

TE1000

TOTAL EXERCISER

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2251
Seite: 2-8

DE

Assembly and operating instructions

Order No.: 2251
Page: 9-14

GB

Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2251
Page: 15-20

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2251
Pagina: 21-26

NL

Инструкция по монтажу и эксплуатации

RU

Návod k montáži a použití pro

CZ

Instrukcja montażu i obsługi

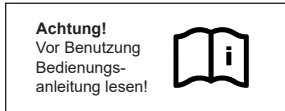
Nr zamówienia.: 2251

PL



INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise Garantiebestimmungen
4-5	Montageanleitung
6	Trainingsanleitung Allgemein Stückliste - Ersatzteilliste Explosionszeichnung



SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

wir gratulieren Dir zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Dir viel Vergnügen damit. Bitte beachte und befolge die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Du irgendwelche Fragen hast, kannst Du dich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

Unser Ziel ist es, Dir nicht nur neue und großartige Sportgeräte für Dein Homestudio anzubieten, sondern Dich auch bei Deinem täglichen Workout motivierend und abwechslungsreich zu unterstützen. Werde ein Teil unserer Christopeit-Sport Community.

CHRISTOPEIT-GYM

gerät verschiedene Programme mit unterschiedlichen Herausforderungen. Wir wünschen Dir viel Freude bei Deinem täglichem Training.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:
<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/christopeit-gym/>



CHRISTOPEIT-BLOG

Finde viele spannende Themen rund um Fitness und Gesundheit bei uns im Blog.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:
<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/blog/>



SOCIAL-MEDIA

Folgen uns auf Facebook, Instagram und Youtube.

Scanne den QR-Code oder suche auf den jeweiligen Plattformen nach: Christopeit-Sport



Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Unsere Produkte sind grundsätzlich GS geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, geräte-

Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. **Achtung!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter

Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **Achtung!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung

(Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. **Achtung!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschließen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder

16. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

17.

worden. Die zulässige maximale Belastung (=Benutzergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden.

18. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:

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

MONTAGEANLEITUNG

Bevor Sie mit der Montage beginnen unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Um den Zusammenbau zu vereinfachen sind einige Teile bereits vormontiert.

SCHRITT 1

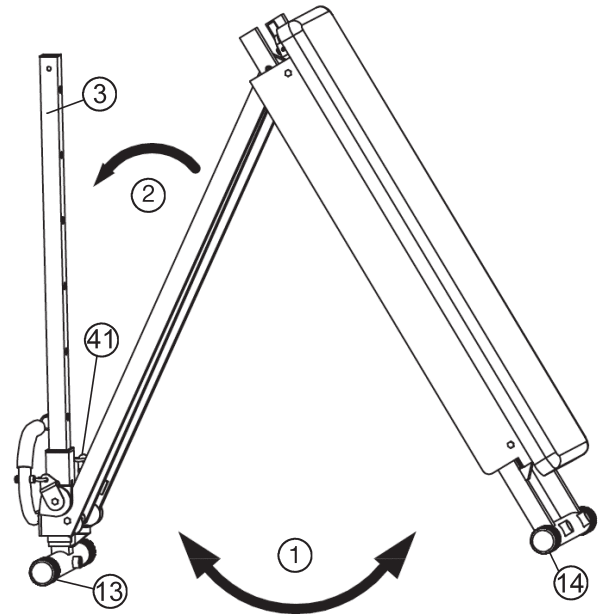
Ausklappen des vormontierten Trainingsgerätes.

1. Entnehmen Sie vorsichtig das zum größten Teil vormontierte Sportgerät aus der Verpackung und Stellen Sie es

2. Klappen Sie das Gerät zunächst etwas auseinander (Pfeil 1).

3. Ziehen Sie den Entriegelungsknopf (41) heraus damit Sie und das Trainingsgerät komplett ausgeklappt werden kann.

Achtung! Das Aus- und Einklappen des TE1000 sollte mit erhöhter Vorsicht geschehen, da durch den Klappmechanismus Quetschgefahr besteht! Nehmen Sie evtl. eine zweite Person zur Hilfe.



SCHRITT 2

Montage der Gewichtsscheibenaufnahmen (49) und der Fußhalterung (6).

1. Klappen Sie das Gerät oben bis in die gewünschte schräge Position und sichern Sie diese mittels des Sicherungsbügels (44).

2. Montieren Sie die Gewichtsscheibenaufnahmen (49) auf

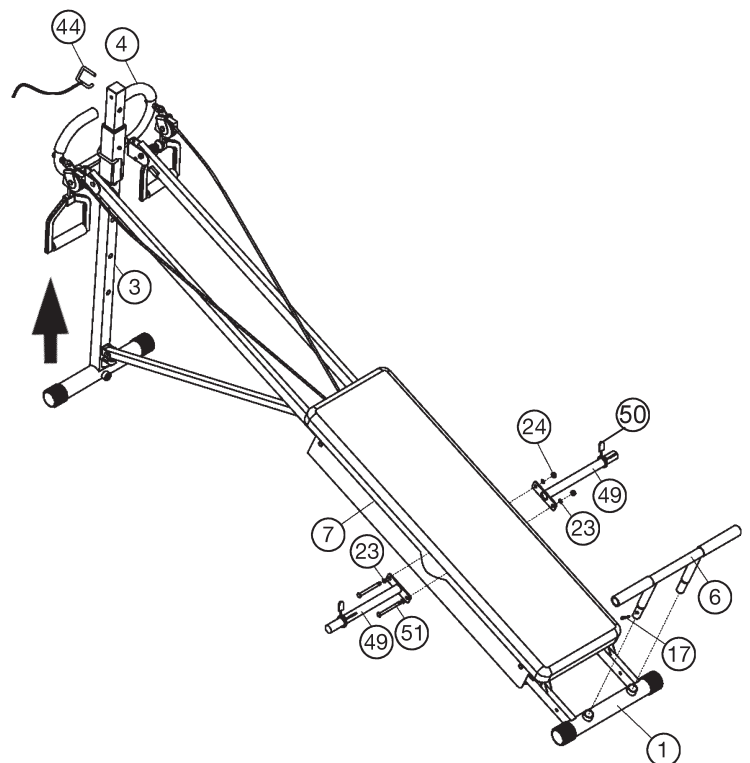
3. Schieben Sie die Federklemmringe (50) auf die Gewichtsscheibenaufnahmen (49).

4. Stecken Sie die Fußhalterung (6) in den vorderen Fuß (1)

Hinweis: Je nach Übungsvariante kann die Fußhalterung (6) herausgenommen oder in Position am vorderen Fuß (1) eingesetzt werden. In der Trainingsposition muss immer der

unbeabsichtigtes Herausrutschen der Fußhalterung beim Training ausgeschlossen werden.

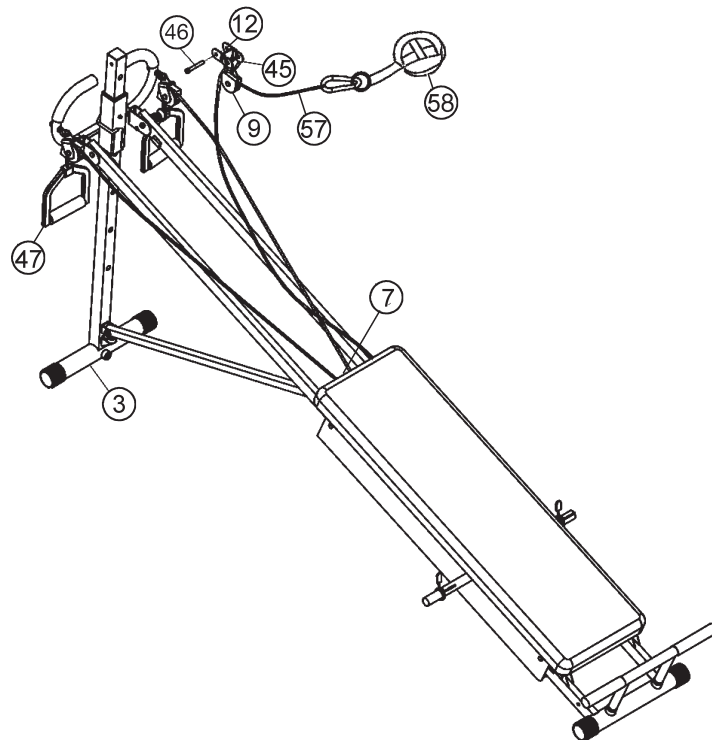
Durch die Schrägstellung des Rollschlittens wird die Trainingsübung desto intensiver.



SCHRITT 3

Montage des Seiles der Fußmanschette (57).

1. Führen Sie die Seilrollenhalterung (12) so zur obersten Führung (46) von oben in die Seilrollenhalterung (12) einsetzen kann und befestigen Sie die Seilrollenhalterung (12) mit
2. Hängen Sie die Seilrollenhalterung (9) der Fußmanschette und setzen Sie dann den Seilrollenverbindungsring (45) von oben in die Seilrollenhalterung (12) ein, sodass das Seil mit
3. Verbinden Sie das untere Ende des Seiles der

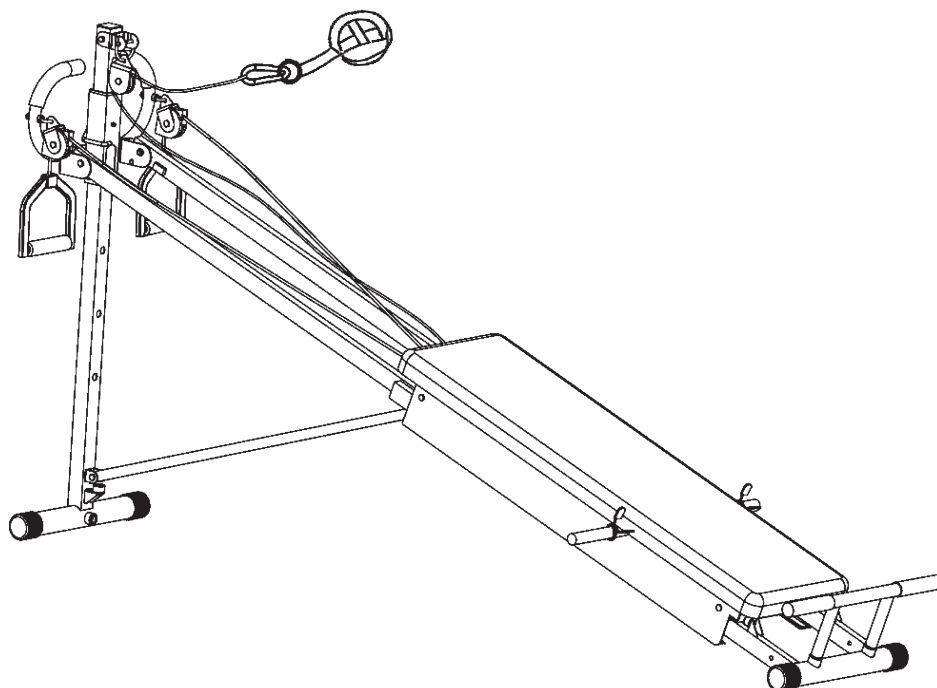


Achtung! Es sollte je nach Übung nur entweder das Seil der der Seile auszuschließen und ein störungsfreies Training zu gewährleisten.

KONTROLLE

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Hinweis: Es sollte je nach Übung nur entweder das Seil der der Seile auszuschließen und ein störungsfreies Training zu gewährleisten.



TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

Um spürbare, körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes folgende Faktoren beachtet werden.

INTENSITÄT

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte man die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

TRAININGSPULS

Um den Trainingspuls zu bestimmen können Sie wie folgt vorgehen. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um die Richtwerte handelt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder Fitnesstrainer.

01 Maximalpuls-Berechnen

Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = $220 - \text{Lebensalter}$). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsporprodukten verwendet, um den Maximalpuls zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen die Sally Edwards-Formel. Diese Formel berechnet den Maximalpuls genauer und berücksichtigt das Geschlecht, Alter und Körpergewicht.

Sally Edwards-Formel

Männer:

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

Frauen:

Maximalpuls = $210 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

02 Trainingspuls-Berechnen

Der optimale Trainingspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt.

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.

Geeignet für: Anfänger

Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining

Ziel: Erholung und Förderung der Gesundheit. Aufbau der Grundkondition.

Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsart: leichtes Ausdauertraining

Ziel:

Verbesserung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

Aerobe - Zone: GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2.

Geeignet für: Anfänger und Vortgeschrittene

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

Ziel:

Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktatoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampftraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

Achtung! Das Training in dem Bereich kann zu der Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems und gesundheitliche Schäden führen.

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

etwas Abnehmen und meine Ausdauerleistung steigern.

01: Maximal Puls - Berechnung

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen

sel-Zone am besten.

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

a. Puls-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

b. Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Messgeräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

c. Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

HÄUFIGKEIT

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

GESTALTUNG DES TRAININGS

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der

langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training „Trainings-Phase“ beginnen. Die Trainingsbelastung sollte nach dem Trainingspuls gestaltet werden. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

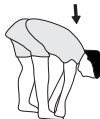
Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm- und Abkühl-Phasen

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für

Übungen durch. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.



Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.



Setzen Sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.



Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

MOTIVATION

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

Artikel: **TE1000**
 Art.-Nr.: **2251**
 Stand der technische Daten: **15.12.2022**

L 115 x B 62 x H 20

Trainingsplatzbedarf [m²]

120

EIGENSCHAFTEN

- über 40 Übungsmöglichkeiten
- Red-Line Design
-
- Widerstand ergibt sich durch das eigene Körpergewicht und 5-fach verstellbaren Steigungswinkel
- Erhöhung des Widerstandes durch die zusätzliche Aufnahmemöglichkeit von Hantelscheiben
- Seilzüge (Paar)
- Fußhalterung
- Stemmbügel
- Platz sparend klappbar

HINWEISE

alle Teile vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com

e-mail: info@christopeit-sport.com

Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimspornutzung Klasse H.

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung in mm	Menge	Montiert an Abb.-Nr.	ET Nummer
1	Fuß vorne		1	8	
2L	Verbindungsschiene links		1		
2R	Verbindungsschiene rechts		1		
	Hinterer Fuß		1		
4			1		
5	Querstrebe		1		
6	Fußhalterung		1	1	
	Rollschlitten		1		
8	Querstrebenaufnahme		1	5	
9	Seilrollenhalter 1		1		
10	Seilrollenhalter 2				
11L	Seitenabdeckung links		1		
11R	Seitenabdeckung rechts		1		
12	Seilrollenhalterung		1		
	Fußkappe vorne		2	1	
14	Fußkappen hinten		2		
15			2	6	
16	Rundstopfen	28	2	6	
	Sicherungsstift 1	6x45	1		
18	Gummidämpfer		4		
19	Schraube	M6x15	4	18	
20	Schraube	M6x15	4		
21	Unterlegscheibe	6//18	8		
22	Schraube	M8x90	4		
	Unterlegscheibe	8//16	20		
24	Selbstsichernde Mutter	M8			
25	Polster		1		
26	Schraube		2	11	
	Distanzrohr		4		
28	Polsterrollen		4	22	
29	Schraube	M8x40		10	
	Seilrollendeckel		6		
	Seilrolle klein			10	
			2	8	
			2	8	
	Sechskantschraube	M8x15	2	8	
			1	4	
	Augenschraube		2		

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

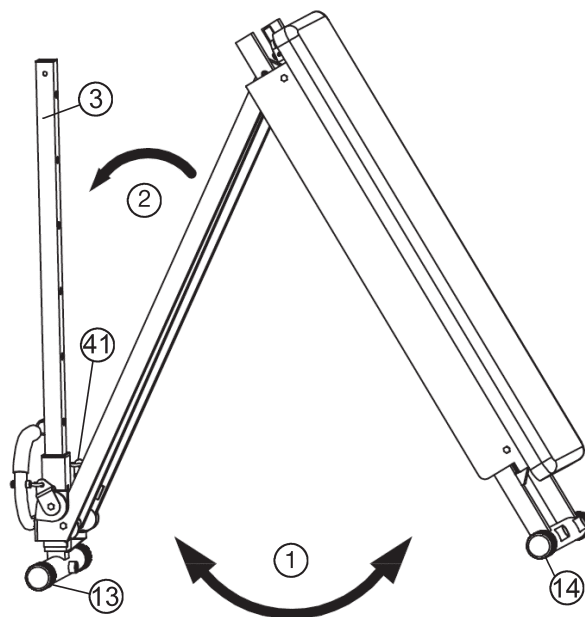
Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instructions. Some parts are pre assembled.

STEP 1

Fold out the exercise equipment.

1. Remove the pre-assembled unit from packaging and put it like arrow (1) shows.
2. Pull out the unlock pin (41) and go on with folding out with (41) you can fold out completely the exercise equipment.

Attention! Folding in and out the TE1000 needs special attention and very carefully move, because of squeezing danger. If necessary ask a 2nd person for help.

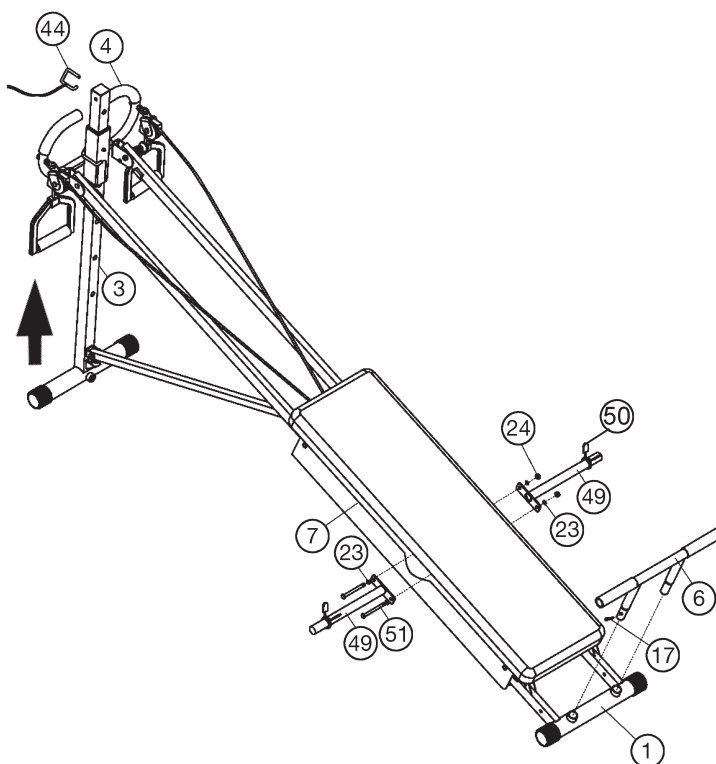


STEP 2

Attach the free weight bar (49) and foot support (6).

1. sloping position and secure it using the safety pin (44).
2. Attach the free weight bars (49) on both sides of the roller
3. Slide on the spring clamps (50) onto the free weight bars (49) to secure optionally weight disks.
4. Put the foot support (6) into the appropriate holder of front

Note: It depends on the exercise if the foot support (6) is assembled or not. If you do exercise with foot support (6) you safety reasons. The intensity of the exercises depends on the inclination of the slide. The higher the handle is set, the more intense the training will be.



STEP 3

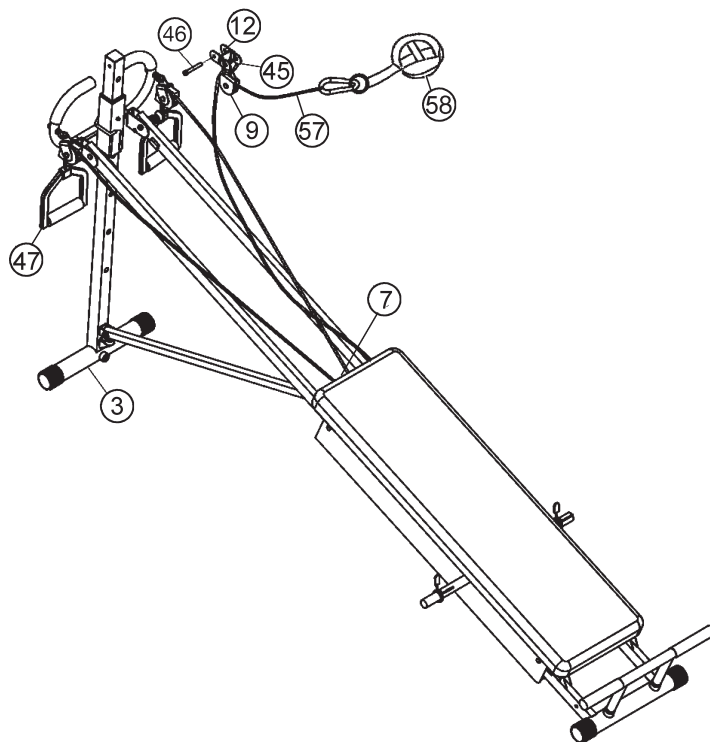
Attach the rope for ankle strap (57).

1. Attach the ring bracket (12) at highest position of rear foot from above into the ring bracket (12). Secure the ring bracket

2. Hang in the pulley bracket 1 (9) of the rope for ankle strap ring (45) into the ring bracket (12). The rope for ankle strap

3. Carbine hook (54) at roller slide.

Attention! Only one rope has to connect with the roller slide to avoid a tangling of ropes and disturb of exercise.

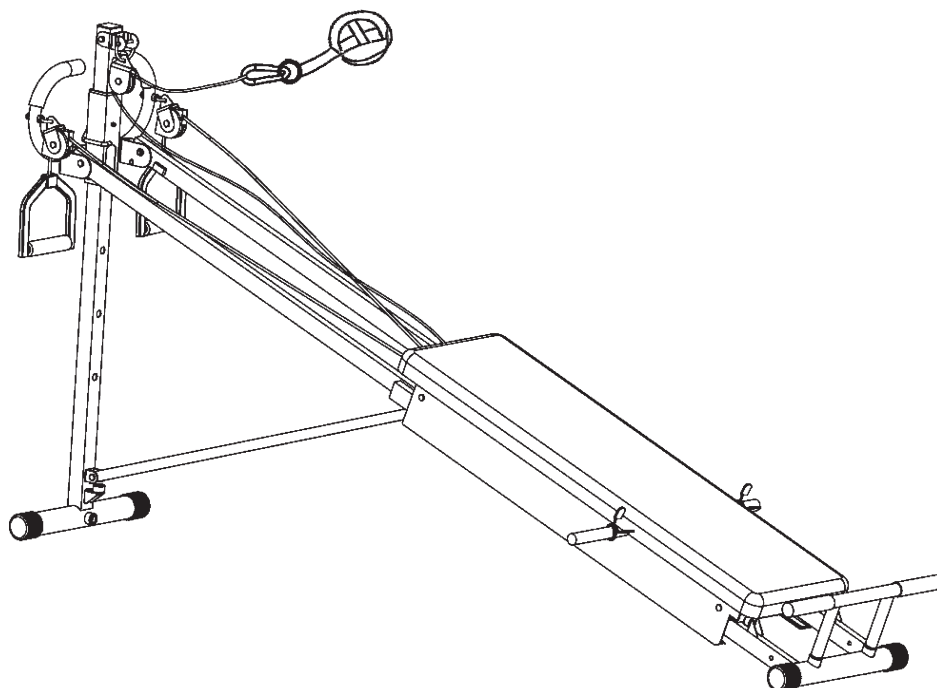


CHECKS

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.

2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

Note: Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.



GENERAL TRAINING INSTRUCTIONS

You must consider the following factors in determining the amount of

INTENSITY

The level of physical exertion during training must exceed the point of normal exertion, without going beyond the point of breathlessness and/or exhaustion. A suitable reference value can be the pulse. With each training session, the condition increases and therefore the training requirements should be adjusted. This is possible by extending the training.

TRAINING HEART RATE

To determine the training heart rate, you can proceed as follows. Please note that these are guide values. If you have health problems or are

01 Maximum heart rate calculation

ways, since the maximum pulse depends on many factors. You can use the main-formula for the calculation (maximum heart rate = 220 - age). This formula is very general. It is used in many home sport products to determine the maximum heart rate. We recommend the Sally-Edwards-formula. This formula calculates the maximum heart rate more precisely and takes gender, age and body weight into account.

Sally-Edwards-formula:

Men:

Maximum heart rate = 214 - (0.5 x age) - (0.11 x body weight)

Women:

Maximum heart rate = 210 - (0.5 x age) - (0.11 x body weight)

02 Training heart rate calculation

The optimal training heart rate is determined by the goal of the training.

Health - Zone: Regeneration and Compensation

Suitable for: Beginners

Type of training: very light cardio training

Goal: recovery and health promotion. Building the basic condition.

Training heart rate = 50 to 60% of the maximum heart rate

Fat-Metabolism - Zone: Basics endurance training 1

Suitable for: beginners and advanced users

Type of training: light cardio training

Goal: activation of fat metabolism (calorie burning). improvement in endurance performance.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Aerobic - Zone: Basics endurance training 1 to 2

Suitable for: beginners and advanced

Type of training: moderate cardio training.

Goal: Activation of the fat metabolism (calorie burning), improving aerobic performance, Increase in endurance performance.

Training heart rate = 70 to 80% of the maximum heart rate

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2

Suitable for: advanced and competitive athletes

Type of training: moderate endurance training or interval training

Goal: improvement of lactate tolerance, maximum increase in performance.

Training heart rate = 80 to 90% of the maximum heart rate

Competition - Zone: Performance / Competition Training

Suitable for: athletes and high-performance athletes

Type of training: intensive interval training and competition training /

Goal: improvement of maximum speed and power.

Attention! Training in this area can lead to overloading of the cardiovascular system and damage to health.

Training heart rate = 90 to 100% of the maximum heart rate

Sample calculation

to lose some weight and increase my endurance.

01: Maximum pulse - calculation

Maximum heart rate = 214 - (0.5 x age) - (0.11 x body weight)

Maximum pulse = approx. 190 beats/min

02: Training heart rate calculation

Due to my goals and training level, the fat metabolism zone suits me best.

Training heart rate = approx. 114 beats/min

After you have set your training heart rate for your training condition

endurance training equipment have heart rate sensors or are heart rate belt compatible. So you can check your heart rate on the monitor during the workouts. If the pulse rate is not shown on the computer display or you want to be on the safe side and want to check your pulse rate, which could be incorrectly displayed due to possible application errors or similar, you can use the following tools:

- a. Pulse measurement in the conventional way (sensing the pulse beat, e.g. on the wrist and counting the beats within a minute).
- b. Heart rate measurement with suitable and calibrated heart rate measuring devices (available from medical supply stores).
- c. Heart rate measurement with other products such as heart rate monitors, smartphones....

FREQUENCY

Most experts recommend the combination of a health-conscious diet, which must be adjusted according to the training goal, and physical exer-

cise to maintain its current condition. To improve his condition and change his body weight, he needs at least three training sessions per week. Ideal

TRAINING PLAN

Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased

to ten minutes. After that you start with actual training “training phase”. The training load should be adapted according to the training heart rate. In order to support the circulation after the training phase and to preventaching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of

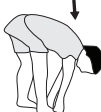
to ten minutes.

Example - stretching exercises for the warm-up and cool-down phases

then perform the following gymnastic exercises to the body for the training phase to prepare accordingly. The exercises do not overdo it and only as far run until a slight drag felt. This position will hold a while.



Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm.



Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with



Sit down with one leg stretched out on the foot with your hands. 2 x 20sec.



Kneel in a wide lunge forward and support the pelvis down. Change after 20 sec leg.

MOTIVATION

time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type: **TE1000**
 Order-Nr.: **2251**
 Date of technical data: **15.12.2022**

L 115 x W 62 x H 20

Space requirements [m²]

120

FEATURES

- More than 40 exercise possibilities
- Red-Line design
- Resistance through own body weight and inclination adjustment in 5-steps
- Dumbbell support for additional resistance
- Pull grips with cables incl.
- Exercise foot / hand bar
- Foldable for save space

NOTE

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future.

Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com

e-mail: info@christopeit-sport.com

This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H.

Illustration no.	Designation	Dimensions in mm	Quantity	Attached to illustration no.	ET number
1	Front foot		1	8	
2L	Connection rail left		1		
2R	Connection rail right		1		
	Rear foot		1		
4	Hand grip		1		
5	Cross rail		1		
6	Foot support		1	1	
	Roller slide		1		
8	Cross rail axle		1	5	
9	Pulley bracket 1		1		
10	Pulley bracket 2				
11L	Side cover left		1		
11R	Side cover right		1		
12	Ring bracket		1		
	Front tube caps		2	1	
14	Rear tube caps		2		
15	Foam grip		2	6	
16	Round caps	28	2	6	
	Locking pin 1	6x45	1		
18	Rubber stop		4		
19	Screw	M6x15	4	18	
20	Screw	M6x15	4		
21	Washer	6//18	8		
22	Bolt	M8x90	4		
	Washer	8//16	20		
24	Nylon nut	M8			
25	Padding		1		
26	Screw		2	11	
	Distance tube		4		
28	Pad roller		4	22	
29	Screw	M8x40		10	
	Roller cover		6		
	Small roller			10	
	Plastic bushing 1		2	8	
	Plastic bushing 2		2	8	
	Hex bolt	M8x15	2	8	
	Square bushing		1	4	

SOMMAIRE

F

Page	Sommaire
15	Recommandations importantes et règles de sécurité Notice de montage
18	Consignes générales de formation
19-20	Liste des pièces- Liste des pièces de rechange Aperçu des pièces



CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT,

Top-Sport Gilles GmbH

RECOMMANDATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle TÜV-GS et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.
2. Contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés,
3. Protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables contact avec l'humidité et l'eau.
4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.
5. Nettoyer dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.
6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après
7. **Attention!** Des systèmes de la fréquence de coeur peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les
8. faire état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **Attention!** Si
9. bloquer correctement la nouvelle position réglée.
10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil
11. de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.
12. **Attention!** Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se
13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière informées et initiées en conséquence.
14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.
15. que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.
16. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de adaptés.
17. 120 kg.
18. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être considérées comme faisant partie du produit. Cette documentation doit être fournie lors de la vente ou du passage du produit.

NOTICE DE MONTAGE

Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations de montage et consignes de sécurité avant de commencer le montage! Certaines pièces ont été montées préliminairement afin de simplifier l'assemblage.

ETAPE 1

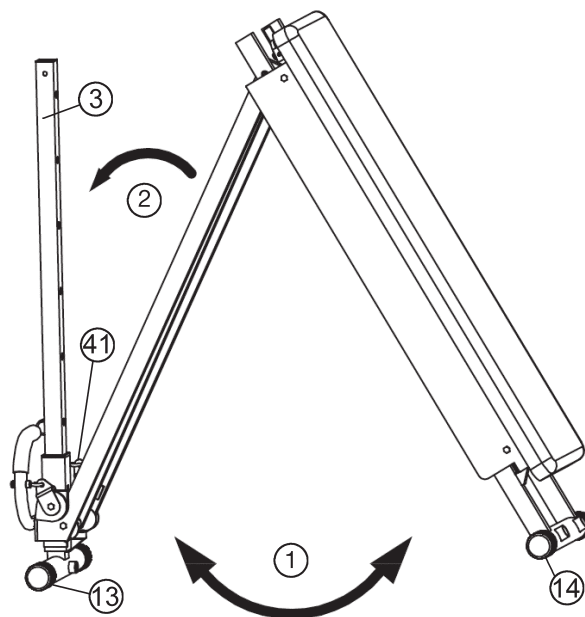
Dépliage du dispositif de équipements sports.

1. Sortez délicatement la plupart des équipements sports sur le sol.

2.

3. Tirez sur le bouton de déverrouillage (41) à le pied arrière tirez le bouton de déverrouillage (41).

Attention! Dépliage du dispositif de la TE1000 doit être faite avec prudence, car il est le mécanisme de pliage de l'écrasement. Vous pouvez prendre une deuxième personne pour aider



ETAPE 2

Montage des supports de disque de poids (49) et le support de pied (6).

1.

(44).

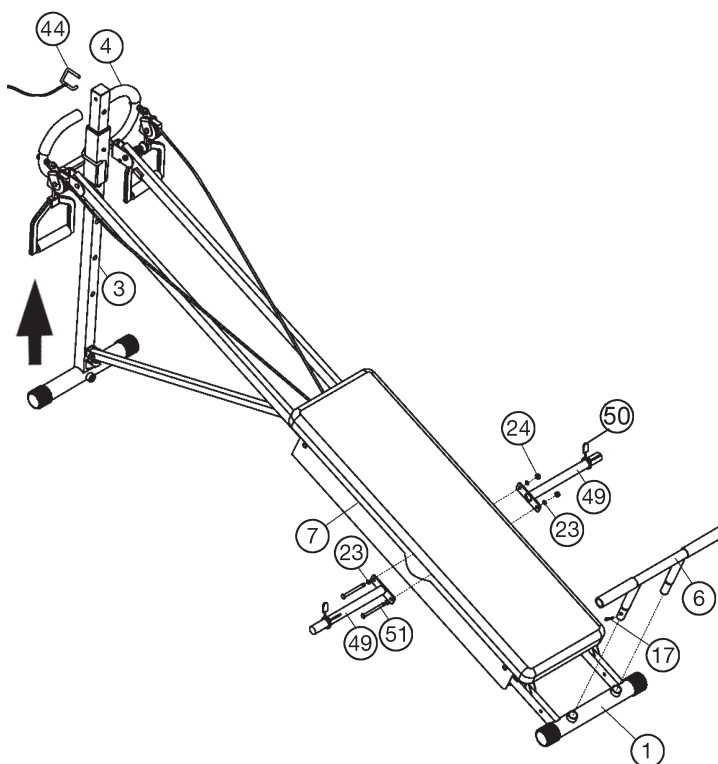
2. Attacher les supports de disque de poids (49) sur les deux

3. Faites glisser les anneaux ressort de serrage (50) sur les supports des disques (49).

4. Mettez le logement du pied (6) dans le pied avant (1) et

Remarque: La variation exercice peuvent prises le soutien la position de formation doit toujours être la goupille de sécurité involontaire glisser du support du pied est exclue lors de

luge. Plus la poignée est positionnée haut, plus l'exercice



ETAPE 3

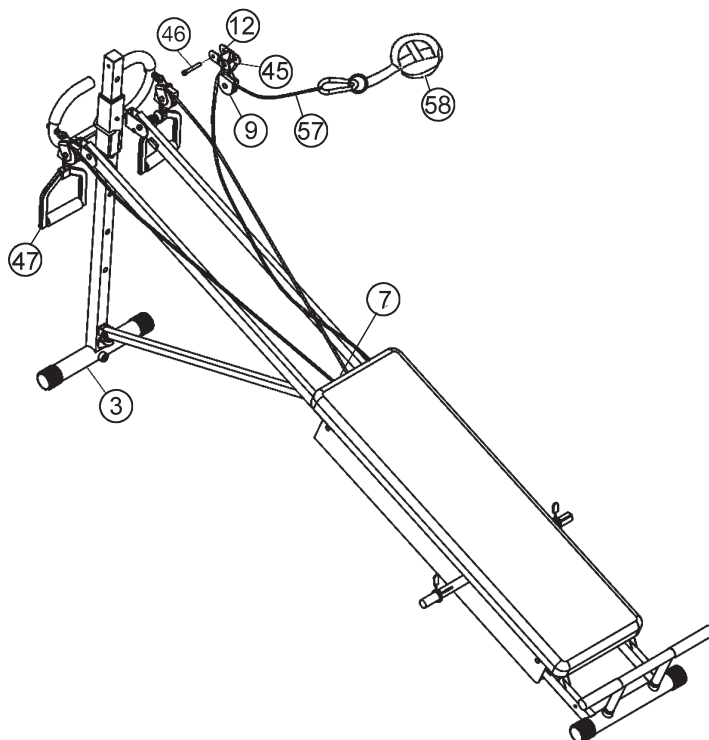
Installation de la corde de ceinture de pied (57).

1. la bague de poulie connexion (45) utilisé par le haut du support

2. Accrocher le support de la poulie (9) de l'unité de corde de le support de poulie (12), de sorte que la corde avec brassard

3. Connecter l'extrémité inférieure de la corde de ceinture de

Attention! Il devrait être améliorée avec la pratique ne soit le et d'assurer une formation sans problème.



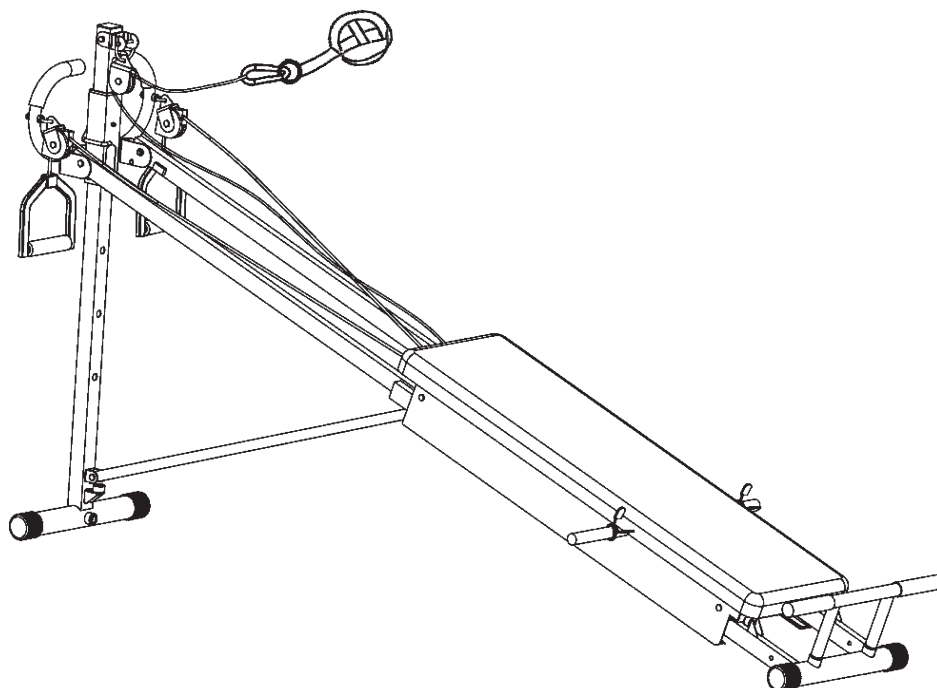
CONTRÔLE

1. - tués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.

2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en réglages individuels.

Remarques:

d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.



CONSIGNES GÉNÉRALES DE FORMATION

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de et sa santé.

INTENSITÉ

ment. Une valeur de référence appropriée peut être l'impulsion. À chaque

ou en changeant le type de formation.

FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

procéder comme suit. Veuillez noter qu'il s'agit de valeurs indicatives. Si

01 Calcul de la fréquence cardiaque maximale

manières, car l'impulsion maximale dépend de nombreux facteurs. Vous pouvez utiliser la formule standard pour le calcul (fréquence cardiaque

fréquence cardiaque maximale. Nous recommandons le formule de Sally Edwards. Cette formule calcule plus précisément la fréquence cardiaque

Formule de Sally Edwards:

Hommes:

Femmes:

02 Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

pour cela.

Santé - Zone: Régénération et Compensation

Convient aux: Débutants / **Type d'entraînement:** -
durance très léger / **Objectif:** récupération et promotion de la santé. Construire la condition de base.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale

Métabolisme des graisses - Zone: Bases - Endurance Training 1

Convient aux: utilisateurs débutants et avancés / **Type d'entraînement:** -
Objectif: activation du mé-

manches d'endurance.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale

Aérobic - Zone: Bases - Endurance Training 1/2

Convient aux: débutants et avancés / **Type d'entraînement:** -
ment d'endurance modéré. / **Objectif:** Activation du métabolisme des

Augmentation des performances d'endurance.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale

Anaérobie - Zone: Bases - Endurance Training 2

Convient aux: - **Type d'entraînement:** -
intervalles / **Objectif:** amélioration de la tolérance au lactate, augmentation maximale des performances.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 80 à 90% de la fréquence cardiaque maximale

Compétition - Zone:

Convient aux: sportifs et sportifs de haut niveau / **Type d'entraînement:** -
Objectif: amélioration de la vitesse et de la puissance maximales.

Attention!

Fréquence cardiaque d'entraînement = 90 à 100 % de la fréquence cardiaque maximale

Exemple de calcul

poids et augmenter mon endurance.

01 : Impulsion maximale - calcul

Pouls maximum = environ 190 battements/min

02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

de métabolisme des graisses me convient le mieux.

cardiaque maximale

Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min

fréquence cardiaque ou sont compatibles avec une ceinture de fréquence

d'application ou similaires, vous pouvez utiliser les outils suivants :

a. Mesure du pouls de manière conventionnelle (détection du pouls, par exemple au poignet et comptage des battements en une minute).

b. Mesure de la fréquence cardiaque avec des appareils de mesure de la fréquence cardiaque appropriés et calibrés (disponibles dans les magasins de fournitures médicales).

c. Mesure de la fréquence cardiaque avec d'autres produits tels que les cardiofréquencesmètres, les smartphones...

FRÉQUENCE

La plupart des experts recommandent de combiner une alimentation

besoin de deux fois par semaine exercice pour maintenir son état actuel.

PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

et l'apport d'oxygène doivent être augmentés lentement. Cela est pos-

ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

Exemple - exercices d'étirement pour les phases d'échauffement et de récupération

conséquence. Les exercices ne faites pas trop et que dans la mesure quelque chose.



Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. Après 20sec. Mettez bras



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



Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendues. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20sec.



Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soutenez avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 sec. par jambe.

MOTIVATION

et préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au

plis et votre objectif se rapprocher progressivement.

LISTE DES PIÈCES- LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

Désignation: **TE1000**
 No. de commande: **2251**
 Caractéristiques version du: **15.12.2022**

L 115 x W 62 x H 20

Besoins en espace [m²

120

PROPRIÉTÉS

- Plus de 40 possibilités de pratique les résultats de résistance
- Red-Line design
- Depuis votre propre poids corporel et 5 voies angle de tangage réglable
- Augmenter la résistance par la capacité d'enregistrement supplémentaire de plaques de poids
- Cale-pied
- La ceinture de pied
- Gain de place plage

REMARQUES

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous

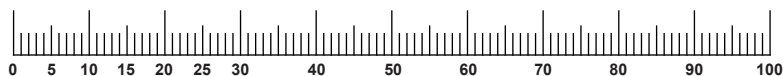
Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com

e-mail: info@christopeit-sport.com

Ce produit à seulement pour le domaine de sport de maison privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou commerciale convenable. Utilisation de sport de maison la classe H.

Schéma no.	Désignation	Dimensions en mm	Quantité	Monté sur Schéma no.	Numéro ET
1	Pied avant		1	8	
2L	Cadre longitudinal gauche		1		
2R	Cadre longitudinal droite		1		
	Piet arrière		1		
4	Poignée		1		
5	Barre transversale		1		
6	Logement de Piet		1	1	
	Coussin glissez		1		
8	Logement de barre transversale		1	5	
9	Porte-rouleau 1		1		
10	Porte-rouleau 2				
11L			1		
11R			1		
12	Support de poulie		1		
	Bouchon pied avant		2	1	
14	Bouchon pied arrière		2		
15	Cushing de tube de pied		2	6	
16	Capuchon rond	28	2	6	
	Goupille de sécurité 1	6x45	1		
18	Caoutchouc amortisseur		4		
19	Vis	M6x15	4	18	
20	Vis	M6x15	4		
21	Rondelle	6//18	8		
22	Vis	M8x90	4		
	Rondelle	8//16	20		
24	Ecrou autobloquant	M8			
25	Coussin		1		
26	Vis		2	11	
	Tube distance		4		
28	Rouler de coussin		4	22	
29	Vis	M8x40		10	
	Couverture de poulie		6		
	Poulie petite			10	
	Rondelle de plastique 1		2	8	
	Rondelle de plastique 2		2	8	
	Vis hexagonale	M8x15	2	8	

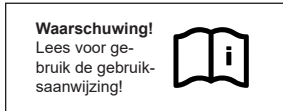
Schéma no.	Désignation	Dimensions en mm	Quantité	Monté sur Schéma no.	Numéro ET
	Patins plastique		1	4	
	Vis d'œil		2		
	Rondelle	6//18	2		
	Chapeau	M6	2	52	
	Vis hexagonale	M8x40			
40	Revêtement de poignées		2	4	
41	Bouton de déverrouillage		1	4	
42	Vis hexagonale		1		
	Poulie grande		1	9	
44	Barre de sécurité		1		
45	Poulie connexion		1		
46	Goupille de sécurité 2	8x60	1		
	Corde avec poignées	1800mm	1		
48	Capuchon rond	25	4		
49	Titulaire de disque		2		
50	Bridage de ressort		2	49	
51	Vis hexagonale	M8x50	2		
52	Ecrou autobloquant	M6	2		
	Pièce de distance	6.5x18x8	2		
54	Crochet		2		
55	Bouchon rectangulaire	40x20	6		
56	Bouchon carré		1		
	Corde de ceinture de pied		1		
58	La ceinture de pied		1	54	
59			1		
60	Instructions de montage et mode d'emploi		1		



REMARQUES

INHOUDSOPGAVE

Pagina	Inhoudsopgave
21	Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies Montagehandleiding
24	Algemene trainingsinstructies
25-26	Stuklijst - lijst met reserveonderdelen Overzicht van de losse delen



GEACHTE KLANT

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op. Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Top-Sport Gilles GmbH

BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Onze producten werden in principe door de TÜV GS gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw

onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3.

van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden,

kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamelpunten afgeven.

17.

gens klasse H (thuisgebruik). De toegelaten maximale belasting (= gebruikersgewicht) werd op 120 kg bepaald.

18. De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het product beschouwd. Deze documentatie moet worden met gegeven bij het verkopen of doorgeven van het product.

MONTAGEHANDLEIDING

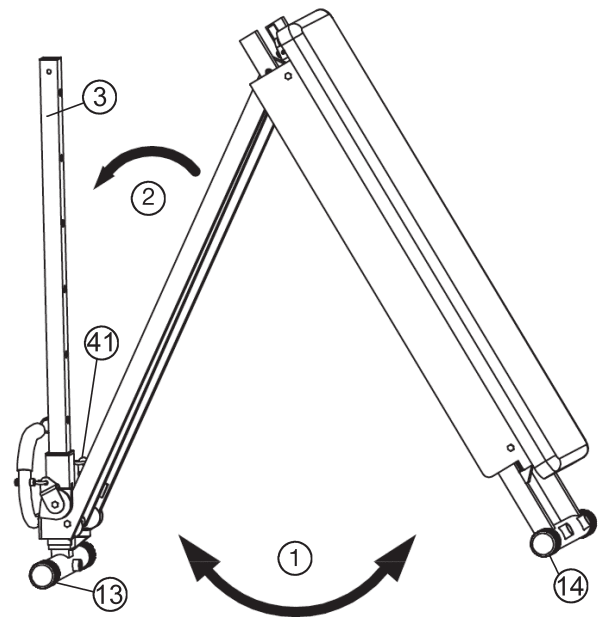
Voordat u men de montage begint, houdt u dan aub onze aanbevelingen inzake de veiligheid in de gaten. Om de montage te vereenvoudigen zijn enkele onderdelen reeds voor gemonteerd.

STAP 1:

Het uitklappen van de voorinstallierte trainingsapparaat.

1. Verwijder voorzichtig het grootste deel van de sport-
2. Trek uit het apparaat (pijl 1).
3. en trek uit (pijl 2) opleiding apparaat volledig worden uitgeklaapt.

Waarschuwing! De toepassing en het terugtrekken van de TE1000 moet worden gedaan met de nodige voorzichtigheid, want er is het klapmechanisme van verbrijzeling kunt u een tweede persoon om te helpen.



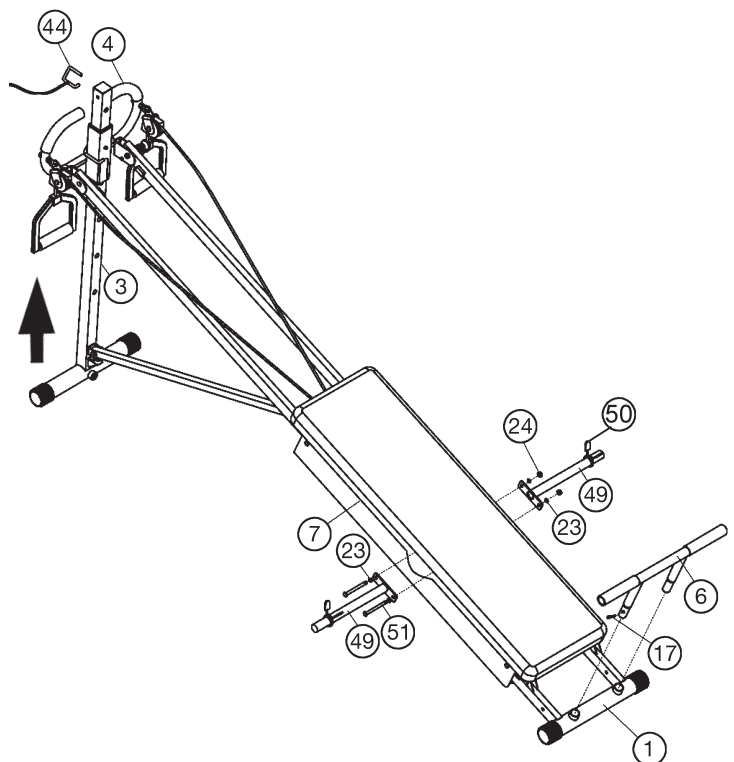
STAP 2

Montage van het gewicht plaat houders (49) en de voethouder (6).

1. tot de gewenste schuine stand en zet deze vast met de veiligheids pen 2 (44).
2. Breng de gewicht plaat houders (49) aan beide zijden van en moeren (24).
3. Schuif de veer klemringen (50) op het gewicht plaat houders (49).
4. Zet de voet houder (6) in de voorste voet (1) en maak ze

Opmerking: Afhankelijk van de beweging variatie worden de voet houder (6) of op positie de voorste poot (1) wordt gebruikt in de training positie moet altijd de speld kan worden gebruikt, zodat een eventueel onbedoeld slippen van de voethouder (6) is uitgesloten tijdens training.

De intensiteit van de oefening wordt beïnvloed door de helling van de slee. Hoe hoger de greep is geplaatst, hoe intenser de trainingsoefening zal zijn.



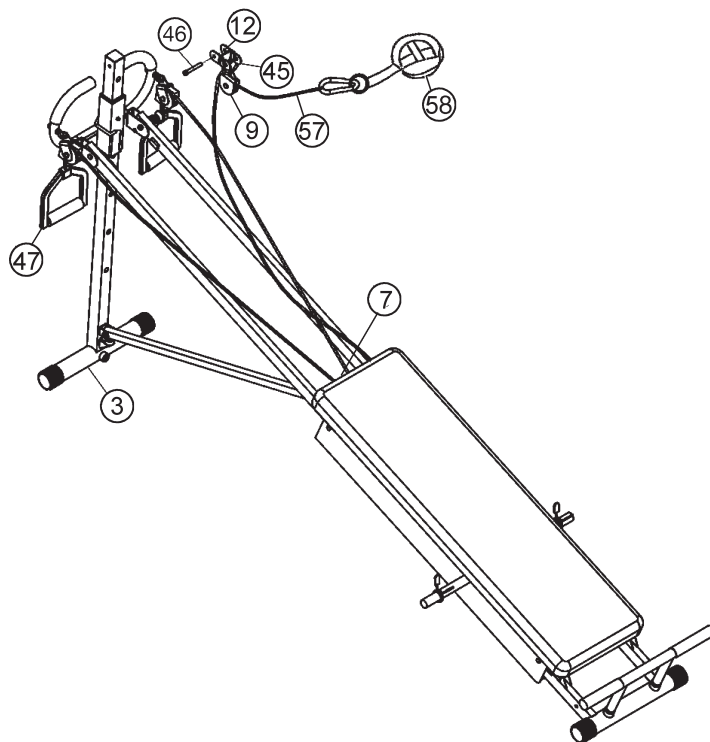
STAP 3

Installatie van de trekkabel (57).

1. Voer de katrolopname (12) aan de bovenste boring van de van de bovenkant in de katrolopname (12) te plaatsen. Zet de katrolopname (12) vast met de veiligheids pen 2 (46) aan het
2. Hang de katrolhouder 1 (9) van de enkel-trekkabel-katrolverbinding (45) van boven in de katrolopname (12), zo-
- 3.

Waarschuwing!

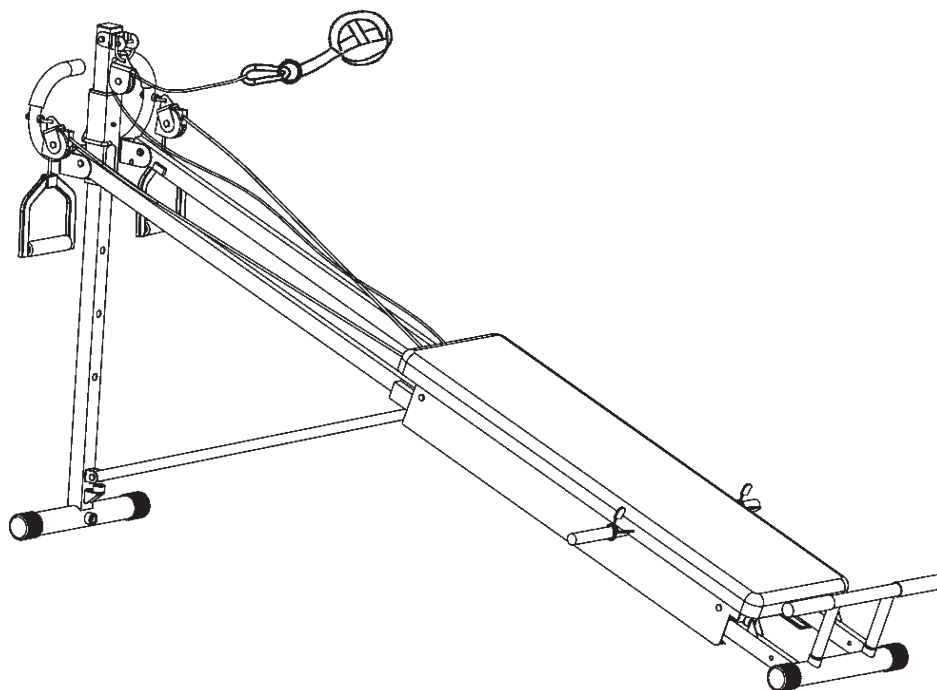
voorkomen klitten van de touwen, So kan u probleemloze training garanderen.



CONTROLE

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

Opmerking: De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.



ALGEMENE TRAININGSINSTRUCTIES

U moet rekening houden met de volgende factoren bij het bepalen van het bedrag van trainingsinspanning die nodig is om tastbare fysieke en gezondheid te bereiken voordelen.

INTENSITEIT

Het niveau van fysieke inspanning tijdens de training moet het punt van normale inspanning overschrijden, zonder verder te gaan dan het punt van kortademigheid en/of uitputting. Een geschikte referentiewaarde kan de puls zijn. Met elke training neemt de conditie toe en daarom moeten de trainingseisen worden aangepast. Dit kan door de duur van de training te verlengen, de moeilijkheidsgraad te verhogen of het type training te veranderen.

TRAININGSHARTSLAG

Om de trainingshartslag te bepalen, gaat u als volgt te werk. Houd er rekening mee dat dit richtwaarden zijn. Als je gezondheidsproblemen

01 Maximale hartslagberekening

De maximale puls waarde kan op veel verschillende manieren worden bepaald, omdat de maximale puls van veel factoren afhangt. Voor de berekening kunt u de standaard-formule gebruiken (maximale hartslag = 220 - leeftijd). Deze formule is erg algemeen. Het wordt in veel thuisproducten gebruikt om om de maximale hartslag te bepalen. We raden de Sally Edwards-formule. Deze formule berekent de maximale hartslag nauwkeuriger en houdt rekening met geslacht, leeftijd en lichaamsgewicht.

Sally Edwards-formule:

Mannen:

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

Dames:

Maximale hartslag = $210 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

02 Training hartslagberekening

De optimale trainingshartslag wordt bepaald door het doel van de

Gezondheid - Zone: Regeneratie en Compensatie

Geschikt voor: Beginners

Type training: zeer lichte duurtraining

Doel: herstel en gezondheidsbevordering. Bouwen aan de basisconditie.

Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag

Vetstofwisseling - Zone: Basis - Duurtraining 1

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: lichte duurtraining

Doel: activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding), verbetering van het uithoudingsvermogen.

Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Aerobic - Zone: Basis - Duurtraining 1 tot 2

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: matige duurtraining.

Doel: Activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding), verbetering van aerobe prestaties, Verhoging van het uithoudingsvermogen.

Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag

Anaëroob - Zone: Basis - Duurtraining 2

Geschikt voor: gevorderde en wedstrijdporters

Type training: matige duurtraining of intervaltraining

Doel: verbetering van lactaattolerantie, maximale prestatieverhoging.

Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag

Competitie - Zone: Prestaties / Competitie Training

Geschikt voor: sporters en topsporters

Type training: intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining

Doel: verbetering van maximale snelheid en kracht.

Waarschuwing! Training op dit gebied kan leiden tot overbelasting van het cardiovasculaire systeem en schade aan de gezondheid.

Trainingshartslag = 90 tot 100% van de maximale hartslag

Voorbeeldberekening:

afvallen en mijn uithoudingsvermogen vergroten.

01: Maximale puls - berekening

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

Maximale hartslag = ca. 190 slagen/min

02: Training hartslagberekening

Door mijn doelen en trainingsniveau past de vetstofwisselingszone het beste bij mij.

Trainingshartslag = 114 slagen/min

Nadat je je trainingshartslag hebt ingesteld voor je trainingsconditie of Zodra je doelen hebt vastgesteld, kun je beginnen met trainen. De meeste van onze apparatuur voor duurtraining hebben hartslagsensoren of zijn compatibel met een hartslagband. Zo kunt u uw hartslag controleren tijdens de trainingen volgen. Als de hartslag niet op het computerscherm wordt weergegeven of als u het zekere voor het onzekere wilt nemen en uw hartslag wilt controleren, die door mogelijke toepassingsfouten of iets dergelijks onjuist kan worden weergegeven, kunt u de volgende hulpmiddelen gebruiken:

- Polsmeting op de conventionele manier (de hartslag voelen, bijv. op de pols en de slagen binnen een minuut tellen).
- Hartslagmeting met geschikte en gekalibreerde hartslagmeters (verkrijgbaar in winkels voor medische artikelen).
- Hartslagmeting met andere producten zoals hartslagmeters,

FREQUENTIE

De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

4. PLANNING VAN DE TRAINING

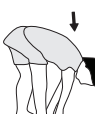
Elke trainingssessie moet uit drie trainingsfasen bestaan: „opwarmfase“, „trainingsfase“ en „afkoelfase“. In de „opwarmfase“ moeten de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam worden verhoogd. Dit kan door middel van gymnastische oefeningen gedurende een periode van vijf tot tien minuten. Daarna zou het moeten daadwerkelijke training „trainingsfase“ beginnen. De trainingsbelasting moet worden afgestemd op de trainingshartslag. Om de bloedsomloop na de „trainingsfase“ te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een „cooling down“ worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiek oefeningen worden gedaan.

Voorbeeld - rekoefeningen voor de opwarm- en afkoelfase

en doe daarna de volgende gymnastische oefeningen. Overdrijf de oefeningen niet en alleen ga door tot je een lichte ruk voelt. Deze Houd dan de positie vast. We raden aan om de opwarmingsoefeningen aan het einde van de training opnieuw te doen en dat Beëindig de training door je ledematen uit te schudden.



Bereik met je linkerhand achter je hoofd naar rechts en trek met de rechterhand iets naar links elleboog. Na 20sec. Switch arm.



Buig naar voren zo ver mogelijk naar voren en laat je benen bijna gestrekt. Toon het met je vingers in de richting van de teen. 2 x 20sec.



Ga zitten met een been gestrekt op de grond en buig naar voren en proberen om de voet te bereiken met je handen. 2 x 20sec.



Knielen in een breed lunge naar voren en ondersteunen jezelf met je handen op de grond. Druk op de bekken naar beneden. Veranderen na 20 sec heen.

MOTIVATIE

De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.

STUKLIJST – LIJST MET RESERVEONDERDELEN

Aanduiding: **TE1000**
 Bestelnr.: **2251**
 Stand technische gegevens: **15.12.2022**

L 115 x B 62 x H 20

Ruimtevereisten [m²

120

EIGENSCHAPPEN

- meer dan 40 oefenopties
- Red-Line Design
-
- Weerstand is het resultaat van uw eigen lichaamsgewicht en een 5-voudige instelbare hoek
- Verhoogde weerstand door de extra capaciteit van halterschijven
- inclusief kabels (paar)
- Voetbeugel
- Stuurpen
- Kan worden gevouwen om ruimte te besparen

OPMERKING

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

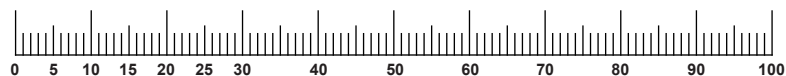
Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com

e-mail: info@christopeit-sport.com

Deze produkt alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H.

Afbeelding nr.	Omschrijving	Afmeting in mm	Aantal stuks	Gemonteerd op Afbeelding nr.	ET nummer
1	Langsframe rechts		1	8	
2L	Achterste poot		1		
2R	Handgreep		1		
	Dwarsstrook		1		
4	Poothouder		1		
5	Rolling slide		1		
6	Dwarsstrook opname		1	1	
	Katrolhouder 1		1		
8	Katrolhouder 2		1	5	
9	Voorblad links		1		
10	Voorblad rechts				
11L	Katrolopname		1		
11R	Voorste poot dop		1		
12	Achterste poot dop		1		
	Greepovertrek		2	1	
14	Ronde dop		2		
15	Veiligheids pen 1		2	6	
16	Rubber demper	28	2	6	
	Schroef	6x45	1		
18	Schroef		4		
19	Onderlegplaatje	M6x15	4	18	
20	Schroef	M6x15	4		
21	Onderlegplaatje	6//18	8		
22	Zelfborgene moer	M8x90	4		
	Rugkussen	8//16	20		
24	Schroef	M8			
25	Afstandsstuk		1		
26	Kussenrollen		2	11	
	Schroef		4		
28	Katroldekken		4	22	
29	Katrol klein	M8x40		10	
	Kunststof ring 1		6		
	Kunststof ring 2			10	
	Zeskanteschroef		2	8	
	Kunststofglijder		2	8	
	Oogbout	M8x15	2	8	

Afbeelding nr.	Omschrijving	Afmeting in mm	Aantal stuks	Gemonteerd op Afbeelding nr.	ET nummer
	Onderlegplaatje		1	4	
	Schroef dop		2		
	Zeskantschroef	6//18	2		
	Poot overtrek	M6	2	52	
	Vergrendelknop	M8x40			
40	Zeskantschroef		2	4	
41	Katrol groot		1	4	
42	Veiligheidspal		1		
	Katrolverbinding		1	9	
44	Veiligheids pen 2		1		
45	Touw met handgrepen		1		
46	Ronde dop	8x60	1		
	Gewicht plaat houders	1800mm	1		
48	Veerklemring	25	4		
49	Zeskantschroef		2		
50	Zelfborgene moer		2	49	
51	Afstandsstuk	M8x50	2		
52	Karabijn hook	M6	2		
	Rechthoek dop	6.5x18x8	2		
54	Plein dop		2		
55	Touw voor enkelklem	40x20	6		
56	Enkelklem		1		
	Gereedschapset		1		
58	Montage- en bedieningshandleiding		1	54	
59	Tool set		1		
60	Instruction for assembly and exercise		1		



NOTITIES

СОДЕРЖАНИЕ

Page Содержание

28-29



Внимание! 

УВАЖАЕМЫЕ ПОКУПАТЕЛЬНИЦЫ И ПОКУПАТЕЛИ!

Top-Sport Gilles GmbH

ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

1.

9.

2.

10.

3.

11.

4.

12. **Внимание!**

5.

13.

6.

14.

7. **Внимание!**

15.

16.

8.

17.

18.

Внимание!

РУКОВОДСТВО ПО МОНТАЖУ

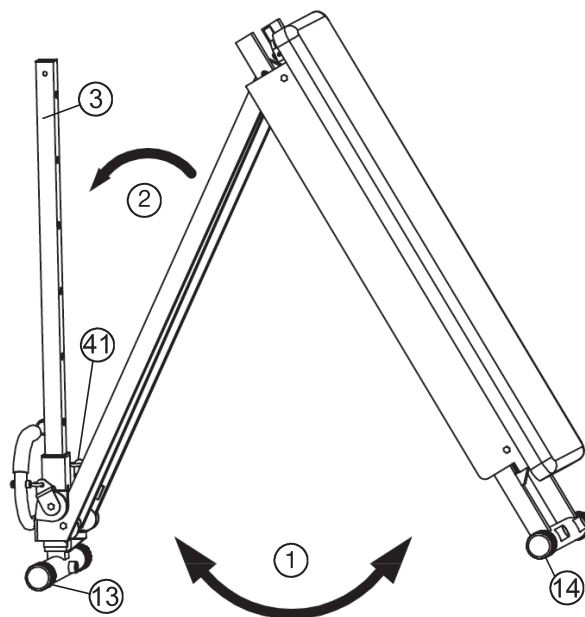
Прежде чем приступить к монтажу обязательно ознакомьтесь с нашими рекомендациями и указаниями по соблюдению техники безопасности. Для облегчения сборки некоторые детали уже собраны.

ШАГ 1

Разложите тренажер.

- 1.
- 2.
- 3.

Внимание!

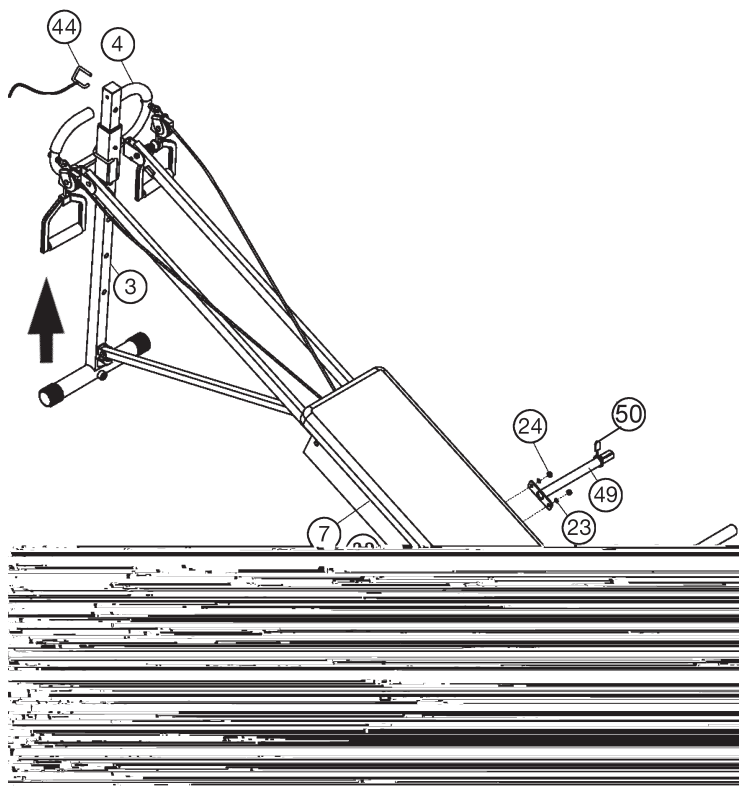


ШАГ 2

Прикрепите стержни для дисков (49) и опору для ног (6).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Примечание:



ШАГ 3

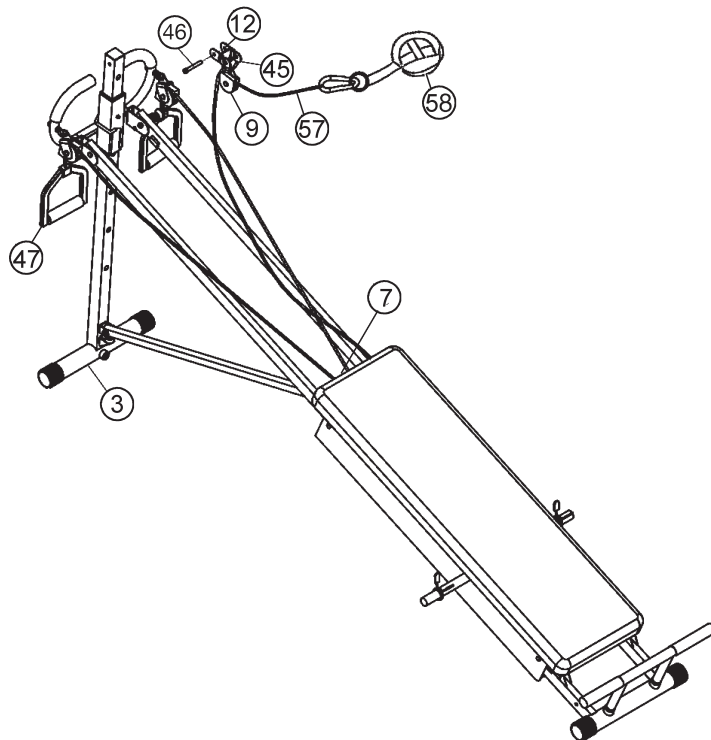
Прикрепите трос к голеностопному ремню (57).

1.

2.

3.

Внимание!

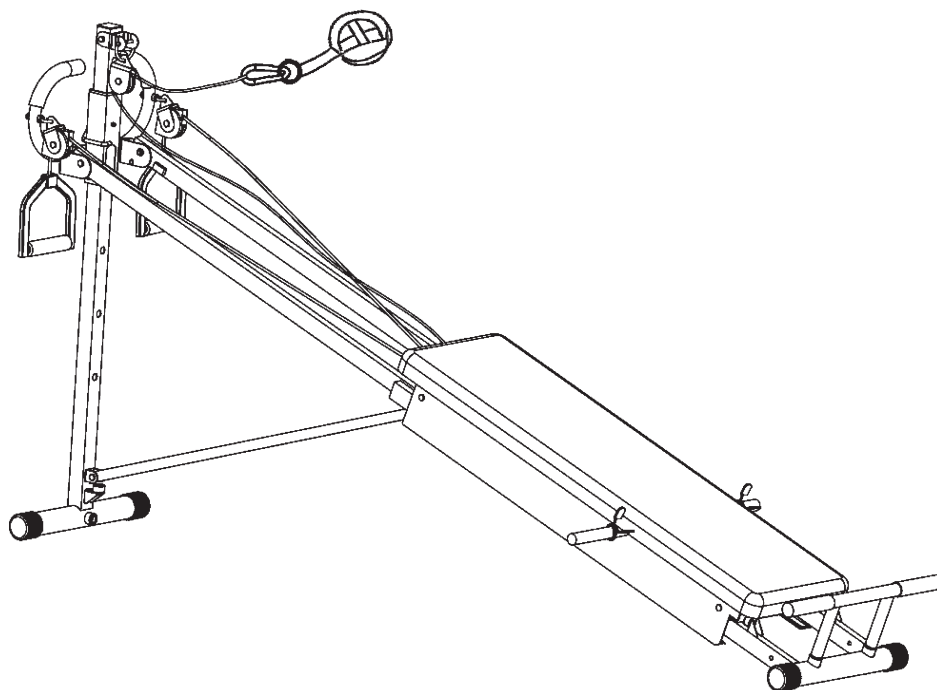


КОНТРОЛЬ

1.

2.

Примечание:



ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Расчет пульса во время тренировки

ИНТЕНСИВНОСТЬ

Тренировочный пульс = 114 уд/мин.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПУЛЬС

01 Расчет максимальной частоты сердечных сокращений

а.

б.

в.

ЧАСТОТА

Формула Салли Эдвардс:

Мужчины:

Женщины:

02 Расчет тренировочного пульса

Зона - Здоровье:

Подходит для:

Тип тренировки:

Цель:

Пульс для тренировки = 50 до 60% от максимального пульса.

Зона - Жировой обмен:

Подходит для:
тренировки:

Тип
Цель:

Тренировочный пульс = 60 до 70% от максимального пульса.

Зона - Аэробика:

Подходит для:

Тип тренировки:
Цель:

Тренировочный пульс = 70 до 80% от максимального пульса.

Зона - Анаэробика:

Подходит для:
Тип тренировки:

Цель

Тренировочный пульс = 80 до 90% от максимального пульса.

Зона - Соревнования:

Подходит для:

Тип тренировки:

Цель:
Внимание!

Тренировочный пульс = 90 до 100% от максимального пульса.

Пример расчета:

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Пример – упражнения на растяжку для фаз разминки и заминки.



МОТИВАЦИЯ

01: расчет максимального пульса.

Максимальный пульс = примерно 190 уд/мин. 02: Расчет 02:

ПЕРЕЧЕНЬ – СПЕЦИФИКАЦИЯ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ



TE1000
2251
15.12.2022

2

120

ХАРАКТЕРИСТИКИ

-
-
-
-
-
-
-
-

ПРИМЕЧАНИЕ

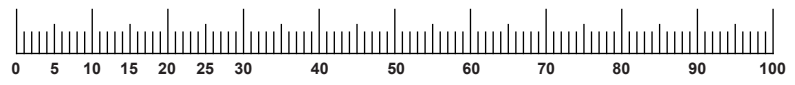
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com

e-mail: info@christopeit-sport.com

Этот продукт предназначен только для домашних занятий спортом и не подходит для коммерческого использования. Класс домашнего спорта H.

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Количество	Монтируется на № картинки	ET номер
1			1	8	
2L			1		
2R			1		
			1		
4			1		
5			1		
6			1	1	
			1		
8			1	5	
9			1		
10					
11L			1		
11R			1		
12			1		
			2	1	
14			2		
15			2	6	
16		28	2	6	
		6x45	1		
18			4		
19		M6x15	4	18	
20		M6x15	4		
21		6//18	8		
22		M8x90	4		
		8//16	20		
24		M8			
25			1		
26			2	11	
			4		
28			4	22	
29		M8x40		10	
			6		
				10	
			2	8	
			2	8	
		M8x15	2	8	
			1	4	

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Количество	Монтируется на № картинки	ЕТ номер
			2		
		6//18	2		
		M6	2	52	
		M8x40			
40			2	4	
41			1	4	
42			1		
			1	9	
44			1		
45			1		
46		8x60	1		
		1800mm	1		
48		25	4		
49			2		
50			2	49	
51		M8x50	2		
52		M6	2		
		6.5x18x8	2		
54			2		
55		40x20	6		
56			1		
			1		
58			1	54	
59			1		
60			1		



ЗАМЕТКИ

OBSAH

Strana

Obsah

Všeobecné pokyny pro školení

CZ

Varování!

k obsluze!



VÁŽENÁ ZÁKAZNICE, VÁŽENÝ ZÁKAZNÍKU,

prosím kdykoliv kontaktovat, pokud budete mít jakékoli otázky.

Top-Sport Gilles GmbH

DŮLEŽITÁ DOPORUČENÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

	-	
	-	
1.	- 9.	-
	-	
	- 10.	
2.	- 11.	
3.	-	
	- 12. Varování! Pokud zaznamenáte pocit závratí, nevolnos-	
4.	13.	
5.	14.	
	-	
6.	15. Dbejte na to, abyste se ani Vy, ani jiné osoby nikdy jakýmiko-	
7. Varování!	16.	
	-	
	-	
	17.	
	-	
	na 120 kg.	
8.	18.	
díly. Varování!	mentace zahrnuta.	-

NÁVOD K MONTÁŽI

Před zahájením montáže si prosím bezpodmínečně přečtete naše doporučení a bezpečnostní pokyny! Pro zjednodušení montáže jsou některé díly již předmontovány.

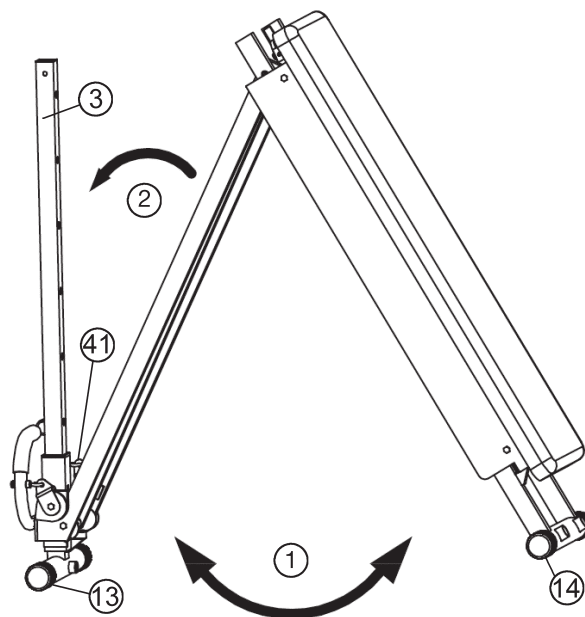
KROK 1

Rozložení předmontovaného trenažéru.

- 1.
- 2.
- 3.

Varování!

pomoc druhou osobu.

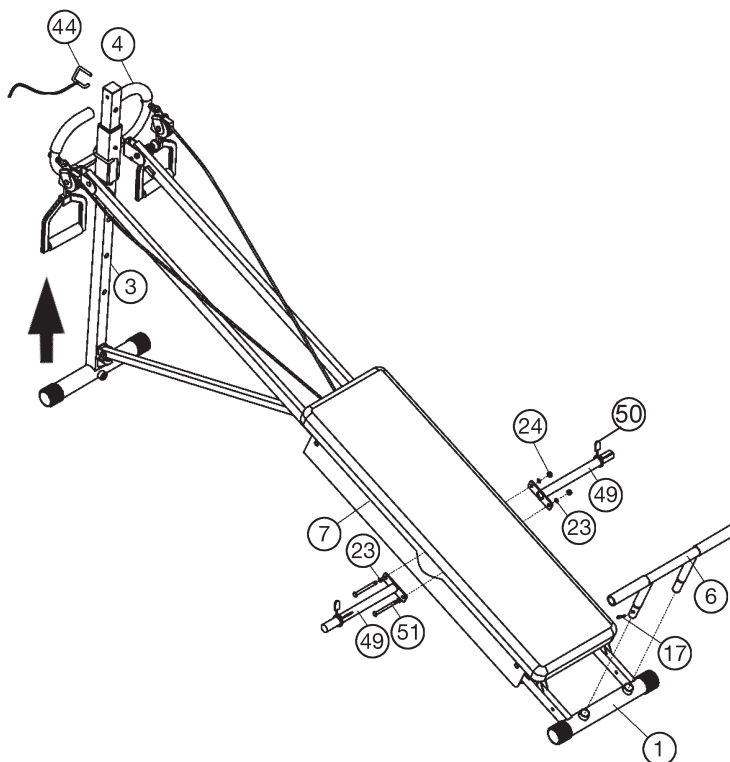


KROK 2

Montáž uchycení zátěžových kotoučů (49) a opěrky nohou (6).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Poznámka:



KROK 3

Montáž lanka nožní manžety (57).

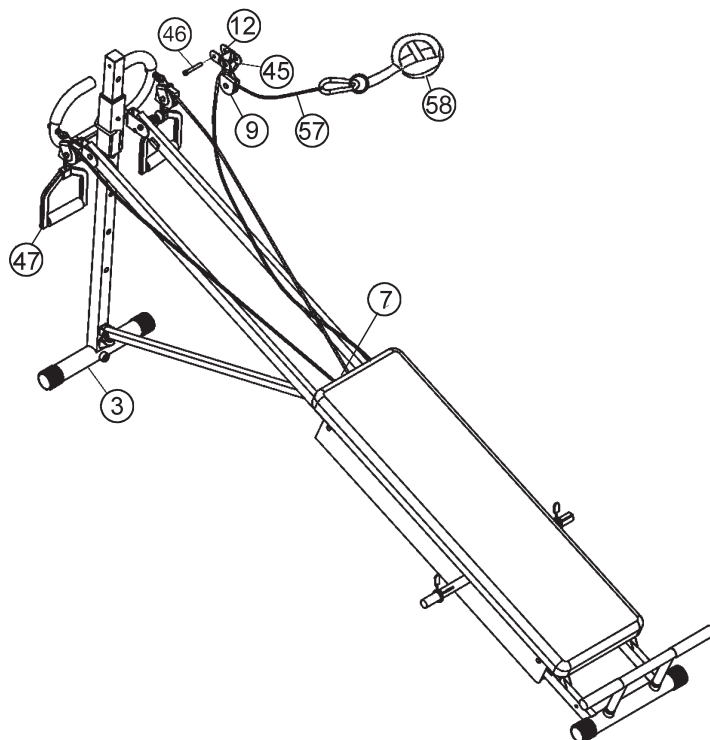
1.

2.

kladky.

3.

Varování!

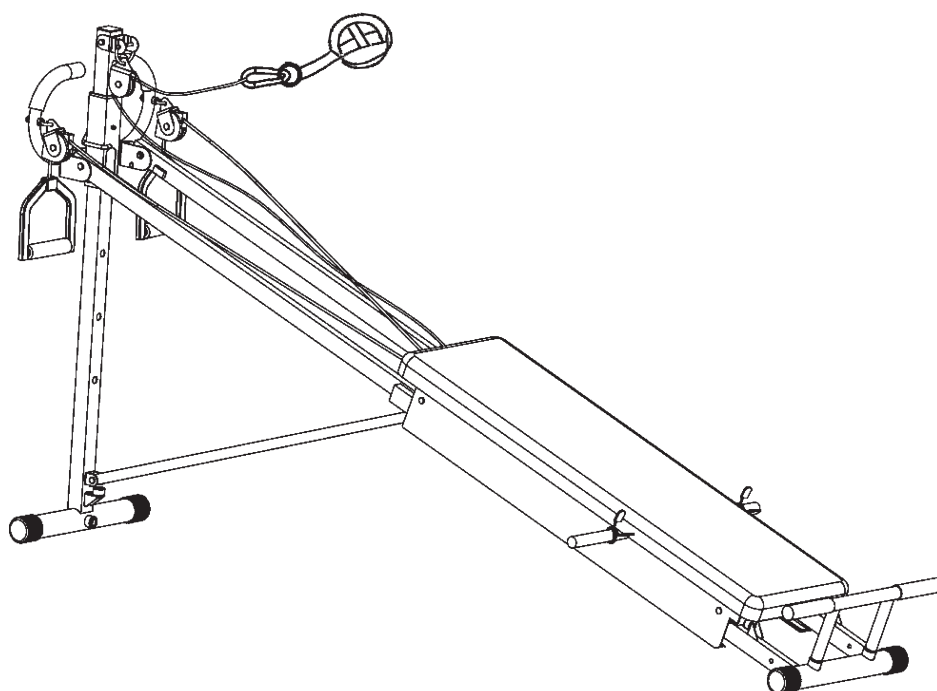


KONTROLA

1.

2.

Poznámka:



VŠEOBECNÉ POKYNY PRO ŠKOLENÍ

INTENZITA

tréninku.

TRÉNINK SRDEČNÍ FREKVENCE

01 Výpočet maximální tepové frekvence

nou hmotnost.

Vzorec Sally Edwards:

Muži:

Ženy:

02 Výpočet tréninkové tepové frekvence

Optimální tréninková tepová frekvence je dána cílem tréninku. K tomu byly vymezeny tréninkové zóny.

Zdraví - Zóna: Regenerace a kompenzace

/ Cíl: regenerace a podpora zdraví. Budování základního stavu.

Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence

Metabolismus tuků – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1

Vhodné pro: Lehký vytrvalostní trénink / **Cíl:** Zlepšení vytrvalostního výkonu.

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Aerobik – zóna:

Vhodné pro: Aerobní trénink / **Cíl:** Zvýšení vytrvalostního výkonu, aerobního výkonu.

Tréninková tepová frekvence = 70 až 80 % maximální tepové frekvence

Anaerobní – Zóna: Základy – vytrvalostní trénink 2

Vhodné pro: Vytrvalostní trénink nebo intervalový trénink / **Cíl:** Zlepšení laktátové tolerance, maximální zvýšení výkonnosti.

Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence

Soutěž - zóna: Performance / Competition Training

Vhodné pro: Sportovce a vysoce výkonné sportovce / **Typ tréninku:** Intenzivní rychlosti a síly. **Varování!** Cíl: zlepšení max-

Tréninková tepová frekvence = 90 až 100 % maximální tepové frekvence

Vzorový výpočet

01: Maximální pulz - výpočet

Maximální tep = cca 190 tepů/min

02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

Tréninková tepová frekvence = 114 tepů/min

Poté, co si nastavíte tréninkovou tepovou frekvenci pro vaši tréninkovou

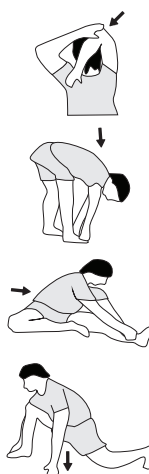
nástroje:

- a.
- b. tepové frekvence (k dostání v prodejnách zdravotnických
- c.

ČETNOST

USPOŘÁDÁNÍ TRÉNINKU

Příklad - protahovací cvičení pro fázi zahřívání a ochlazování



na chodidlo. 2 x 20 sekund.

MOTIVACE

tréninkovému cíli.

SEZNAM DÍLŮ – SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ

CZ

TE1000
2251
15.12.2022

D 115 x Š 62 x V 20

2

120

VLASTNOSTI

- Red-Line design

POZNÁMKA

kontaktujte nás.

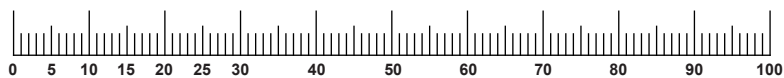
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com

e-mail: info@christopeit-sport.com

Tento produkt je vytvořen pouze pro soukromé domácí sportovní aktivity a není nám povolen v komerčním resp profesionální oblasti. Domácí sport třída použití H.

Č. ilustrace	Určení	Rozměry v mm	Množství	Připojeno k č. ilustrace	ET Číslo
1			1	8	
2L	Levá spojovací lišta		1		
2R	Pravá spojovací lišta		1		
	Zadní noha		1		
4	Madlo		1		
5			1		
6			1	1	
	Rolovací dráha		1		
8			1	5	
9			1		
10					
11L			1		
11R			1		
12			1		
			2	1	
14	Krytka zadní nohy		2		
15	Povlak madla		2	6	
16	Kulatá ucpávka	28	2	6	
	Pojistný kolík 1	6x45	1		
18			4		
19	Šroub	M6x15	4	18	
20	Šroub	M6x15	4		
21		6//18	8		
22	Šroub	M8x90	4		
		8//16	20		
24	Samopojistná matice	M8			
25	Nárazník		1		
26	Šroub		2	11	
			4		
28			4	22	
29	Šroub	M8x40		10	
	Kryt kladky lana		6		
	Malá kladka lana			10	
			2	8	
			2	8	
	Šroub se šestihrannou hlavou	M8x15	2	8	

Č. ilustrace	Určení	Rozměry v mm	Množství	Připojeno k č. ilustrace	ET Číslo
	Šroub z okem		1	4	
			2		
		6//18	2		
	Krytka šroubu	M6	2	52	
	Šroub se šestihrannou hlavou	M8x40			
40	Povlak madla		2	4	
41			1	4	
42	Šroub se šestihrannou hlavou		1		
	Velká kladka lana		1	9	
44			1		
45	Spojení kladek lana		1		
46	Pojistný kolík 2	8x60	1		
	Lano s madlem	1800mm	1		
48	Kulatá ucpávka	25	4		
49			2		
50			2	49	
51	Šroub se šestihrannou hlavou	M8x50	2		
52	Samopojistná matice	M6	2		
		6.5x18x8	2		
54	Karabinka		2		
55	Hranatá ucpávka	40x20	6		
56			1		
			1		
58			1	54	
59			1		
60			1		



POZNÁMKY

ZAWARTOŚĆ

Strona Zawartość

40-41
42

Ostrzeżenie!
przeczytaj in-



DROGA KLIENTKO, DROGI KLIENCIE

Top-Sport Gilles GmbH

WAŻNE ZALECENIA I INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

	-	
1.	- 9.	-
	-	
	-	
	pozycja jest odpowiednio zabezpieczona.	
2.	10.	
	11.	
oraz kierownicy.		-
3.	12. Ostrzeżenie!	
	-	
	-	
4.	13.	-
	struowane osoby.	
	- 14.	
5.		-
6.	- 15.	
	16.	
7. Ostrzeżenie!		
	17.	-
	18.	-
8.		
	-	
ci zamiennych. Ostrzeżenie!		

INSTRUKCJE MONTAŻU

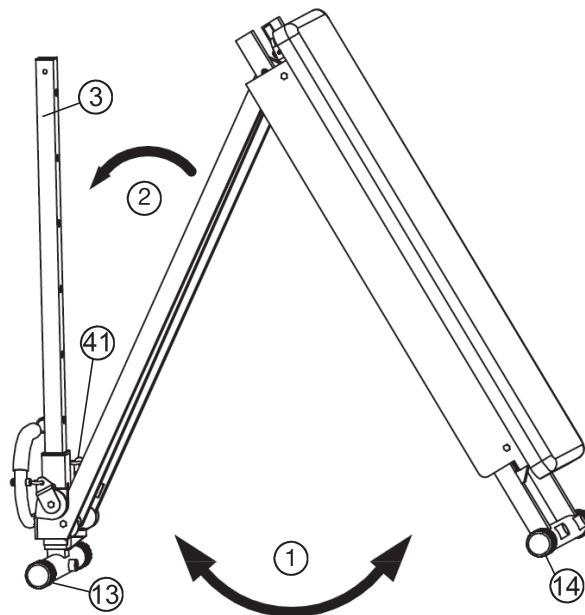
Przed rozpoczęciem montażu przeczytaj wszystkie zalecenia i informacje dotyczące bezpieczeństwa. Niektóre elementy są już wstępnie zamontowane.

KROK 1

Rozkładanie sprzętu do ćwiczeń.

- 1.
- 2.
- 3.

Ostrzeżenie!

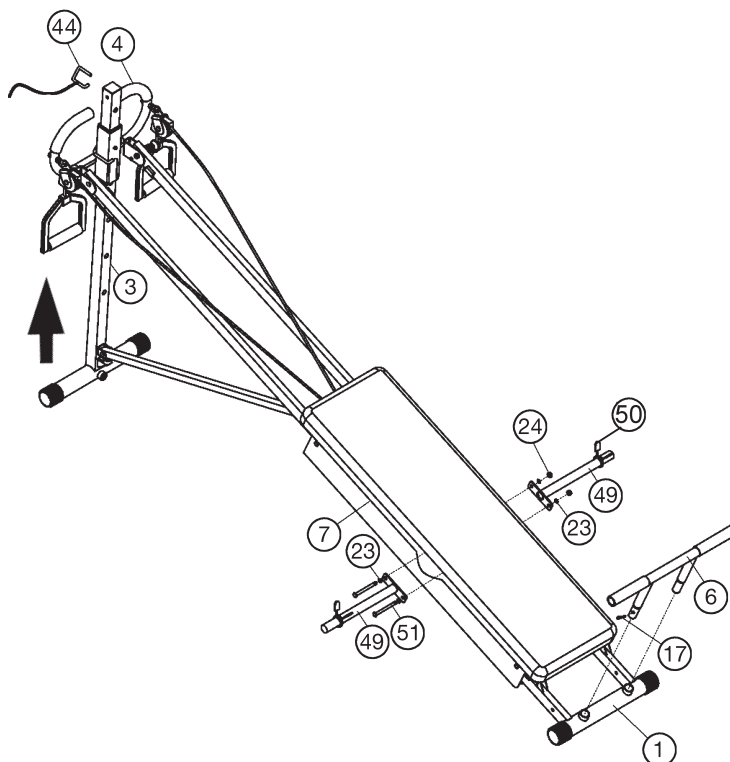


KROK 2

Montaż drążka do wolnych ciężarów (49) i uchwytu na nogi (6).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Uwaga:



KROK 3

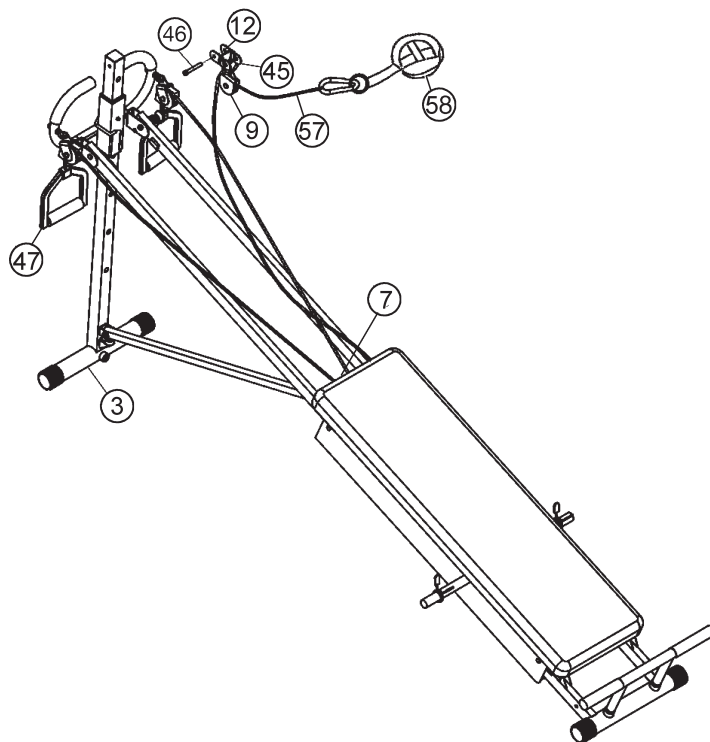
Montaż liny na kostkę (57).

1.

2.

3.
(54) na prowadnicy rolkowej.

Ostrzeżenie!



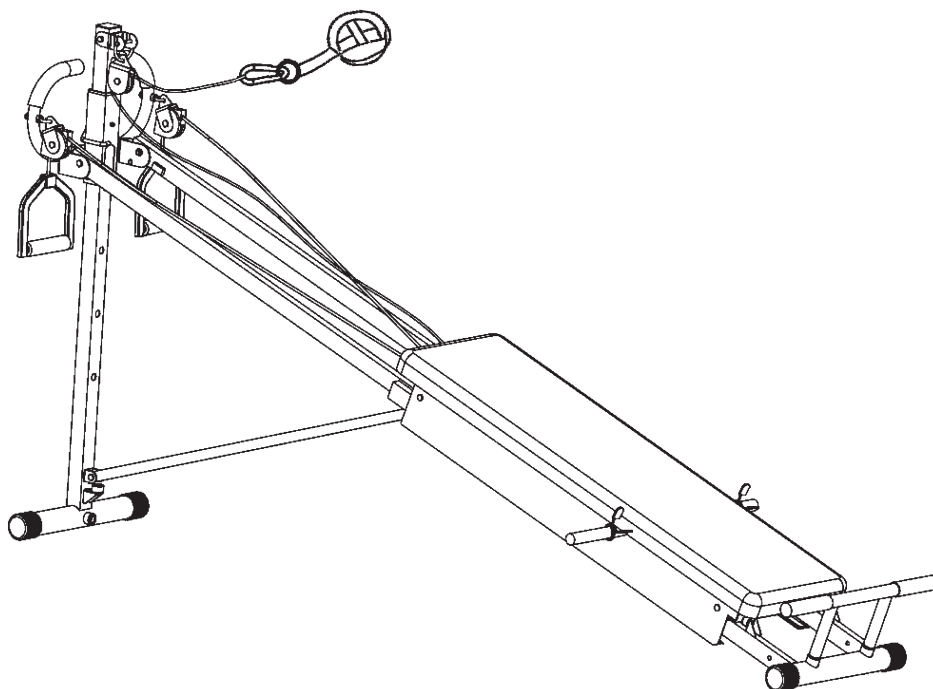
SPRAWDZENIE

1.

2.

regulacji.

Uwaga:



LISTA CZĘŚCI - LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH

Rodzaj: **TE1000**
 Nr zamówienia: **2251**
 Dane techniczne: **15.12.2022**

L 115 x W 62 x H 20

Space requirements [m²

120

CECHY

-
-
- nachylenia w 5stopniach
- W zestawie uchwyty z elastycznymi linami
-
-
-

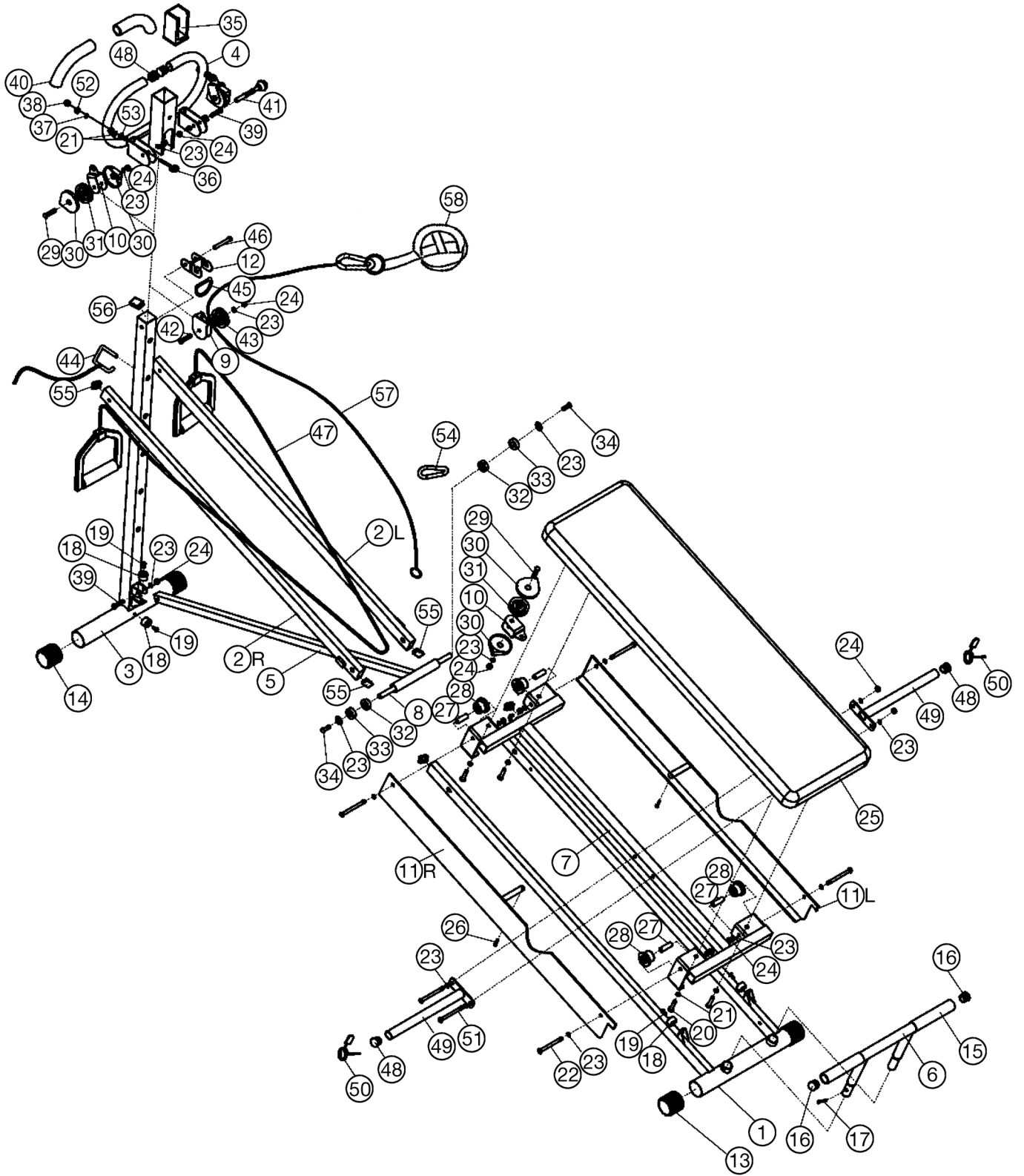
NOTATKA

Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com

e-mail: info@christopeit-sport.com

Ten produkt jest stworzony tylko do prywatnej domowej aktywności sportowej i nie jest dopuszczony do nas w celach komercyjnych lub obszar zawodowy. Home Sport klasa użytkowania H.

Numer obrazka	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu.	Numer ET
1	Przednia podpora		1	8	
2L			1		
2R			1		
	Tylna podpora		1		
4	Uchwyt		1		
5	Poprzeczka		1		
6	Uchwyt na nogi		1	1	
	Prowadnica rolkowa		1		
8			1	5	
9			1		
10					
11L	Pokrywa boczna lewa		1		
11R	Pokrywa boczna prawa		1		
12			1		
	Zatyczki przedniej podpory		2	1	
14	Zatyczki tylnej podpory		2		
15	Uchwyty piankowe		2	6	
16		28	2	6	
		6x45	1		
18	Gumowa zatyczka		4		
19		M6x15	4	18	
20		M6x15	4		
21		6//18	8		
22		M8x90	4		
		8//16	20		
24		M8			
25	Oparcie		1		
26			2	11	
			4		
28	Rolka oparcia		4	22	
29		M8x40		10	
			6		
				10	
			2	8	
			2	8	
		M8x15	2	8	
			1	4	



Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

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



© by Top-Sports Gilles GmbH D-42551 Velbert (Germany)