsøkning



#### ULIKE DATA MULIG

	Af- yÿchage	verdi d'aÿÿchage	Possibilit� de kontraintet	Mulighet d'aÿÿchage
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	-y-	N/A	N/A	50-200
KALORIER	0	50	10-995	0-999

#### MISE EN MARSJE

1. Koble den mannlige strømkabelen til en standard stikkontakt (230V~50Hz) og trykk på bryteren (84) plassert under, foran apparatet.

2. Plasser deg selv på de svarte flatene ved siden av teppet.

3. Fest sikkerhetsklemmen til sportskl rne (for eksempel på buksebeltet) og plasser den direkte på datamaskinen. Datamaskinen indikerer at den er klar til   starte og viser programmet [QUICK-START].

PROGRAMMER

[HURTIGSTART] Programmer manuelt:

Trykk på kommandoknappen for å plassere rullebåndet på veien. Etter 5 sekunders telling begynnte teppet å bevege seg. Gå rett inn på teppet etter at det har startet og følg datahastigheten. Juster ønsket hastighet ved å vri på kommandoknappen.

[MÅLTID] Programtemp.:

Velg kommandoknappen for programtid [MÅLTID]; varigheten på 30:00 minutter dukket opp på mellomskjermen. Trykk på kommandoknappen for å bytte til forhåndsinnstilt modus [SET] hvor du kan justere tiden ved å vri på kommandoknappen. (kontrastalternativ 5:00-99:00 minutter). Start programmet med tidsbegrensningen ved å trykke på kommandoknappen, angi en hastighet og dataoverføringen teller opp til 0. Når denne verdien er nådd, høres et høyt signal og det rullende teppet stopper.



[TARGET-DISTANCE] Programavstand:

Velg kommandoknappen [MÅL-DISTANCE] programavstand; avstanden på 1,00 km minutter dukket opp på mellomskjermen. Ved å trykke lenger på kommandoknappen kan du bytte til [SET]-innstillingsmodus hvor du kan justere avstanden ved å vri på kommandoknappen. (mulighet for kontraintet 0,5-65,00 KM). Start programmet med avstandsbegrensningen ved å trykke på kommandoknappen, angi en hastighet og dataoverføringen teller opp til 0. Når denne verdien er nådd, høres et høyt signal og det rullende teppet stopper.

[TARGET-CALORIES] Programkalorier:

Velg kommandoknappen for kaloriprogrammet [TARGET-CALORIES]; verdien på 50 kcal vises på den mellomliggende skjermen. Trykk lenger på kommandoknappen for å bytte til [SET]-innstillingsmodus hvor du kan justere kaloriene ved å vri på kommandoknappen. (mulighet for reduksjon 10-995 kcal). Start programmet med kalorigrensen ved å trykke på kommandoknappen, angi en hastighet og dataoverføringen vil telle ned til "0". Når denne verdien er oppnådd, høres et høyt signal og det rullende teppet stopper.



[PROGRAM 1-15] Programmer Vitesse P01-P15

Vri på kommandoknappen for å velge mellom 15 forskjellige hastighetsprogrammer. I disse programmene er tiden og hellingen som kreves delt inn i 20 partier og hastigheten endres automatisk som angitt i følgende tabell. Hver hastighetsendring signaliseres med en lydtelling på 5 sekunder. Programmet startes ved å trykke på kommandoknappen.

Når programmet er ferdig, høres et høyt signal og det rullende teppet stopper. For å avbryte programmet, trykk på kommandoknappen igjen. Etter 4 minutter faller kursmatten ned på [SLEEP].



Temp →	programmer i 20 midlertidige divisjoner																			
↓ 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	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
Inclinaison	0	0	0	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	0	5	5	5	0	0	0
P02 Km/t	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2
Inclinaison	0	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	15	15	10	10	6	6	0	0	0
P03 Km/t	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2
Inclinaison	0	10	15	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	10	15	15	10	5	5	0
P04 Km/t	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2	2
Inclinaison	0	4	4	10	10	10	15	15	15	3	3	3	3	8	8	0	0	0	0	0
P05 Km/t	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	3	3	3	2	2	2
Inclinaison	0	10	15	15	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	4	0	0
P06 Km/t	3	3	3	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	4	4	5	4	3	2
Inclinaison	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P07 Km/t	2	2	3	4	4	3	4	5	3	5	6	6	4	4	5	4	4	3	2	2
Inclinaison	0	0	12	0	12	5	12	5	12	5	0	0	0	0	5	10	5	5	0	0
P08 Km/t	4	3	4	5	5	4	3	5	6	6	5	5	3	3	4	6	3	3	3	2
Inclinaison	0	2	2	4	4	8	8	10	10	4	4	8	8	10	10	0	0	0	0	0
P09 Km/t	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	5	4	3	2	2
Inclinaison	0	12	12	6	6	12	12	12	12	6	6	12	12	12	6	6	0	0	0	0
P10 Km/t	3	4	6	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	6	6	4	4	4	3
Inclinaison	0	8	10	0	8	10	0	8	10	0	8	10	0	8	10	0	0	0	0	0
P11 Km/t	2	4	5	6	2	4	5	7	2	4	5	7	2	4	5	6	2	4	5	2
Inclinaison	0	8	8	8	0	10	10	10	0	10	10	10	10	0	15	15	10	0	0	0
P12 Km/t	3	3	3	4	5	5	6	6	7	7	6	5	5	4	3	3	3	2	2	2
Inclinaison	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	0
P13 Km/t	3	3	5	5	7	7	7	8	8	5	4	4	5	5	7	5	5	3	2	2
Inclinaison	0	3	3	3	3	0	0	0	8	8	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0
P14 Km/t	3	3	3	6	7	7	8	5	5	4	3	3	5	7	8	6	5	3	3	3
Inclinaison	0	10	10	5	8	8	6	10	10	13	15	15	13	10	5	5	10	5	1	0
P15 Km/t	2	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	5	4	3	3	2	2
Inclinaison	2	5	5	10	10	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

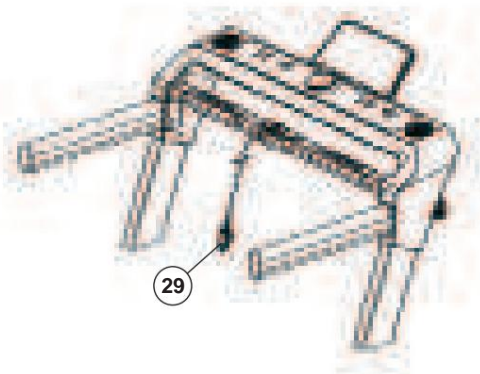




**SIKKERHETSKLIPP**

Sikkerhetsklemmen (29) for din sikkerhet i tilfelle bekymring. Den må være koblet til datamaskinen for å tillate datainntasting og installasjon på det rullende teppet. Trekk i sikkerhetsklemmen (29) ved hver treningsøkt, pass på din sikkerhet da rullematten stopper i tilfelle en ulykke.

Hvis sikkerhetsklemmen ikke er koblet til datamaskinen, indikerer datamaskinen tilstedeværelsen av en [SAFE]-feil. Ved å fjerne sikkerhetsklemmen er alle data null og skriveren er klar til å starte.

**HJERTEFRAKSJONSMÅLING**

Måling av hjerterefrekvens med et kardiobelte:

For å sikre nøyaktig overvåking av hjerterefrekvensen under trening, anbefaler vi at du bruker et tilpasset brystbelte. Hvis datamaskinen har innebygget mottaker, kan du derfor bruke et Bluetooth hjerterefrekvensbelte, som Christopheit-Sport BT hjerterefrekvensbelte (bestillingsnummer: 2209). Hvis du fukter hjerterefrekvensbeltet litt før måling, bør datamaskinen registrere og deretter registrere hjerterefrekvensmålingene innen 60 sekunder. Bredden på cardiobelte er 1 til 2 m i henhold til modellene.

Manuell måling av puls:

De manuelle fuglesensorene er plassert til venstre og høyre for sikkerhetsklemmen. Pass på at de to fingrene alltid hviler på sensorene samtidig med normal kraft. Fordi kyllingene er mindre, øker verdien over kyllingenes yngleplass. (Manuell måling av kyllingene påvirker kun orientering, bevegelser, skjelving, svette, hudtekstur og blodsirkulasjon osv. kan trene individuelle bevegelser ved å forholde seg til de ekte kyllingene.)

Merk: Hvis de to metodene for å måle kyllinger brukes samtidig, prioriteres manuell kyllingmåling.

Respekt! Systemer for overvåking av hjerterefrekvens kan være unøyaktige. Overdreven trening kan føre til alvorlige skader eller død. Hvis du føler deg trett eller svak, stopp treningen umiddelbart. Fjærkreverdier er ikke egnet av medisinske årsaker.

**TILKOBLING****KINOMAP-APP**

Sport, coaching, spill og eSport er hovednøkkelordene i Kinomap-applikasjonen. Den inneholder mange kilometer med virkelig tøft materiale å trene inne som du ville gjort ute; Følg reiserutene og analyser ytelsen din; Coaching innhold; flerspillermodus; nye daglige meldinger; Offisielle kurs i lokalet og mer ...

Last ned APP og koble til

Skann QR-koden ved siden av med smarttelefonen/nettbrettet eller bruk søkefunksjonen på Playstore (Android) eller APP Store (IOS) for å laste ned Kinomap-applikasjonen. Skriv ned og følg instruksjonene i APP. Aktiver Bluetooth på smarttelefonen eller nettbrettet og velg enhetsadministrasjon i appen, deretter den tilsvarende produktkategorien. Velg deretter ditt typedesign ved å bruke produsentens logo "Christopeit Sport" for å koble til sportsutstyret. Ifølge sportsutstyret registreres styrefunksjonene av APP via Bluetooth eller dataene endres.

Oppmerksomhet! Kinomap-applikasjonen tilbyr en gratis testversjon i 14 dager. Du kan deretter bestemme om du vil motta opplæringen din gratis med basisversjonen eller bruke hele utvalget av Kinomap-applikasjonen mot en ekstra avgift.

Aktuell informasjon og priser finner du på følgende adresse: [www.kinomap.com](http://www.kinomap.com)

**FOREDRAGSLYD**

Datamaskinen har høyttalere av høy kvalitet som gjør at lyddata kan leses via Bluetooth fra en Bluetooth-enhet (smarttelefon, nettbrett, etc.). Brett rullematten for å dekorere apparatene. Koble terminalen til "BTMP3".

Vellykket tilkobling og frakobling er ledsaget av en kort melding som sier "Bluetooth er nå tilkoblet" eller "Bluetooth er nå frakoblet".



IOS / ANDROID APP



## KONTROLL GESTUEL

Det rullende teppet tilbyr også muligheten for styrekontroll. Sensorene er plassert på venstre og høyre side av datamaskinen og er merket med [-] og [+].

## CAPTEUR GAUCHE [-]

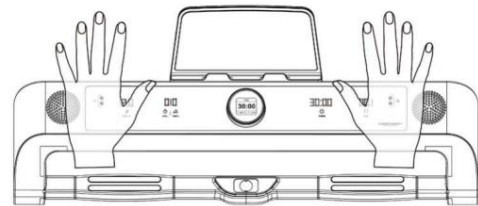
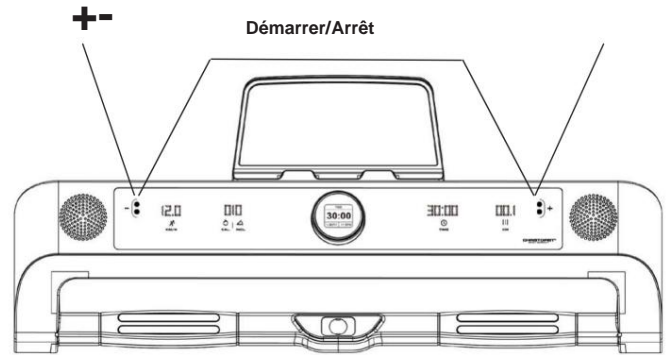
Plasser den i dekselområdet til hastighetssensoren.

## CAPTEUR DROIT [+]

Plasser den i dekselområdet til hastighetssensoren for å øke hastigheten.

## VENSTRE KAPTEIN [-] OG HØYRE KAPTEIN [+]

Den samtidige handlingen av sensorene starter eller stopper det rullende teppet.



## FUNKSJONSTEST

Spennings på sidestengene. Det normale dekningsområdet til sensoren er d'env. 5-15 cm over sensorene.

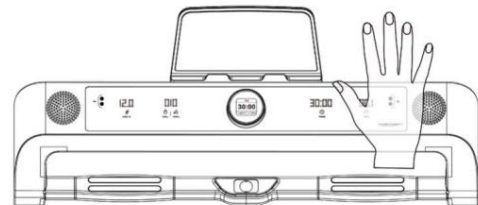
Før hendene over de to sensorene. Rullematten skal starte etter 3 sekunders nedtelling. Plasser deretter din hovedrett på høyre sensor [+]. Hastigheten øker slik at hodet befinner seg i dekningsområdet.

Når du trekker hånden tilbake, forblir hastigheten regulert. Flytt deretter venstre hånd til venstre sensor [-]. Hastigheten avtar slik at hodet blir funnet i dekkområdet.

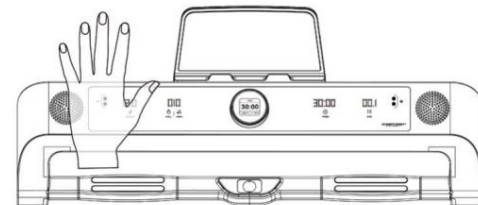
Når du trekker hånden tilbake, forblir hastigheten regulert. For å fikse rullematten, plasser de to hendene på sensorene samtidig. Det rullende teppet stoppes.

Lytt til det rullende bandet. Følg de samme trinnene for å lære kommandoene gitt under marsjen/ la kurset

Respekt! Avhengig av lysinnfallet, kan dekningsområdet til sensoren variere litt. Gjør deg kjent med sensorene ved å legge hodet bakover, mellom og rundt sensoren i dekkområdet. Du merker hvor sensoren reagerer og hvor den ikke gjør det.



Øk hastigheten



Reduser hastigheten

## LES CODES D'ERREUR ETC.

Ved funksjonsfeil kan listen over tilstøtende feilmeldinger være til hjelp for folk. I utgangspunktet skal elektriske reparasjoner kun utføres i henhold til gjeldende sikkerhetsforskrifter.

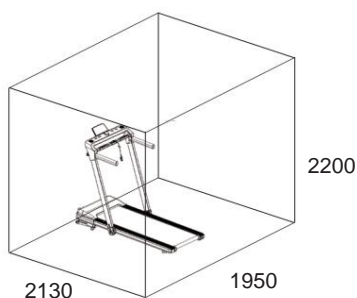
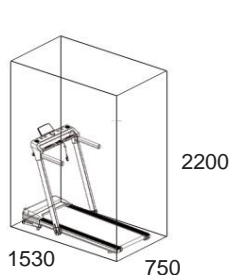
For mer informasjon og assistanse i tilfelle feil med vår tjeneste (se detaljer på siste side).

koder	Årsak mulig	Løsning mulig
skjermløs datamaskin	Defekt eller defekt transformatorkontakt	1. Hold rulleplaten løs og løsne strømledningen. 2. Bekreft tilkoblingskablene 3. Pass på at du kobler til transformatorkontakten om nødvendig
sikker	Sikkerhetsklipp er ikke på datamaskinen	1. Sett inn sikkerhetsklømmen på datamaskinen 2. Sett inn sikkerhetsklømmene eller den tilsvarende sensoren på datamaskinen
Feil 1	Feil på 1. Hold det rullende teppe mot motorkommando	1. Sett uten spenning og koble fra strømledningen. 2. Kontrollkortet kan være defekt og må skiftes ut.
Feil 3	Impulssensor er menneskelig	1. Hold rulleplaten løs og løsne strømledningen. 2. Pass på at sensorkabelen er godt plassert og skift den helt ut i tilfelle skade
Feil 4	Les overspenning	1. Hold rulleplaten løs og løsne strømledningen.
Feil 5	L'autoregulering	1. Sørg for at motorens tilkoblingskabler er godt på plass og for å unngå mulig skade. 2. Skift ut kontrollkortet. 3. Bekreft kontaktene på kontrollpanelet.
Feil 6	motorfeil	1. Pass på at motorens tilkoblingskabler er godt plassert og ikke skadet. Bytt om nødvendig motoren. 2. Det kan ha blitt oppdaget et tillegg. Banemattene skal være lette og krøllet sammen ved hjelp av hovedbryteren.
Feil 7	Beskyttelse mot tillegg	3. Det er mulig at lagerflaten er blokkert og motoren er overladet. Sjekk om lagerringen kan rulle og juster lagerringens tetthet med silikonolje. 4. Pass på at motoren ikke avgir brennende lukt eller støy ved unormal drift. Bytt om nødvendig motoren.
Feil 8	motorkabelfeil	5. Sjekk kontrollkortet for brune biter eller brunet lukt som kan være forårsaket av en tilleggsavgift. For å gjøre dette, erstatt bestillingsskjemaet.
Feil 10	Et problem med sensoren for justering av stigningen	1. Kontroller at sensoren som er inkludert i kontrollkortet er riktig tilkoblet. 2. Sørg for at sensorkabelen er koblet til integritetskontrollen.
Feil 11	Problem med regulering av helning	3. Kontroller at du har koblet kabelen fra strømuttaket. Kontrollkortet er låst som vist. 4. Kontroller kabelen for å justere helningen til integriteten.

### Merknad:

Ta kontakt med forhandleren hvis problemet vedvarer etter å ha verifisert elementene som er presentert ovenfor.

### BEHOV FOR FORMASJONSPLASS



treningscenter  
en mm  
(For enheten og brukeren)

Overflate fri en mm  
(Treningsområde og sikkerhetsområde  
(alle innenfor 600 mm))

# GENERELLE FORMASJONSKRAV

Ci-fabrikk må derfor prises tilsvarende for å bestemme nødvendig trening for å spesifikt forbedre ens kropp og helse.

## INTENSITÉ

Det fysiske anstrengelsesnivået under trening bør passere det normale anstrengelsespunktet uten å passere utmattelsespunktet og/eller bli overdreven. En passende referanseverdi kan være impulsen. Ved hver treningsøkt forbedres kondisjonen, og følgelig må treningskravene justeres. Dette kan gjøres ved å forlenge varigheten av treningen, øke kultiveringsnivået eller endre type trening.

## HJERTETRENINGSFREKVENS

For å bestemme hjertetreningsfrekvensen kan du fortsette som følger. Vær oppmerksom på at den inneholder veiledende verdier. Hvis du har helseproblemer eller er usikker, ta kontakt med en lege eller en kostholdstrener.

### 01 Beregning av maksimal hjertefrekvens

Verdien av maksimalimpulsen kan bestemmes på forskjellige måter fordi maksimalimpulsen avhenger av en rekke faktorer. Du kan bruke standardformelen for beregningen (maksimal hjertefrekvens = 220 - alder). Denne formelen er veldig generell. Den brukes i mange hjemmesportsprodukter for å bestemme maksimal hjertefrekvens. Vi anbefaler Sally Edwards' formel. Denne formelen beregner maksimal hjertefrekvens mer presist og tar hensyn til kjønn, alder og kroppsvekt.

Formel av Sally Edwards:

Menn:

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

Kvinner:

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

### 02 Beregning av hjertetreningsfrekvensen

Den optimale hjertetreningsfrekvensen bestemmes av treningsmålet. Treningsarealene er av denne grunn redusert.

## Helse - Sone: Regenerering og kompensasjon

Passer for: Nybegynnere / Type trening: veldig lett trening / Formål: restitusjon og fremme av helse.  
Konstruer grunntilstanden.

Hjertetreningsfrekvens = 50 til 60 % av frekvensen  
hjerte maksimal

### Fettmetabolisme - Sone: Baser - Utholdenhetstrening 1

Passer for: nybegynnere og avanserte brukere / Type trening: lett utholdenhetstrening / Mål: aktivering av fettstoffskiftet (kaloriforburning), forbedring av utholdenhetstetelsen.

Hjertetreningsfrekvens = 60 til 70 % av frekvensen  
hjerte maksimal

### Aérobic - Sone: Baser - Utholdenhetstrening 1/2

Passer for: nybegynnere og viderekomne / Type trening: moderat utholdenhetstrening. / Mål: Aktivering av fettmetabolismen (kaloriforburning), forbedre aerob ytelse, øke utholdenhetstetelsen.

Hjertetreningsfrekvens = 70 til 80 % av frekvensen  
hjerte maksimal

### Anaerobic - Sone: Baser - Utholdenhetstrening 2

Passer for: konkurranse- og utholdenhetsutøvere / Type trening: moderat utholdenhetstrening eller trening med intervaller / mål: forbedre amningstoleransen, øke maksimal ytelse.

Hjertetreningsfrekvens = 80 til 90 % av frekvensen  
hjerte maksimal

### Konkurranse - Sone: Treningsprestasjoner / Konkurranse

Passer for: idrettsutøvere og idrettsutøvere på høyt nivå / Treningstype: intensiv deltrening og konkurransetrening / Mål: å forbedre hastighet og maksimal kraft.

Oppmerksomhet! Trening på dette området kan gi et løft til det kardiovaskulære systemet og er bra for helsen.

Hjertetreningsfrekvens = 90 til 100 % av frekvensen  
hjerte maksimal

Eksempel på regnestykke

Mann, 30 år og veier 80 kg Jeg er en debutant og håper å gå ned i vekt og øke utholdenheten.

01 : Impulsmaksimum - beregn

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

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

Pouls maksimum = rundt 190 battements/min

02: Beregning av hjertetreningsfrekvens

På grunn av målene mine og treningsnivået mitt, passer fettmetabolismesonen meg best.

Hjertetreningsfrekvens = 60 til 70 % av frekvensen

hjerte maksimal

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

Hjertetreningsfrekvens = 114 slag/min

Etter at du har regulert treningspuls din for treningstilstanden din, eller når du har identifisert mål, kan du begynne å trene. Flertallet av vårt utholdenhetstreningststyr er utstyrt med hjertefrekvenssensorer eller er kompatibelt med et hjertefrekvensbelte. Du kan også overvåke pulsen mens du overvåker øvelsene dine. Hvis bokstavene ikke vises på dataskjermen eller om du vil være forsiktig og sjekke bokstavene dine, som kan vises feil på grunn av mulige applikasjonsfeil eller lignende, kan du bruke følgende verktøy:

en. Måle fuglene på konvensjonell måte (oppdage fuglene, for eksempel for hånd og telle skuddene på ett minutt).

b. Måling av hjertefrekvens ved hjelp av passende og kalibrerte hjertefrekvensmåleapparater (tilgjengelig i medisinske forsyningsbutikker).

c. Måling av hjertefrekvens med andre produkter enn kardiometre, smarttelefoner...

## FREKVENS

De fleste eksperter anbefaler å kombinere sunn mat, som må tilpasses formålet med trening og fysisk trening, tre til fem ganger i uken. En voksen trenger normalt å trene to ganger i uken for å opprettholde sin nåværende tilstand.

For å forbedre tilstanden og endre kroppsvekten din trenger du minst tre treningsøkter per uke. forblir ideell, en frekvens på fem treningsøkter per uke.

## OPPLÆRINGSPROGRAMMERING

Hver treningsøkt må inneholde tre treningsfaser: «oppvarmingsfase», «treningsfase» og «restitusjonsfase». I «oppvarmingsfasen», kroppstemperatur

og oksygentilførselen må økes betydelig. Dette er mulig takket være gymnastikkøvelser over en periode på fem til seks minutter. Etter det bør «treningsfasen» begynne med en gang. Treningsfasen må tilrettelegges for å fungere i henhold til hjertetreningsfrekvensen For å lette sirkulasjonen etter «treningsfasen» og for å unngå sammentrekninger eller anstrengte muskler, må «treningsfasen» følge en «avspenningsfase». Celle-ci burde englobere øvelsene for forlengelse og/

eller fra gymnastikk uten tvang, og det på fem minutter.

Eksempel - hvileøvelser for varmtvanns- og restitusjonsfasen Start varmtvannsturen på stedet i minst 3 minutter og utfør deretter påfølgende gymnastikkøvelser med kroppen for formasjonsfasen for å forberede seg deretter. Øvelsene er ikke omfattende og i målingen jobber de opp til en liten motstand. Denne stillingen vil ta litt tid.



Hold med venstre hånd bak

hodet mot høyre skulder og vri med høyre hånd litt mot venstre. après 20 sek.



Asseyez-vous avec  
en lang jamb  
ur le sol et septen

cher en avant og essayer d'atteindre  
foten med hendene. 2 x 20 sek.

Mettez bh



Knekk deg selv så langt som  
mulig og la kjevene være nesten  
ti. Montrez-le med din

hendene i retningen  
de l'orteil. 2 x 20 sek.



Løft deg forsiktig opp i et  
bredt vindu og plasser  
hendene på solen.

Påfør på kummen mot bunnen.  
Bytt etter 20 minutter.

## MOTIVASJON

Regelmessig trening er nøkkelen til suksess for programmet ditt.

Du bør forutse treningen hver time, sove hver dag og forberede deg mentalt. Det er primært å ha et godt humør under trening og ikke å miste målet av syne. Dag etter dag, mens du trener kontinuerlig, ser du jevn fremgang og målet ditt nærmer seg gradvis.

# LIST OF PIECES- LIST OF PIECES OF RETURN

Betegnelse:	TM 3000S
Ingen. de kommando:	2350 A
Funksjoner versjon av:	6. desember 2024
Dimensjon miljø [cm]:	L 153 x B 75 x H 120 cm
Brettede mål ca. [cm]:	L 30 x B 75 x H 182 cm
Plassbehov [m2 ]:	4
Produktvekt [kg]:	49
Maksimal vekt for brukeren. [kg]:	120
Elektriske data:	220-240V/50-60Hz/900Watt

- LED-skjerm med samtidig visning av tid, hastighet, distanse, omtrentlig antall forbrente kalorier, helning og hjerterefrekvens • Intelligent LED-kontrollcomputer med sonebelysning

- farget for forskjellige hastigheter
- Bluetooth-tilkobling for Kinomap-applikasjonen (iOS og Android droid)
- Integreerte Bluetooth-høytalere for lydavspilling.
- Støtte for smarttelefon / nettbrett integrert i datamaskinen
- Transporthjul for enkel plassering
- Stort rullende teppe: L 122 x B 45 cm

## EGENSKAPER •

- Motorytelse 1,25CV (900Watt) og topp ytelse 2,5 CV (1800 watt)
- Justerbar hastighet mellom 1 km/t og 16 km/t (økninger på 0,1 km/t ment)
  - Elektrisk helningskontroll med 15 nivåer
    - 1 hurtigoppstartsprogram og 3 programmerbare programmer med forutsagt tid, distanse eller kaloriforbruk
  - 15 treningsprogrammer med programmering av fart
  - Bevegelseskommando for start/stopp og hastighet
  - Måling av blodtrykket via Bluetooth-hjertebeltet eller måling av blodtrykket manuelt
  - Vibrasjonsdempende rullematte
  - Nødstoppbånd • Kan foldes for å spare plass med høyde 30 cm

## MERKNADER

Hvis en brikke ikke er riktig, hvis en brikke mangler eller hvis du trenger en erstatningsdel 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

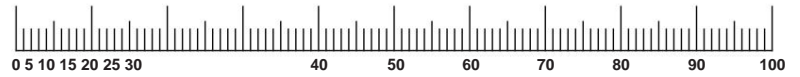
Dette produktet er kun beregnet på den private hjemmesportsektoren som en suvenir og ikke for konvensjonell industriell eller kommersiell bruk. Hjemmeidrettsbruk i H/C klasse.

Skjema N°	Designasjon	Mål i mm	mengde Enheter	Montert på mønsternr.	Numéro ET
1	Vis à poignée étoile	M10	2	9+32	36-2340-45-BT
2	tilkoblingskabel		1	15+57	36-2340-25-BT
	høyre støtterør		1	10+60	33-2340-02-SW
3 4	venstre støtterør		1	10+60	33-2340-03-SW
5	Phillips vis	4x12	39	7,15,64+75	36-9206104-BT
6	Phillips vis	4x40	2	7+15	36-9210-31-BT
7	nedre datamaskindeksel		1	15	36-2350-04-BT
8	Phillips vis	4x38	2	7	36-9210-31-BT
	Feste av venstre håndtak		1	4	33-2340-12-SI
9 10	datamaskinramme		1	3+4	33-2340-08-SW
11	Sensorbevegelser		2	15	36-2340-42-BT
12	venstrehendt hopp			15	36-2350-05-BT
13	rett til å protestere		1 1	15	36-2340-22-BT
14	sikkerhetsklips depot		1	15	36-2340-46-BT
15	Ordinator			7+10	36-2350-03-BT
16	Vis de sacré-férence pour dépôt		1 1	21	36-2340-40-BT
17	bakre depot		1	21	36-2340-11-BT
18	Phillips vis	3x6	2	17+21	39-10127
19	sekskantet innvendig skrustikke	M4x10	2	21	39-10142-SW
20	Verrouiller	8x56	2	21	36-2340-49-BT
21	Depot			15	36-2340-10-BT
22	gummibelegg		1 1	21	36-2340-12-BT
23	Phillips vis	3x8	13	21	39-10127
24	kommandoknapp			15	36-2350-23-BT
25	Phillips vis	3x10	1 4	24	39-10128
26	Pavé d'aventure		1	15	36-2350-07-BT
27	kabel de pous		2	28	36-2340-38-BT
28	manuell fuglemater		4	15	36-2340-41-BT
29	sikkerhetsklemme		1	15	36-2340-09-BT
30	sekskantet innvendig skrustikke	M8x80	2	9+32	39-9971
31	plastpinne		4	9+32	36-2340-37-BT
32	Feste av høyre håndtak		1	3	33-2340-11-SI
33	sekskantet innvendig skrustikke	M8x14	4	34	39-9888
34	Poignée		2	9+32	33-2340-05-SI
35	oval hette	30x50	2	34	36-2340-36-BT
36	håndtaksbelegg		2	34	36-2340-13-BT

Skjema N°	Designasjon	Mål i mm	mengde Enheter	Montert på mønsternr.	Numéro ET
37	Phillips vis	M5x20	2	39	39-9903
38	elektrisk kabel		1	84	36-9836113-BT
39	Rester		2	40	36-2350-08-BT
40	Revêtement		1	64	36-2350-01-BT
41	oljeflaske		1	42	36-2340-23-BT
42	høyre lateral carenage			54	36-2350-09-BT
43	venstre sidekarenasje		1 1	54	36-2350-10-BT
44	ekstrem høyre hette		1	60	36-2340-15-BT
45	sekskantet innvendig skrustikke	M6x16	2	44+47	39-10120-VC
46	Phillips vis	4,2x16	2	44+47	39-10253-SW
47	ekstrem venstre hendt caps		1	60	36-2340-16-BT
48	Overflate selvfølgelig			56+98	36-2340-20-BT
49	Buse d'huile		1 1	50	36-2340-24-BT
50	silikonoljerør		1	54	36-2340-33-BT
51	ringeklokke		2	50	36-2340-34-BT
52	Phillips vis	M6x25	4	54+60	39-10306
53	rabattert frakt		1	3+60	33-2340-10-SI
54	Planche de glisse			60	36-2340-21-BT
55	Rondelle	8//16	1 10	86+97	39-9862-CR
56	Roulette arrière		1	60	33-2340-06-SW
57	nedre tilkoblingskabel			2+100	36-2340-35-BT
58	stabilisering		1 3	60	33-2340-09-SW
59	Ecrou	M6	10	52+99	39-9891
60	Kaderrektor			71	33-2350-01-SW
61	justerbar fot		1 2	60	36-2350-11-BT
62	kabelkanal		1	57	36-2025-28-BT
63	Protège-kabel 2	16		60	36-1820-27-BT
64	nedre takskjegg		1 1	40	36-2350-02-BT
65	Fremre gummifot		2	60	36-2350-12-BT
66	Vis á tête sekskantet	M6x25	1	98	39-10029
67	Ressort à droite	57,2x43x2	1	60+71	36-2350-13-BT
68	Vis á tête sekskantet	M8x60	2	60+71	39-10436-SW
69	kvadratisk ark	25 x 25	2	71	39-10427
70	avdeling	57,2x43x2	1	60+71	36-2350-14-BT
71	degradert ramme		1	60	33-2350-02-SW
72	Capuchon	22,5x6,5	1	73	36-2340-47-BT
73	Støtterør dobbel extérieur gauche		1	4+75	36-2340-06-BT
74	avdeling	16,2x12,8	2	3,4+60	36-2340-32-BT
75	Venstre indre kuppelrørstøtte		1	4+73	36-2340-05-BT
76	Høyre innvendig støtterørforing		1	3+81	36-2340-07-BT
77	sekskantet innvendig skrustikke	M8x40	2	71+78	39-10125-VC
78	transport rulett		2	71	36-2350-15-BT
79	Ecrou autobloquant	M8	3	53+77	39-9818-CR
80	gummifot		2	71	36-2350-19-BT
81	Støtterør doublure extérieur recht		1	3+76	36-2340-08-BT
82	Phillips vis	4x12	4	51+100	39-10137-SW
83	Beskyttelse av tillegg		1	64	36-1830-28-BT
84	Strømtilkobling med hovedbryter		1	64	36-1970-09-BT
85	girreim	160J	1	89+98	36-2350-21-BT
86	Vis á tête sekskantet	M8x25	6	60+89	39-10455
87	elastiske bånd	á M8	4	86	39-9864-VC
88	motordemper		4	86	36-2350-16-BT
89	motor		1	60	33-2350-04-SI
90	Ecrou	M8	7	86	39-10031
91	Ecrou autobloquant	M10	2	92+96	39-9981-CR
92	sekskantet innvendig skrustikke	M10x40	1	60+95	39-10131-CR
93	ring av undertrykkelse		1	57	36-1241-19-BT
94	Protège-kabel 1	22	1	3+60	36-2340-50-BT



Skjema N°	Designasjon	Mål i mm	mengde Enheter	Montert på mønsternr.	Numéro ET
95	skråmotor		1	60+71	33-2350-03-SI
96	sekskantet innvendig skrustikke	M10x60	1	95	39-9982-CR
97	sekskantet innvendig skrustikke	M8x55	3	56+98	39-10056-CR
98	Roulette avant		1	60	33-2340-07-SW
99	Phillips vis	M6x35	6	54+60	39-10085
100	regulator			60	36-2350-20-BT
101	undertråd		11	60	36-2230-25-BT
102	Fil de terre		1	84	36-2340-52-BT
103	Smelbar kabel		3	84	36-1830-30-BT
104	kondensator		1	60	36-2350-17-BT
105	hovedbryterkabel		1	84	36-2340-51-BT
106	sekskantet innvendig skrustikke	M4x8	6	101	39-10142-SW
107	plaststøtte		1	60	36-2350-18-BT
108	nøkkel		1		36-2340-48-BT
109	sekskantet skrutrekker	6			36-9116-14-BT
110	emcee		12	15	36-2230-11-BT
111	Instruksjoner for montering og bruk		1		36-2350-24-BT



## INNHALDSGIVEAWAY

### Innholdsside

42	Viktige merknader og sikkerhetsinstruksjoner
43	Utpakking og plassering i virksomhet
44	Oppvouwen
44	transport og lagring
45	vedlikehold og tilpasning
46-48	Datamaskinbeskrivelse
48	Kinomap app
49	atferdskontroll
50	Fotkoder
51	Generelle opplæringsinstruksjoner
52-54	Stukliste – liste med reservedeler
54	Samsvarserklæring
55	Eksploderende tegning

## aktede mennesker

Vi ønsker deg stor suksess med kjøpet av treningssykkelen din og håper du får mye moro med å oppleve den.

Vær også oppmerksom på instruksjonene og instruksjonene i disse monterings- og bruksanvisningene og følg disse instruksjonene. Har du spørsmål kan du selvfølgelig alltid kontakte oss.

Top-Sport Gilles GmbH



## VESENTLIGE VARSLER OG SIKKERHETSINSTRUKSJONER

Våre produkter er i prinsippet kontrollert av TÜV (Technical Inspection Service) og overholder gjeldende, høyeste sikkerhetsstandarder. Dette betyr egentlig ikke at de følgende avsnittene ikke må følges strengt. Spør forhandleren om råd i tilfelle en reparasjon.

1. Apparatet skal monteres i henhold til monteringsanvisningen og følges av produsenten, spesielt for bruk av deler beregnet på apparatet. Før faktisk konstruksjon, kontroller fullstendigheten av leveransen for hånd, følgeseddelen og fullstendigheten av kartongemballasjen for hånd, innholdet i monteringsanvisningen og bruksanvisningen.

2. Først og fremst må apparatet brukes for første gang og med jevne mellomrom (hver 1.-2. måned) etter hver bruk eller alle skruer, men alltid med øye for andre koblinger, slik at en sikker driftsstatus er garantert. Konklusjon: Defekte deler må umiddelbart skiftes ut eller fjernes. Eventuelt blokker døren til reparasjonen.

3. Plasser stoffet på et tørt sted og beskytt stoffet mot fuktighet og støv. Gulvbelegg er designet for å monteres med justerbare føtter på gulvet og for dette formål nøytraliseres ved hjelp av justerbare deler av gulvbelegget. Kontakt med slektninger og venner er eliminert.

4. For å sikre at installasjonsstedet er beskyttet mot trykkoppbygging, rengjøring og lignende beskyttelse, må en egnet, sklissikker støtte (f.eks. gummimatte, treplate eller lignende) plasseres under gulvet.

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

6. Ikke bruk aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre apparatet. For konstruksjon og for mulig produksjon, med unntak av relevante lov- eller forskriftskrav, bruk ditt eget verktøy. Rester fra ovnen skal fjernes umiddelbart slik at treningen kan stoppes.

7. Advarsel! Hard case-systemer kan være uehemmet. Utendørssporer kan føre til alvorlige skader eller overanstrengelse. Med tanke på spesialist- og tilleggsopplæring er negative helsekonsekvenser mulig. Før du starter et juridisk opplæringskurs, kreves det at en dyktig helsepersonell yter rettepleie. Denne restitusjonen kan ta hensyn til ethvert maksimalt stress (impuls, kraft, treningsvarighet osv.) du kan oppleve, og kan gi nøyaktig informasjon om sporing, riktig kroppstemperatur under trening, mål for trening og ernæring. Han har kanskje ikke blitt trent over lengre perioder.

8. Tren dårlig med tærne når foten fungerer som den skal. For mulige produksjoner etter bruk av originale reservedeler. Advarsel! Deler må være forberedt for bruk av sikkerhetsanordningen for å overvinne denne hindringen og komme til deg. Sikkerhetsanordningen mot bruk så lenge den ikke er montert i kabinen.

9. Ved montering av justerbare deler i riktig posisjon eller på merket bakke, skal den maksimale monteringsposisjonen også settes til en forskriftsbestemt posisjon.

10. Med mindre annet er angitt i bruksanvisningen, skal øyetesteren kun brukes av én person under trening. Den totale visningstiden kan ikke være lengre enn 75 minutter / daglig.

11. Treningsklær og fine sko bør brukes, egnet for en treningsøkt med toestel. Klærne må være slik at denne formen på fronten (for eksempel lengden) ikke kan vedvare under trening. Treningsskoene skal designes i sammenheng med treningsskoen, føttene dine skal i hovedsak ha en vid åpning og en sklifri ankel.

12. Advarsel! Hvis du opplever svimmelhet, svakhet, brystmerter og andre unormale symptomer, må du slutte å trene umiddelbart og søke lege.

13. Generelt regnes ikke idrettsanlegg som pengespill. De kan derfor utelukkende brukes i forbindelse med opptakene og av upartiske informerte og instruerte personer.

14. Personer som barn, funksjonshemmede og funksjonshemmede kan bruke enheten utelukkende med en annen person som kan gi hjelp og instruksjoner. Barns bruk av rullestolen uten tilsyn er ment å forenkles ved å følge størrelsesregler.

15. Det skal bemerkes at trenere og andre personer ikke kan gå inn i eller bli involvert i en eller flere fysiske aktiviteter innenfor rammen av deler som fortsatt er i bevegelse.

16. Ved slutten av levetiden kan dette produktet ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall, men skal leveres til et innsamlingssted for resirkulering av elektrisk utstyr. Symbolet på produktet, bruksanvisningen eller emballasjen vises nedenfor. Grunnkomponentene kan bearbeides etter ydmyke prinsipper. Ved å bruke dette gamle utstyret bidrar du til å beskytte miljøet vårt. Ta kontakt med kommunen angående det aktuelle behandlingsstedet.

17. Emballasjematerialer, batterier og deler av produktet som i sammenheng med det fuktsikre miljøet ikke kan komme i kontakt med husholdningsavfallet. Disse legges så i beholderne som er beregnet for dette formålet eller bringes til oppsamlingsstedene som er beregnet for dette formålet.

18. Maksimal tillatt vekt (= kroppsvekt) er begrenset til 120 kg. Pass på at du begynner å trene først, slik at du ikke overskrider totalvekten du kan bære.

19. Hvis strømledningen til apparatet er skadet, må den returneres til produsenten eller serviceavdelingen eller erstattes av en elektrisk kvalifisert person.

20. Ikke la produktet være slått på eller i bruk uten tilsyn og sørg for at det ikke gjøres uautorisert bruk ved å koble produktet fra strømuttaket.

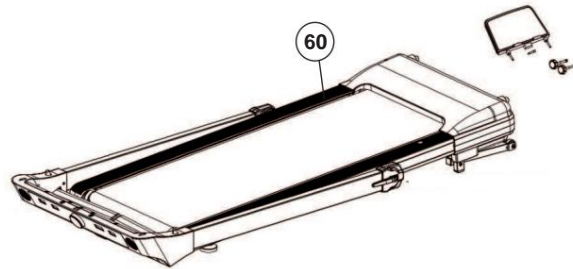
21. Monterings- og bruksanvisningen er vist som en del av produktet. Denne dokumentasjonen må oppgis ved kjøp eller salg av produktet.

## EMBALLASJON OG INNLEGG I VIRKSOMHETEN

Vær oppmerksom på våre advarsler og sikkerhetsstrukturer når du bruker dem!

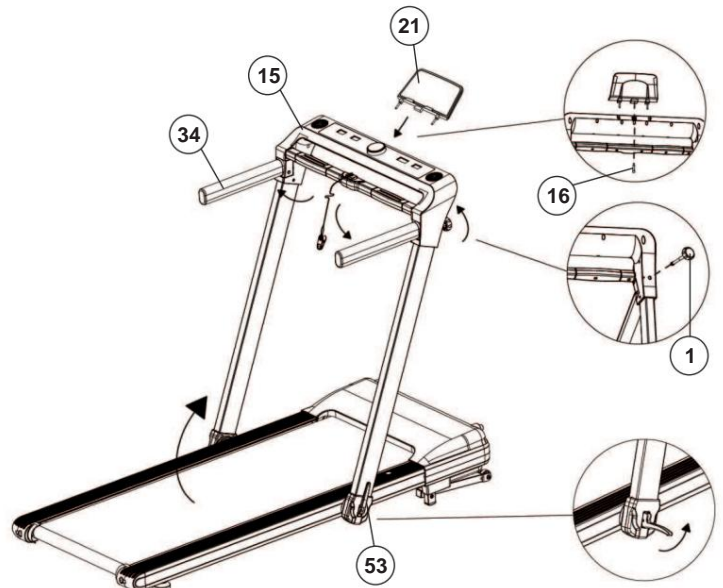
### PAKKER

1. Fjern de små delene og det løse emballasjematerialet fra eskene og ta båndet ut ved hjelp av annen person. Grep under bunrammen (60) og ikke på knokebenet.



### ONTVOUWEN

1. Gjør det omsluttende båndet (53) løst på høyre kant av løkkebåndet.
2. Nå under midten av datamaskinen (15) og mot fronten. Ta denne posisjonen svært alvorlig ved å snurre innlegget (53) og sørg for at innlegget (53) er ordentlig forseglet.
3. Åpne håndgrepet (34) og drei det vidt gjennom stjernegrepskruen (1).
4. Plasser derfor nettbrettholderen (21) i datamaskinen (15) og la den snurre gjennom festeskruen (16).

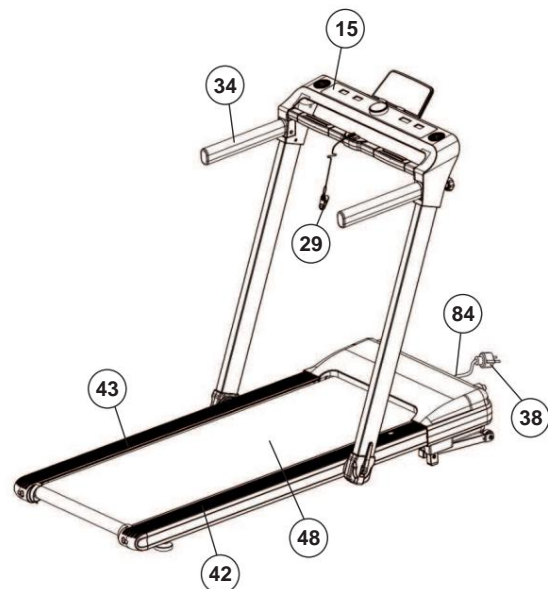


### KONTROLLER OG HVORDAN DU STARTER

1. Kontroller alle skrue- og pluggforbindelser for riktig montering og riktig funksjon.
2. Når alt er i orden, plugg strømkabelpluggen (38) inn i en AC-kontaktskuffe (220-240V~50-60Hz) og nettforbindingsskuffen (84). Still inn maskinen ved å trykke på bryteren (84).
3. Fest sikkerhetsklemmen (29) til treningstøyet ditt (eller til svettebåndet ditt) og plugg det godt inn i stengene med den andre kanten av ledningen, og pass på at den passer på skjermen slik at den er klar for bruk. Fortsett å stå på fortauet på høyre side (42+43). Trykk på startknappen for å starte sløyfebåndet. Etter en nedtelling på sekunder 3-2-1 begynner løkkebåndet å bevege seg. Stopp umiddelbart etter start på løkkeplaten (48) og unngå den installerte løkkehastigheten til båndet. Det beste du kan gjøre er å stole på enheten så raskt som mulig.

4. Når du løper midt i løkken (48), hold føttene på bakken og ikke trakk på stoppdelen (42+43). Du tjener til å bevege ansiktet mot datamaskinen (15) på løkkebåndet. Om kvelden står du på sidestangen til løkkebåndet og serverer deg selv nesten for hånd (34).

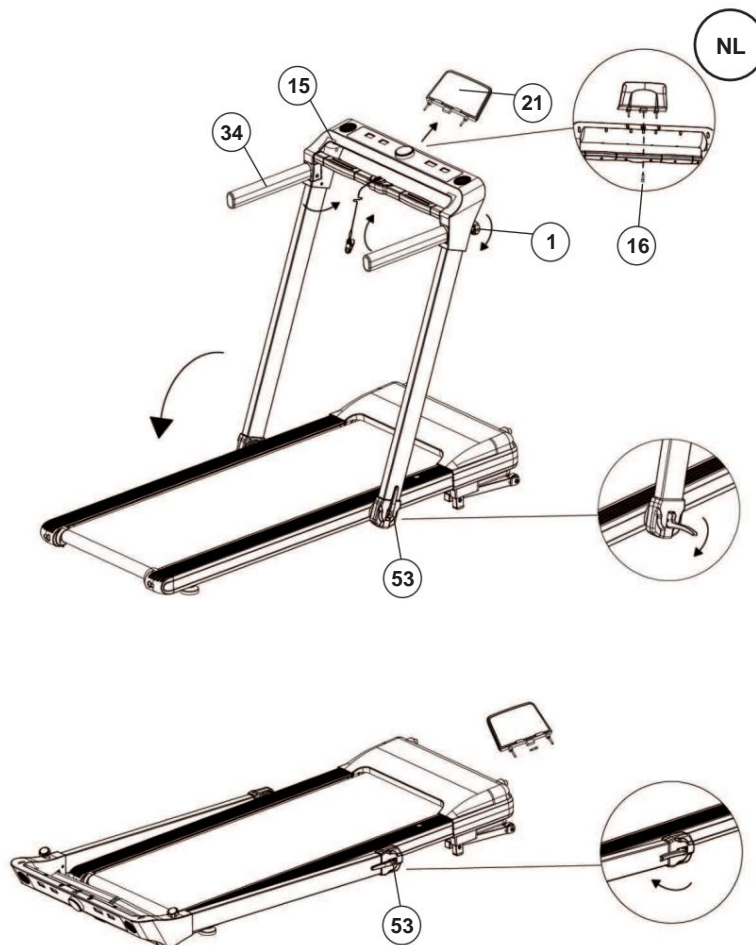
Merk: Oppbevar verktøysettet og bruksanvisningen nøye fordi du kan trenge dem senere for reparasjoner eller for å bestille reservedeler.



## OPVOUWEN

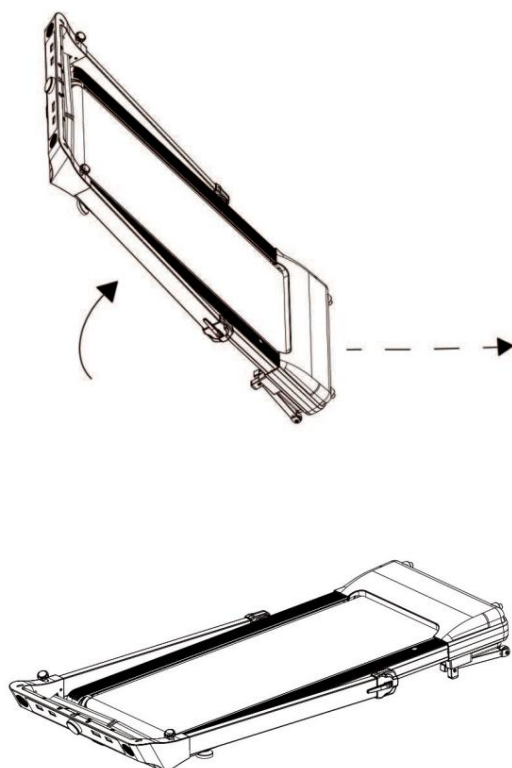
1. Fjern nettbrettholderen (21) ved å skru ut festeskrue (16) og ta ut nettbrettskuffen.
2. Skru ut hovedgripeskruen (1) slik at grepdekselet (34) kan foldes inn (La oss gå! Gripeskrue må ikke skrues helt ut av støttehjulene). Lukk grilldekselet (34) og nå er det helt åpent fordi den sterke gripeskruen (1) er tilbake i funksjon.
3. Løsne låsen (52) på høyre kant av løkkebåndet.
4. Hold datamaskinen (81) i midten og la den sitte forsiktig.
5. Sørg for at posisjonen til skråhåndtaket (52) er snudd helt og sørg for at det fremre håndtaket (52) er ordentlig strammet.

La opp! Slå av løkkebåndet og se til løkkebåndet har lukket seg før løkkebåndet lukkes. Ikke bruk løkkebåndet i sammenfoldet tilstand!



## TRANSPORT OG DRIFT

1. Koble nettsnoeren løs.
2. Til løkkebeltet slik at det kan bevege seg fritt på transporthjulene og ta det til lagringsstedet.
3. Sløyfetapen kan oppbevares liggende eller stående.



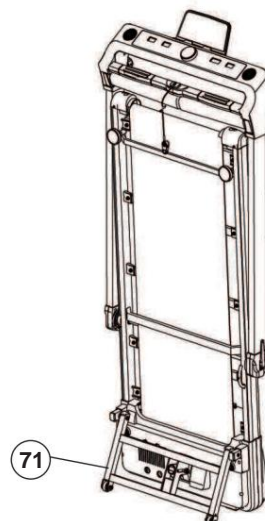
## STAANDE OPSLAG

1. Til løkkebåndet slik at det kan bevege seg fritt på transporthjulene.
2. Når du kommer til stopppunktet vil du gå gjennom til løkkebåndet ruster på de fremre stopppunktene. Kontroller av sin sterke tilstand.

La opp! Når løkkebåndet skrues av, vil løkkerammen (71) hoppe litt. Det er her løkkebåndet beveger seg fremover. Dette øker støttestyrken og forbedrer stabiliteten til løkkebåndet.

### Note:

Ta støpselet ut av stoppkontakten hvis du planlegger å ikke bruke apparatet på mer enn 4 uker. Velg en medisinalagringsplass hjemme. Vurder enheten for å beskytte mot farging av mulig sollys og stoff.



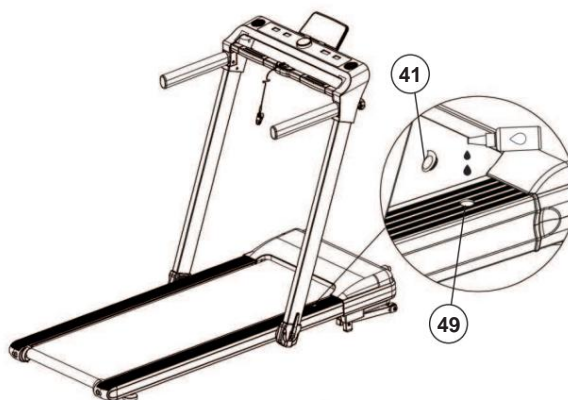


## KONTROLL OG JUSTERING

### Smeren

For å sikre at løkkebåndet løkker jevnt og godt over lang tid, må undersiden av løkkebåndet på glidebrettet alltid kontrolleres for glatthet og må i tillegg behandles med silikongummi (ingen smuss -

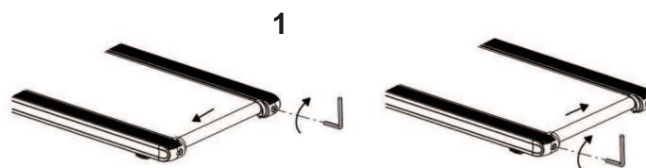
medium basert på olje eller petroleum). Hvis du bruker mindre enn 3 timer per uke, anbefaler vi å blande en gang per år. Ved bruk 3-4 timer i uken, hver sjette måned og ved bruk mer enn 5 timer i uken, hver tredje måned. Smøringen elimineres av silikon i vedlikeholdsåpningen for å slippe den. For å gjøre dette, start løkkebåndet veldig raskt, fjern gummistopperen (41) og drypp litt silikanolje (ca. 5 ml) inn i åpningen (49). (La oss gjøre det! For mye sliping kan forhindre smutthullet i å skli.)



### juster løkkebåndet

For å justere løkkebåndet til vanlig posisjon, følg følgende trinn når apparatet er slått av. Tidshastighet på 3-5km. Bruk unbracoknappen til å justere skruen på utsiden av systemrammen slik at den passer til tettheten til båndet.

1. Hvis du vil flytte båndet til venstre, dreier du høyre skrue med klokken.
2. Hvis du vil flytte båndet til høyre, skru den venstre skruen med klokken inn.



Hvis du har fulgt trinnene ovenfor og båndet fortsatt ikke er i riktig posisjon, må det være skadet. Kontakt din lokale forhandler for et nytt bånd.

Merk: Sørg for at sløyfeventilen er så sentrert som mulig. Hvis disse bevegelsene er borte fra midten (ca. 10 mm), må den justeres på nytt.

### Loopband slips:

- a. Løftetapen er ikke godt strammet. Vri begge skrueene på hetten for å se hva som skjer.
- b. Kontrolleren eller motorremmen er ikke strammet.
- c. Fjern overflødig vaskemiddel med en klut.



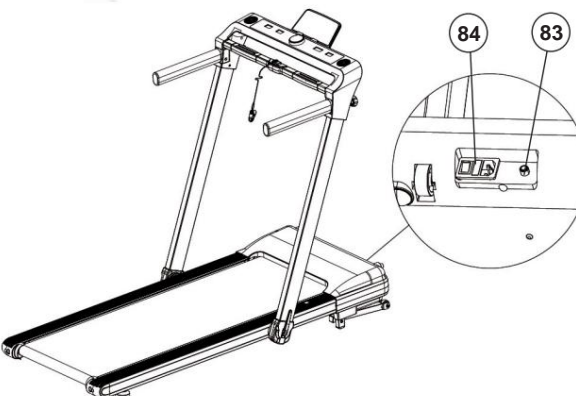
### Ingen lys på skjermen

- Kontroller støpselet i stoppbryteren og stoppkontakt har strøm.
- Betjeningen til hovedbryteren (84) på bunnrammen er sikret og sikkerhetsklemmen er korrekt festet til stolpens gitter.

Advarsel! Trekk alltid støpselet ut av stoppbryteren når du kontrollerer datamaskinens støpseltilkoblinger.

### Overbelastingsikkerhet

1. Den behandlingsansvarlige for skattesikkerheten (83) er - tveverd. Trykk på knappen igjen.
2. Ved hovedovergangen (84) finner du forsikrings sammenligningen - tid mellom hovedbussen og hovedutgangsbussen. Det er en mikrosikring 5x20mm med dataene 10A/250.



### Unormal lyd fra maskinen.

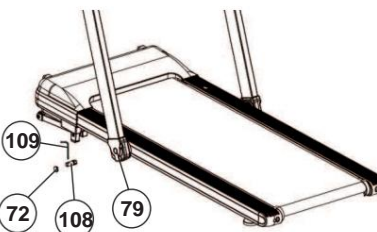
- Kontroller at ingen skruer er løsnet fra maskinen.
- Kontroller at motorremmen ikke er av.
- Sjekk at løkkebåndet ikke er av.

Merk: Du finner mer informasjon i fotdiagnosen.

### Sette opp vouwhendelen

For å plassere klaffbommen riktig, er det mulig å plassere stramningen med den justerbare rørnøkkelen (108) og den innvendige gjengevertuigen (109).

La opp! Spanmoeren (79) slipper ikke helt. Fjern den runde hetten (72) på venstre kant av løkkebåndet for å få tilgang til spanmoeren (79).



### rengjøring

Bruk kun en lett, fuktig klut til rengjøring.

Merk: Ikke bruk bensin, tynner eller andre aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre oversiden, da dette kan skade oversiden. Enheten er kun egnet for privat hjemmebruk og for bruk i hjemmet. Oppbevar enheten trygt og beskytt den mot farene ved enheten.



## DATAMASKINBESKRIVELSE



## BILDESKJERMER

## COMPUTER

[KM/H] Bilde: Viser hastigheten til sløyfebåndet i kilometer i timen. (Km/H)

[CAL./INCL.] Bilde: Viser omtrentlige kalorier i kcal og varierende nivåer.

[TIME] Bilde: Bilde tatt til ditt eget tidspunkt.(minutt/ Sekund)

[KM] Bilde: Utsikt over døren på avstand (Km).



## KONTROLLKNAPP:

## Programknappmodus:

Du kan velge mellom de neste programmene ved å vri på kontrollknappen.

[HURTIGSTART] Manuell programmering

[MÅLTID] Tidsprogram [MÅL DISTANCE]

Avstandsprogram

[MÅLKALORIER] Kaloriprogram

[PROGRAM 1-15] Hastighetsprogrammer 1-15

## Program standardmodus:

Langt trykk for å hoppe avspillingen i det valgte programmet til [SET]-modus. Du kan stille inn gateverdien der.

## Vis hastighetssoner:

Under trening vises de aktuelle hastighetssonene ved hjelp av en farge LED-ring. I LED-ringene vises hastighetsområdene 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 (opptil 10,0 km/t).

## Treningssmodus:

Treningssdataene vises her vekselvis.

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

[DISTANCE] Viser hvor langt du har kommet i kilometer.

[CALORIES] Viser faktiske kalorier i kcal.

[~] Viser vanlig hjerteslag. (Bare hvis du holder hendene på pulssensorene eller bruker et valgfritt pulsbånd.)

[Programdiagrammer] Viser kun i program 1-15.

Linksonder. Viser innstilt hastighet til sløyfebåndet i kilometer i timen.

høyreekstremist Viser den vedlagte passasjen.

[PAUSE] Husk at treningen blir avbrutt.

[SOVE] Tenk på å ha løkkebåndet i sengen.

[SAFE] Pass på at sikkerhetsklemmen ikke er installert.

## KONTROLLER

## KONTROLLKNAPP:

[Skriv ut kort]

- Start Stopp

[Lang utskrift]

- Åpne valgmenyen

- Lukk standardmenyen

- pause

[Snu klokken med meg]

- Øk hastigheten

- Rull ned til programmenyen

- Økning i standardverdier

[Snu mot klokken inn]

- Publisering av hastighet

- Gå tilbake til programmenyen

- Publisering av standardverdiene

[Trykk og hold fast og vri med klokken]

- Hevet fra slipp

[Trykk og hold fast og vri mot klokken inn]

- Forlaget til Helling



## SENSORER FOR OBSTETRISK KONTROLL:

[Begge sensorer] Start/stopp

[ - Sensor venstre] Hastighetskontroll

[ + Sensor høyre] Fartsgrense

## REKKER VAN ALLE FUNKSJONER

	reklame	Vis verdi	standard alternativ	Visningsalternativer
TIDJ (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

## EIERENS NAVN

1. Plugg støpselet inn i en vanlig installert stoppkontakt (230V~50Hz) og bytt strømbryteren (84) på forkanten under løkkebåndet.

2. Stå på de svartmerkede flaggene på høyre side.

3. Plasser sikkerhetsklemmen på treningstøyet ditt (f.eks. midjebåndet) og i holderen som følger med på datamaskinen, og datamaskinen viser [HURTIG-START]-programmet og er klar til å starte.

PROGRAM

[HURTIGSTART] Manuelle programmer:

Trykk på kontrollknappen for å starte løkkebåndet. Etter en nedtelling på 3 sekunder begynner løkkebåndet å bevege seg. Trinn umiddelbart etter start på løkkebåndet og pass gjennom den innstilte løkkehastigheten til båndet. Still inn ønsket hastighet ved å dreie kontrollknappen.

[MÅLTID] Tidsprogram:

Bruk kontrollknappen for å velge tidsprogrammet [MÅLTID], så vil displayet blinke og et forslag på 30:00 minutter vises. Når du trykker og holder kontrollknappen, bytter du til forhåndsinnstilt modus [SET], som du kan stille inn tiden ved å vri på kontrollknappen. (sløyfeintervaller mellom 5:00-99,00 min) Start programmet etter å ha spesifisert tiden med kontrollknappen og standardverdien går til "0". Når denne verdien er nådd, høres et signal og sløyfebåndet stopper.



[TARGET-DISTANCE] Avstandsprogram:

Bruk kontrollknappen for å velge avstandsprogrammet [MÅL-DISTANSE]. På midtskjermen vises en forgrunn med en sløyfeavstand på 1,00 kilometer. Når du trykker og holder kontrollknappen, bytter du til forhåndsinnstilt modus [SET], hvor du kan stille inn avstanden ved å vri på kontrollknappen. (sløyfeavstander mellom 0:5- 65,00 kilometer er mulig). Start programmet etter at du har fjernet fjernkontrollen ved å trykke på kontrollknappen; Still inn ønsket sløyfehastighet slik at verdien som vises på skjermen automatisk endres til 0. Når verdien er 0, vil du høre et signal og sløyfebåndet stopper automatisk.



[TARGET-CALORIES] Kaloriprogram:

Velg kaloriprogrammet [TARGET-CALORIES] ved hjelp av kontrollknappen. På midtskjermen vises en forgrunn med 50 kcal. Når du trykker og holder kontrollknappen, vil du bytte til forhåndsinnstilt modus [SET], hvor du kan stille inn kaloriene ved å vri på kontrollknappen. (verdier mellom 10-995 kcal er mulig). Start programmet etter å ha lagt til ønskede kalorier ved å trykke på kontrollknappen; Still inn ønsket sløyfehastighet slik at verdien som vises på skjermen automatisk reduseres til "0". Når verdien "0" vises, vil du høre et signal og sløyfebåndet stopper automatisk.



[PROGRAM 1-15] Hastighetsprogrammer P01-P15

Vri på kontrollknappen for å velge mellom 15 forskjellige hastighetsprogrammer. I dette programmet er tilberedningstiden delt inn i 20 delintervaller, hvor sløyfehastigheten og helningen automatisk justeres ved disse intervallene til hastighetene som er angitt i statistabellen.

Hver hastighetsjustering kunngjøres akustisk ved en 5 sekunders nedtelling. Trykk på kontrollknappen for å starte programmet. Etter en stund hører du et signal og sløyfebåndet stopper automatisk. Hvis du vil avbryte programmet (inntil videre), trykker du på kontrollknappen. Etter 4 minutter bytter loop-båndet fra [SLEEP].



tid →	Programtid i 20 delintervaller																			
↓ 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	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
Neiging	0	0	0	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0	0
P02 Km/t	2	2	2	3	2	3	3	4	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2
Neiging	0	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	15	15	10	10	6	6	0	0	0
P03 Km/t	2	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2
Neiging	0	10	15	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	10	15	15	10	5	5	0
P04 Km/t	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	3	3	3	4	3	3	2	2	2
Neiging	0	4	4	10	10	10	15	15	15	3	3	3	3	8	8	0	0	0	0	0
P05 Km/t	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	3	3	3	2	2	2
Neiging	0	10	15	15	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	4	0	0
P06 Km/t	3	3	3	5	5	4	4	5	5	3	3	5	4	4	5	4	3	2	2	2
Neiging	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P07 Km/t	2	2	3	4	4	3	4	5	3	5	6	6	4	4	5	4	4	3	2	2
Neiging	0	0	12	0	12	5	12	5	12	5	0	0	0	5	10	5	5	0	0	0
P08 Km/t	4	3	4	5	5	4	3	5	6	6	5	3	3	4	6	3	3	3	2	2
Neiging	0	2	2	4	4	8	8	10	10	4	4	8	8	10	10	0	0	0	0	0
P09 Km/t	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	5	4	3	2	2
Neiging	0	12	12	6	6	12	12	12	12	6	6	12	12	12	6	6	0	0	0	0
P10 km/t	3	4	6	7	5	7	7	5	7	7	5	5	6	6	4	4	4	3	2	2
Neiging	0	8	10	0	8	10	0	0	8	10	0	0	8	10	0	0	0	0	0	0
P11 Km/t	2	4	5	6	2	4	5	7	2	4	5	7	2	4	5	6	2	4	5	2
Neiging	0	8	8	8	0	10	10	10	0	10	10	10	0	15	15	10	0	0	0	0
P12 km/t	3	3	3	4	5	5	6	6	7	7	6	5	4	3	3	3	2	2	2	2
Neiging	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	0
P13 km/t	3	3	5	7	7	7	8	5	4	4	5	5	7	5	5	3	2	2	2	2
Neiging	0	3	3	3	3	0	0	0	8	8	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0
P14 km/t	3	3	3	6	7	7	8	5	5	4	3	3	3	5	7	8	6	5	3	3
Neiging	0	10	10	5	8	8	6	10	10	13	15	15	13	10	5	5	10	5	1	0
P15 km/t	2	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	5	4	3	3	2	2
Neiging	2	5	5	5	10	10	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2



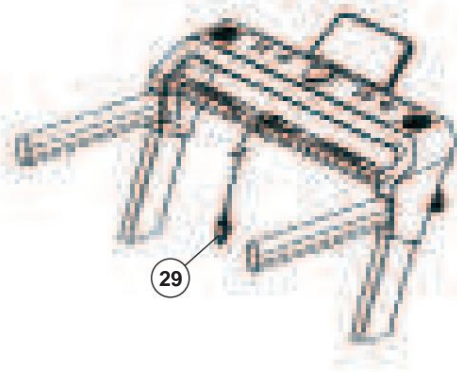
## VEILIGHEIDS KLIPP

Sikkerhetsklemmen (29) er for din egen sikkerhet i nødssituasjoner. Den må kobles til datamaskinen for å kunne legge inn verdier og starte loopbandet.

Fest sikkerhetsklemmen (29) for hver trening. Den brukes for din egen sikkerhet fordi løkkebandet stopper raskt når båndet fjernes (i en nødssituasjon).

Når sikkerhetsklemmen ikke er koblet til datamaskinen, vises feilmeldingen [SAFE] på skjermen.

Ved å lukke sikkerhetsklippet på datamaskinen settes alle verdier til null og den er klar til å starte.



## HARTSLAGMETING

Pulsmåling ved hjelp av et pulsbelte:

For en pålitelig utholdenhetstest under trening anbefaler vi å bruke en passende stropp. Datamaskinen har innebygget mottaker slik at du kan bruke et Bluetooth-pulsband, som Christopheit-Sport BT-pulsbandet (bestillingsnr.: 2209). Hvis du gjør pulsmåleren litt for sterk før du slår den på, må datamaskinen godta og vise pulsdatabene innen 60 sekunder.

Rekkevidden til pulsbandene er 1 til 2 m, avhengig av modell.

Håndpolsmeting:

Håndsensorene er plassert til venstre og høyre for sikkerhetsklemmen. Pass på at begge håndflatene alltid kommer i kontakt med sensorene med normal kraft. Når forurensningsnivåene reduseres, vises en verdi i forurensningsindikatoren.

(Håndpuls målingen brukes kun til orientering, målrettet bevegelse, skriving, lyd, hudtekstur og blodtrykk etc. kan føre til individuelle avvik fra arbeidspulsen.)

Merk: Hvis begge metodene for stangslenging brukes likt, har håndstangslenging forrang.

Advarsel! Pulsovervåkingssystemer kan være uforutsigbare. Overdreven kroppsbewegelse kan skade sjeler alvorlig eller til og med forårsake død. Hvis du føler deg trett eller utmattet, slutt å trene umiddelbart. Politiet er ikke egnet til medisinske formål.

## TILKOBLING

### KINOMAP-APP

Sport, coaching, spill og eSport er nøkkelordene i Kinomap-appen. Her kan du finne mange kilometer med ekte aluminiumsmateriale inni som om det var ute; Spore ruter og analysere ytelsen din; Coaching innhold; flerspillermodus; nye rapporter daglig; Öjýciële innendørs værmeldinger og

havet...

Last ned APP og opprette en tilkobling

Skann følgende QR-kode med smarttelefonen/nettbrettet 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 enhetsadministrasjon i appen og følg deretter riktig produktkategori. Velg type og passord ved å bruke produsentens logo "Christopeit Sport" for å lukke sportsutstyrslåsen. Avhengig av sportsutstyret utføres eller rapporteres ulike funksjoner ved hjelp av APP via Bluetooth.

La opp! Kinomap-appen tilbyr en gratis prøveversjon på 14 dager. Du kan da velge om du vil fortsette å trene gratis med basisversjonen eller uten å betale hvis du vil bruke hele tilbudet til Kinomap-appen.

Aktuell informasjon og priser finner du på:  
[www.kinomap.com](http://www.kinomap.com)



### AUDIOSPILL

Datamaskinen har høyttalere som du kan spille av lyddata med via Bluetooth fra en Bluetooth-enhet (smarttelefon, nettbrett, ...). Slå inn løkkebandet for å koble til enhetene. Par enheten din med "BTMP3". Vellykket sammenkobling og oppheving bekreftes av en kort melding "Bluetooth er nå tilkoblet" eller "Bluetooth er nå frakoblet".

## PREVENSJON

Sløyfebåndet har også mulighet for atferdskontroll. Sensorene er plassert til venstre og høyre for datamaskinen og er koblet med [-] og [+].

### VENSTRE SENSOR [-]

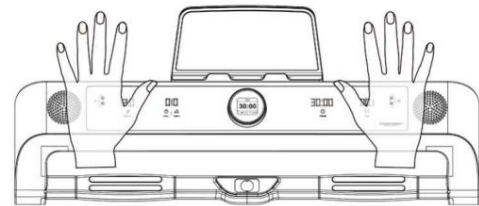
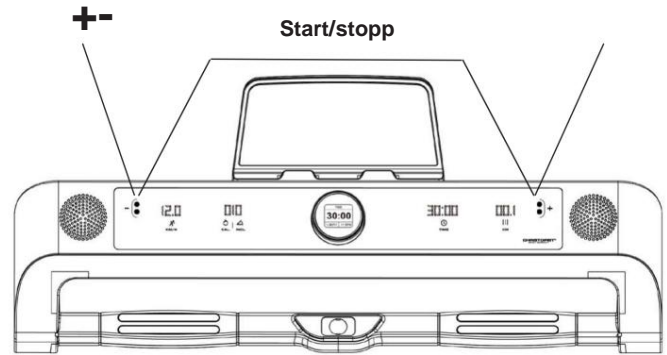
Bevegelse i sensordeteksjonsområdet reduserer hastigheten.

### HØYRE SENSOR [+]

Bevegelse innenfor sensordekningsområdet øker hastigheten.

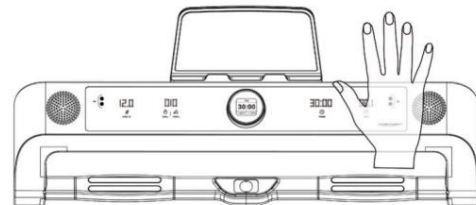
### VENSTRE SENSOR [-] OG HØYRE SENSOR [+]

Regelmessig aktivisering av sensorene starter eller stopper sløyfebåndet.



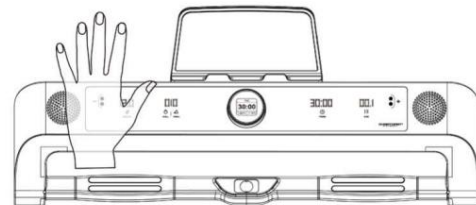
## FUNKSJONSTEST

Stå på sidebjelkene. Det normale sensordekningsområdet er ca. 5-15 cm over sensorene. Få kontroll over de to sensorene med hendene. Sløyfebåndet skal starte etter 3 sekunders forsinkelse. Følg høyrehåndsbevegelsen over høyre [+] sensor. Hastigheten tar for lang tid siden hånden er i dekningsområdet. Når du holder hånden unna, forblir hastigheten stabil. Følg venstrehåndsbevegelsen over venstre [-] sensor. Hastigheten tar så lang tid som hånden er i dekningsområdet. Når du holder hånden unna, forblir hastigheten stabil. For å stoppe løkkebåndet, plasser begge hendene jevnt på sensorene. Løkkebåndet stoppes.



Gå på loopflagget. Følg trinnene for å lære atferdskontroll under løpet/løpet.

Advarse!! Avhengig av lysintensiteten kan sensorens dekningsområde variere. Pass på at du stoler på at sensorene for hånd beveger seg rundt sensoren i dekningsområdet. Du merker hva sensoren reagerte og hva som ikke var.



## FOUTKODER

Ved nødstilfeller kan listen over brannmeldinger ved siden av være til hjelp for folk.

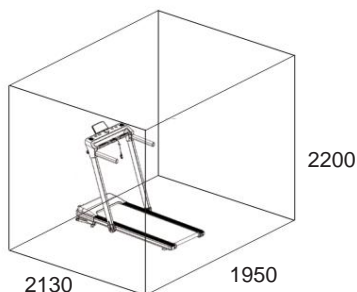
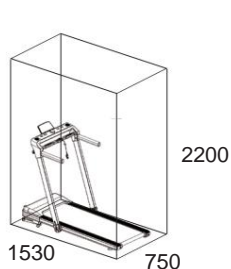
Kort fortalt kan elektriske produsenter kun støttes i henhold til gjeldende sikkerhetsforskrifter. For mer informasjon og hjelp angående lagring, vennligst kontakt vår serviceavdeling. (Kontaktinformasjon se siste side)

Fotkoder	Mulig øreverk	Mulige løsninger:
Datamaskin uten skjerm	Koblingen ødelagt eller 1. Bytt defekt transformator	1. Løkkébåndet og stram støpselet. 2. Kontroller tilkoblingene på tilkoblingskablene 3. Sjekk om kontakten på transformatoren må skiftes.
sikker	Sikkerhetsklemmen er ikke på datamaskinen.	1. Plasser sikkerhet på datamaskinen 2. Sikkerhetskoblingsklemmer for den aktuelle sensoren i datamaskinen.
Feil 1	Oppbevaring av van de motor sta.	1. Sjekk plug-in-tilkoblingene fra dataskjermen til kontrolleren, selv om alle utgående og innkommende plug-in-tilkoblinger fra kontrollkortet er i riktig plassering og integriteten til tilkoblingskablene. 2. Skattekortet kan være defekt og må skiftes ut.
Feil 3	Sensorpuls avbrutt:	1. Bytt løkkebånd og stram pluggen. 2. Kontroller at sensorkabelen er riktig tilkoblet og at kablene ikke er skadet
Feil 4	spennproblem	1. Kontrollør av forsyningen har kontrollrett og er i orden.
Feil 5	celleregulering	1. Sjekk at kabelforbindelsene fra motoren er stabile og i tilfelle skade. 2. Overføring av skattekortet 3. Kontroller pluggforbindelsene på kontrollkortet.
Feil 6	Oppbevaring av motor	1. Kontroller tilkoblingskablene fra motoren for riktig plassering og mulig skade. Transport India trenger motoren. 2. Overspenning kan ha blitt oppdaget. Sløyfebåndet må kobles fra og kobles til igjen med hodetelefonkontakten.
Feil 7	Overbelastning	3. Sløyfehastigheten kan være bred og motoren kan være overbelastet. Sløyfetapekontrolleren kan rulle og vedlikeholde bunnkanten av løkkesløyfen regelmessig med silikonolje.
Feil 8	Oppbevaring av motorkabel	4. Sjekk motoren for brannslukningsapparater eller unormal driftsstøy. Transport India trenger motoren. 5. Sjekk vurderingskortet for branndeleler eller brannfarer som kan oppstå ved overlading. Bruk skattekortet til dette.
Feil 10	sensorproblem for slippjustering	1. Kontroller at pluggen til kontrollkortets slipwaysensor er riktig installert. 2. Sjekk kabelen fra slipway-sensoren for integritet.
Feil 11	Problem i bratten innstilling	2. Forsikre deg om at kabelkontakten for kontrollkortslippen er skikkelig strammet. 3. Sjekk kabelen på glidebanen for integritet.

### Note:

Kontakt din lokale forhandler hvis du har sjekket alle de ovennevnte tingene og problemet fortsatt er der.

### TRENINGSFELTS KRAV



Oefenterrein i mm  
(For enheten og bruker)

Spelling i mm  
(treningsområde og sikkerhetsområde ca. 600 mm)



## GENERELLE OPPLÆRINGSINSTRUKSJONER

Du må ha følgende faktorer i bakhodet når du skal bestemme mengden treningsinnsats som kreves for å oppnå konkrete fysiske og helsemessige fordeler.

### INTENSITET

Nivået av fysisk anstrengelse under trening må overstige nivået for normal anstrengelse, uten å gå lenger enn nivået av kortpustethet og/eller trene. En nyttig referanseverdi kan være pulsen. For hver treningsøkt endres tilstanden og treningsjernene må justeres. Dette kan gjøres ved å forlenge varigheten av treningen, øke mobilitetsnivået eller endre type trening.

### TRENING HARD SLAG

For å oppfylle treningsplanen må du da jobbe. Husk at dette er retningslinjene. Hvis du har helseproblemer eller er bekymret, søk råd fra en profesjonell treningstrener.

#### 01 Maksimalpulsberegning

Maksimal puls kan bestemmes på mange forskjellige måter fordi maksipuls avhenger av mange faktorer. For beregning kan du bruke standardformelen (maksimal hardhet = 220 - varighet). Denne formelen er veldig generell. Den brukes i mange hjemmesportsprodukter for å sikre maksimal holdbarhet.

Vi anbefaler Sally Edwards-formelen. Denne formelen gjenspeiler maksimal hjertefrekvens og holder telling av lungekapasitet, lengde og vekt.

Sally Edwards formel:

menn:

Maksimal hardhet =  $214 - (0,5 \times \text{lengde}) - (0,11 \times \text{vekt})$

Damer:

Maksimal hardhet =  $210 - (0,5 \times \text{lengde}) - (0,11 \times \text{vekt})$

#### 02 Trening hardtslående plan

Det optimale treningstempoet bestemmes av formålet med treningen. Treningssoner er beregnet for dette formålet.

Helse - Sone: Gjenoppretting og kompensasjon

Dyktige for: Nybegynnere

Type trening: veldig lett utholdenhetstrening

Formål: å skape og fremme helse. Bygger på grunntilstanden.

Treningsintensitet = 50 til 60 % av maksimal intensitet

Veterinærinteraksjon - Sone: Grunnleggende - Duurtraining 1

Passer for: nybegynnere og viderekomne

Type trening: lett utholdenhetstrening

Formål: aktivere stoffskiftet (kaloriforburning), forbedre motstandsevnen.

Treningsintensitet = 60 til 70 % av maksimal intensitet

Aerobic - Sone: Grunnleggende - Varighetstrening 1 til 2

Passer for: nybegynnere og viderekomne

Type trening: moderat utholdenhetstrening.

Formål: Aktivisering av metabolsk utveksling (kaloriforburning), forbedring av aerob ytelse, økning av utholdenhetkapasitet.

Treningsintensitet = 70 til 80 % av maksimal intensitet

Anaerob - Sone: Grunnleggende - Duurtraining 2

Passer for: avanserte og konkurranseutøvere

Type trening: moderat varighetstrening eller intervalltrening

Formål: forbedring av laktattoleranse, maksimal ytelsesøkning.

Treningsintensitet = 80 til 90 % av maksimal intensitet

Konkurranse - Sone: Forestillinger / Konkurransetrening

Passer for: idrettsutøvere og toppidrettsutøvere

Type trening: intensiv intervalltrening og helgetrening

Formål: å forbedre maksimal hastighet og kraft.

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

Treningsintensitet = 90 til 100 % av maksimal intensitet

#### Eksempelrapport:

Mann, 30 år og veier 80 kg Jeg er nybegynner og ønsker å gå opp i vekt og øke utholdenheten.

01: Maksimal puls - beregning

Maksimal hardhet =  $214 - (0,5 \times \text{lengde}) - (0,11 \times \text{vekt})$

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

Maksimal puls = ca 190 slag/min

#### 02: Trening hardtslående plan

På grunn av mine mål og treningsnivå er området for utveksling av stoffskifte best for meg.

Treningsintensitet = 60 til 70 % av maksimal intensitet

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

Treningspuls = 114 slag/min

Når du har satt treningsplanen for treningstilstanden din eller målene du har satt, kan du begynne å trene. Det meste av vårt utholdenhetstreningstutstyr har pulssensorer eller er kompatible med et pulsbånd. På denne måten kan du kontrollere pulsen under treningsøktene. Hvis pulsen ikke vises på dataskjermen eller hvis du ønsker å ta sikkerhetstiltakene og kontrollere pulsen, som kan vises på grunn av mulige beståttfeil eller lignende, kan du bruke følgende hjelpedeler:

en. Polsmetting på konvensjonell måte (pulsen føles, hvis stolpene og lagene innen et minutt).

b. Trykkmåling med presisjon og kalibrerte trykkmålere (tilgjengelig i medisinske forsyningsbutikker).

c. Puls måling med andre produkter som pulsmålere, smarttelefoner....

### HYPPIGHET

De fleste eksperter anbefaler et helsebevisst kosthold som bør tilpasses treningsmålene dine og en fysisk treningsøkt 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 vekten må han trene minst tre ganger i uken. Selvfølgelig er den ideelle treningsfrekvensen fem ganger i uken.

### 4. PLANLEGGING AV TRENINGEN

Hver treningsøkt må bestå av tre treningsfaser: "oppvarmingsfase", "treningsfase" og "avkjølingsfase". I den "oppvarmede fasen" må kroppstemperaturen og den første utfloden sakte øke. Dette kan gjøres gjennom gymnastikkøvelser - en periode på opptil tre minutter. Deretter bør den praktiske opplæringen "treningsfasen" begynne. Treningsavgiften skal avregnes på treningsplanen. For å forhindre at det oppstår blodpropp etter treningsfasen og for å forhindre forstuing eller kramper, må treningsfasen følges av en nedkjølingsperiode. Her bør det gjøres inntil fem minutter med strekkøvelser og/eller lette turnøvelser.

#### Eksempel - kjøling for oppvarmings- og kjølefasen

Begynn oppvarmingsfasen ved å stå i minst 3 minutter og deretter gjøre følgende gymnastikkøvelser. Ikke overdriv åpningene og gå bare til du kjenner en lett pust. Dette gjelder for stillingen. Vi anbefaler at du starter oppvarmingsøktene på nytt på slutten av treningsøkten og at du avslutter treningen med å riste deg ut.



I området med venstre hånd, dreier hodet til høyre og sner med høyre side noe til venstre albue. Vel 20 sekunder Bytt arm.



Bøy deg frem så langt som mulig og la deg strekke deg litt ut. Vis det med fingrene i retning av tenåringen. 2 x 20 sek.



Gå og sett deg med en hånd strukket ut på bakken og bøy deg fremover og prøv å nå føttene med hendene. 2 x 20 sek.



Knel i et bredt utfall foran og bak, hver med hendene på bakken. Trykk på bassenget for å benedict.

Bytt etter 20 sekunder.

### MOTIVASJON

Nøkkelen til et vellykket program er regelmessig trening. Du kan best sette tid og sted for en treningsdag og også forberede deg fysisk på trening. Tren kun med godt humør og ha målet ditt i bakhodet. Med pågående trening vil du se at du har fremgang daglig, at du utvikler deg videre og at ditt personlige treningsmål endrer seg litt etter litt.

## STUKLIJST – LISTING MED RESERVEDELER

Anduiding:	TM 3000S
Bestillingsnummer:	2350A
Aktuelle tekniske data:	8. desember 2024
Mål ca: [cm]:	L 153 x B 75 x H 120 cm L 30 x B 75 x H 182 cm
Romis [m2 ]:	4
Produktvekt ca [kg]:	49
Maks. belastning (vekt av bruker) [kg]:	120
Elektriske data:	220-240V/50-60Hz/900Watt

## EGENSKAPER

- Kontinuerlig motoreffekt 1,25 HK (0,9 kW), maksimal motoreffekt 2,5 HK (1,25 kW) / hastighetskontroll mellom 1 og 16 km/t (i trinn på 0,1 km/t)
- 1 hurtigstartprogram og 3 målprogrammer med forhåndsbestemt tid, distanse og kaloriforbruk / 15 forhåndsbestemte treningsprogrammer med programmert hastighetskontroll
- Elektrisk løftejustering i 15 trinn
- Bevegelseskontroll for start/stopp og hastighet
- Pulsmåling via Bluetooth pulsbånd eller håndholdt pulsmåling

- Trillingsgedempt loopvlak
- Sikkerhetsbeltestopper
- Kan bestilles for å spare plass med minst 30 stk cm høy
- Slankt LED-kontrollpanel med fargede soner - Mål brettet ca [cm]: belysning for forskjellige hastigheter
- Bluetooth-tilkobling for Kinomap-appen (iOS og Android)
- Innebygd Bluetooth-høytaler for avspilling av lyd.
- Smarttelefon/nettbrettholder på datamaskinen
- Transporthjul for enkel plassering
- Stor løkke toppetasje: ca L 122 x B 45 cm

## OPMERKING

Hvis en viss del ikke er i orden eller ødelagt, eller hvis du trenger en reservedel i nær fremtid, kan du kontakte:

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 personlige rengjøringsrom og ikke beregnet for industriell eller kommersiell bruk.  
Hjem jyness bruksklasse H/C.

Bilde nr.	Beskrivelse	Dimensjoner mm	Antall stuks	satt sammen bildenummer	ET-nummer
1	Ster grip schroef	M10	2	9+32	36-2340-45-BT
2	tilkoblingskabel		1	15+57	36-2340-25-BT
	Steunbuis høyre			10+60	33-2340-02-SW
3 4	Steunbuis lenker		11	10+60	33-2340-03-SW
5	Kruiskopschroef	4x12	39	7,15,64+75	36-9206104-BT
6	Kruiskopschroef	4x40	2	7+15	36-9210-31-BT
7	lagringsdatamaskinskap		1	15	36-2350-04-BT
8	Kruiskopschroef	4x38	2	7	36-9210-31-BT
	Greenbefestiging lenker				33-2340-12-SI
9 10	datamaskinramme		11	4 3+4	33-2340-08-SW
11	graviditetssensorer		2	15	36-2340-42-BT
12	Weergave dro			15	36-2350-05-BT
13	Weergave rett		11	15	36-2340-22-BT
14	sikkerhetsklipspute		1	15	36-2340-46-BT
15	computer			7+10	36-2350-03-BT
16	festeskrue for planke		11	21	36-2340-40-BT
17	Planken tilbake		1	21	36-2340-11-BT
18	Kruiskopschroef	3x6	2	17+21	39-10127
19	Binnenceskantschroef	M4x10	2	21	39-10142-SW
20	Kamp	8x56	2	21	36-2340-49-BT
21	planker			15	36-2340-10-BT
22	planker gull		11	21	36-2340-12-BT
23	Kruiskopschroef	3x8	13	21	39-10127
24	kontrollknapp		1	15	36-2350-23-BT
25	Kruiskopschroef	3x10	4	24	39-10128
26	værpute		1	15	36-2350-07-BT
27	Hartslag kabel		2	28	36-2340-38-BT
28	hånd pols sensor		4	15	36-2340-41-BT
29	sikkerhetsklemme		1	15	36-2340-09-BT
30	Binnenceskantschroef	M8x80	2	9+32	39-9971
31	plast buss		4	9+32	36-2340-37-BT
32	rutenettfeste høyre		1	3	33-2340-11-SI
33	Binnenceskantschroef	M8x14	4	34	39-9888
34	Greep		2	9+32	33-2340-05-SI
35	Ovale stopp	30x50	2	34	36-2340-36-BT
36	Greep overtrek		2	34	36-2340-13-BT
37	Kruiskopschroef	M5x20	2	39	39-9903
38	Stroomdraad		1	84	36-9836113-BT
39	stativ		2	40	36-2350-08-BT
40	klær		1	64	36-2350-01-BT
41	Olie plugg		1	42	36-2340-23-BT
42	Zeijdebar høyre		1	54	36-2350-09-BT
43	Zeijdebar-lenker		1	54	36-2350-10-BT
44	Eindkap høyre		1	60	36-2340-15-BT
45	Binnenceskantschroef	M6x16	2	44+47	39-10120-VC

Bilde nr.	Beskrivelse	Dimensjoner mm	Antall stuks	satt sammen bildenummer	ET-nummer
46	Kruiskopschroef	4,2 x 16	2	44+47	39-10253-SW
47	Eindkap lenker		1	60	36-2340-16-BT
48	Loopoppervlak		1	56+98	36-2340-20-BT
49	Olie mondstuk		1	50	36-2340-24-BT
50	silikonoljerør		1	54	36-2340-33-BT
51	rørholder		2	50	36-2340-34-BT
52	Kruiskopschroef	M6x25	4	54+60	39-10306
53	sammenleggbare håndtak		1	3+60	33-2340-10-SI
54	Loopplaat		1	60	36-2340-21-BT
55	underlagsplate	8//16	10	86+97	39-9862-CR
56	Achterste rol		1	60	33-2340-06-SW
57	Lengste tilkoblingskabler		1	2+100	36-2340-35-BT
58	Loopplaat støtte		3	60	33-2340-09-SW
59	Moer	M6	10	52+99	39-9891
60	Hoofdframe		1	71	33-2350-01-SW
61	Fot justerbar i høyden		2	60	36-2350-11-BT
62	kabelslang		1	57	36-2025-28-BT
63	Kabelbeskyttelse 2	16	1	60	36-1820-27-BT
64	Laagste Bekleding		1	40	36-2350-02-BT
65	fremre gummifot		2	60	36-2350-12-BT
66	Zeskantschroef	M6x25	1	98	39-10029
67	Veer høyre	57,2x43x2	1	60+71	36-2350-13-BT
68	Zeskantschroef	M8x60	2	60+71	39-10436-SW
69	Vierhoekige stopp	25x25	2		39-10427
70	Veer lenker	57,2x43x2	1	71 60+71	36-2350-14-BT
71	Verloop ramme		1	60	33-2350-02-SW
72	Afdekkap	22,5x6,5		73	36-2340-47-BT
73	Venstre støtterør vendt utover		11	4+75	36-2340-06-BT
74	Veer	16,2x12,8	2	3,4+60	36-2340-32-BT
75	Venstre støtterør inni			4+73	36-2340-05-BT
76	Høyre støttende kjøretøy innenfor		11	3+81	36-2340-07-BT
77	Binnenceskantschroef	M8x40	2	71+78	39-10125-VC
78	transportrulle		2		36-2350-15-BT
79	Zelfborgene moer	M8	3	71 53+77	39-9818-CR
80	gummifot		2	71	36-2350-19-BT
81	Høyre støtterør vendt utover			3+76	36-2340-08-BT
82	Grenseoverskridende	4x12	14	51+100	39-10137-SW
83	beskyttelse mot skatt		1	64	36-1830-28-BT
84	Netttilkobling med hovedbryter			64	36-1970-09-BT
85	Aandrijfs riem	160J	11	89+98	36-2350-21-BT
86	Zeskantschroef	M8x25	6	60+89	39-10455
87	Veerring	for M8	4	86	39-9864-VC
88	motordemper		4	86	36-2350-16-BT
89	Motor		1	60	33-2350-04-SI
90	Moer	M8		86	39-10031
91	Zelfborgene moer	M10	7 2	92+96	39-9981-CR
92	Binnenceskantschroef	M10x40	1	60+95	39-10131-CR
93	trykkring		1	57	36-1241-19-BT
94	Kabelbeskyttelse 1	22	1	3+60	36-2340-50-BT
95	slippjustering		1	60+71	33-2350-03-SI
96	Binnenceskantschroef	M10x60	1	95	39-9982-CR
97	Binnenceskantschroef	M8x55	3	56+98	39-10056-CR
98	Første rolle		1	60	33-2340-07-SW
99	Kruiskopschroef	M6x35	6	54+60	39-10085
100	hersker		1	60	36-2350-20-BT
101	Gootsteen		1	60	36-2230-25-BT
102	Aarde draad		1	84	36-2340-52-BT
103	Zekering kabel		3	84	36-1830-30-BT
104	kondensator		1	60	36-2350-17-BT
105	kabel for hovedbryter		1	84	36-2340-51-BT
106	Binnenceskantschroef	M4x8	6	101	39-10142-SW
107	plastholder		1	60	36-2350-18-BT
108	Pijp steeksleutel		1		36-2340-48-BT
109	Binnenezkant-Werktuig	6	1		36-9116-14-BT
110	høytalere		2	15	36-2230-11-BT
111	monterings- og bruksanvisning		1		36-2350-24-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:

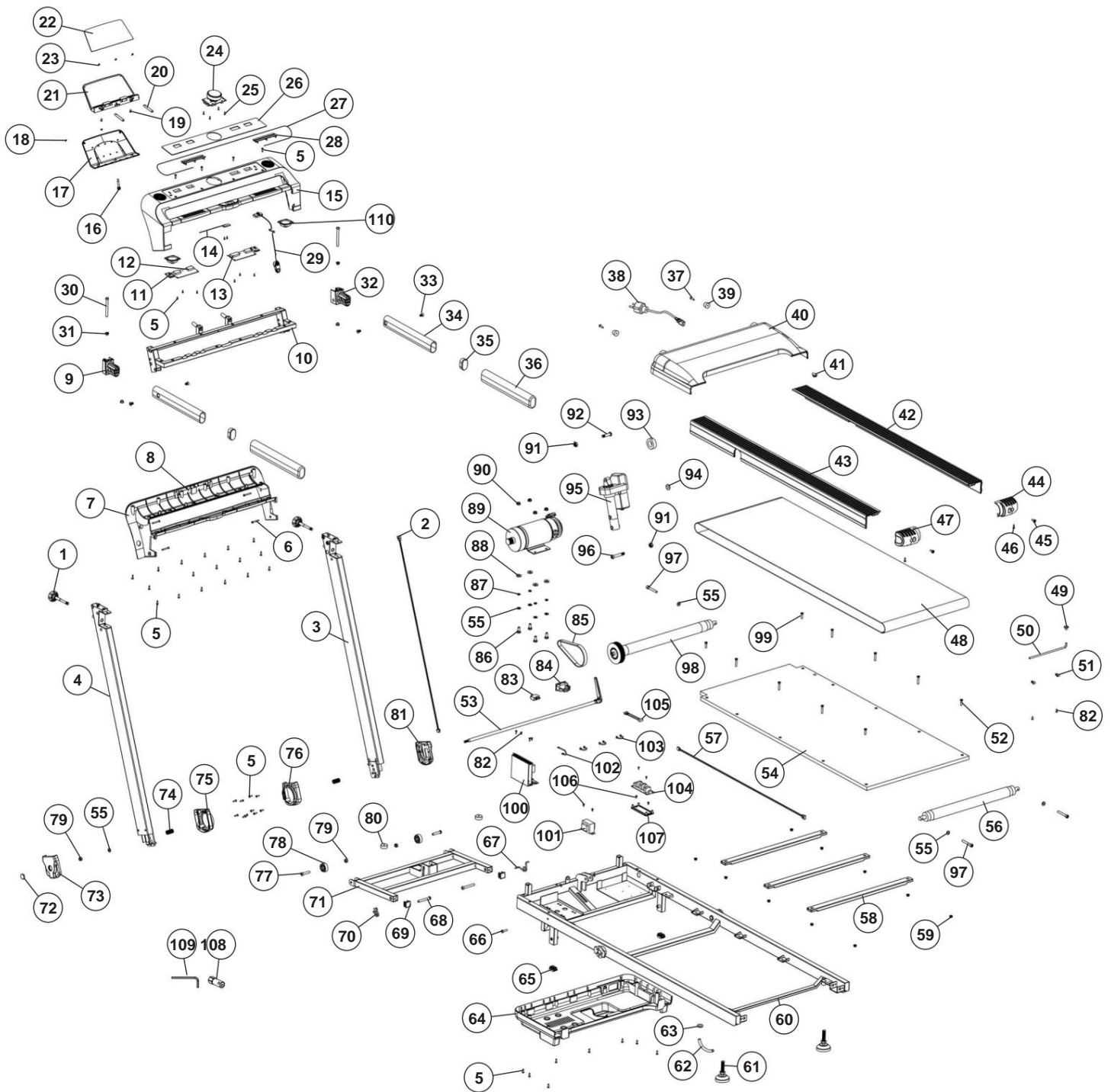
Velbert, den 23.07.2024

**Top-Sports Gilles GmbH**

Ort/Place, Datum / Date

Sven Ehmke  
(CEO / Geschäftsführer)







tjeneste / produsent

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

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstrasse 55  
D - 42551 Velbert  
<http://www.christopeit-sport.com>

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



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

42.2024