

Heimsport-Trainingsgerät  
Total Exerciser

# TE 1



**D**

Montage- und Bedienungsanleitung für  
Bestell-Nr. 1251

**GB**

Assembly and exercise instructions for  
Order No. 1251

**F**

Notice de montage et d'utilisation du  
No. de commande 1251

**NL**

Montage- en bedieningshandleiding voor  
Bestelnummer 1251

**RU**

Инструкция по монтажу и эксплуатации  
№ заказа 1251

**CZ**

Návod k montáži a použití pro  
objednací číslo 1251

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3
3. Stückliste	Seite 4 + 5
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 6 + 7
5. Trainingsanleitung / Pulsmesstabelle	Seite 8

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert

Contents	Page 9
----------	--------

Sommaire	Page 15
----------	---------

Inhoudsopgave	Pagina 21
---------------	-----------

Обзор содержания	СТР. 27
------------------	---------

Obsah	strana 33
-------	-----------



### Achtung:

Vor Benutzung  
Bedienungsanleitung lesen!

### 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 beigelegten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen 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 Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen 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 Malzeiten 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.

**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 muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. 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.

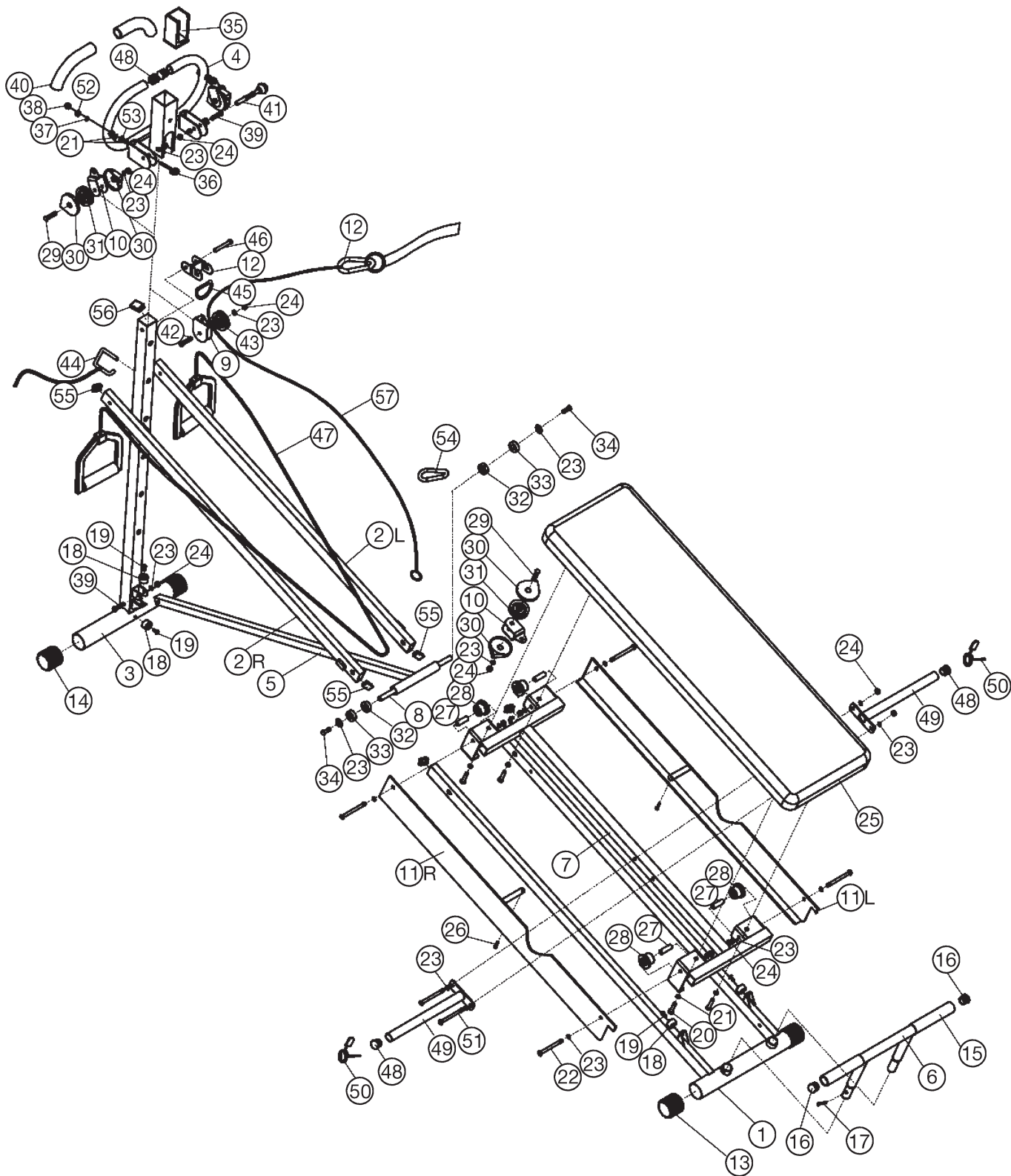
**14.** Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

**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 befinden.

**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.** Dieses Gerät ist gemäss der EN 20957-1 + EN 957-2 geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) 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.



# Stückliste - Ersatzteilliste

## TE 1 Best.-Nr. 1251

Technische Daten: Stand: 01. 08. 2019

Mit diesem Ganzkörpertrainer trainieren Sie mit nur wenigen Übungen annähernd alle Muskelgruppen einfach, sicher und effektiv. Die Sitzbank ist auf Rollen gelagert, so dass Ihr eigenes Gewicht als Widerstand dient. Durch Verstellen des Neigungswinkels ist der Widerstand erweiterbar.

- über 40 Übungsmöglichkeiten
- Widerstand ergibt sich durch das eigene Körpergewicht und 5-fach verstellbaren Steigungswinkel
- Erhöhung des Widerstands durch die zusätzliche Aufnahmemöglichkeit von Hantelscheiben
- inklusive Seilzüge (Paar)
- Fußhalterung
- Stembügel
- Platz sparend klappbar
- Vierkant Stahlrohr 35x25mm
- mit ausführlichem Übungshandbuch
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 120 kg
- Gerätegewicht ca. 23 kg

Stellmaße: ca. L 185 x B 62 x H 97 cm

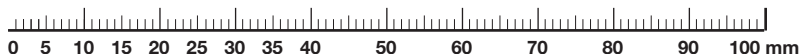
Stellmaße geklappt: ca. L 115 x B 62 x H 20 cm

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an uns.

Internet Service- und Ersatzteilportal:  
www.christopeit-service.de

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70  
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4  
e-mail: info@christopeit-sport.com  
www.christopeit-sport.com

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



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Fuß vorne		1	8	33-1251-01-SI
2L	Verbindungsschiene links		1	4+8	33-1251-02-SI
2R	Verbindungsschiene rechts		1	4+8	33-1251-03-SI
3	Hinterer Fuß		1	4+5	33-1251-04-SI
4	Handgriff		1	3	33-1251-05-SI
5	Querstrebe		1	1,2+3	33-1251-06-SI
6	Fußhalterung		1	1	33-1251-07-SI
7	Rollschlitten		1	1+2	33-1251-08-SI
8	Querstrebenaufnahme		1	5	33-1251-09-SI
9	Seilrollenhalter 1		1	43+45	33-1251-10-SI
10	Seilrollenhalter 2		3	4+7	33-1251-11-SI
11L	Seitenabdeckung links		1	7	33-1251-12-SI
11R	Seitenabdeckung rechts		1	7	33-1251-13-SI
12	Seilrollenhalterung		1	3+45	33-1251-14-SI
13	Fußkappe vorne		2	1	36-1251-02-BT
14	Fußkappen hinten		2	3	36-1251-03-BT
15	Griffüberzug		2	6	36-1251-04-BT
16	Rundstopfen	28	2	6	39-9848
17	Sicherungsstift 1	6x45	1	1+6	36-1251-05-BT
18	Gummidämpfer		4	1+3	36-1251-06-BT
19	Schraube	M6x15	4	18	39-9960
20	Schraube	M6x15	4	7+25	39-10120
21	Unterlegscheibe	6//18	8	20+36	39-9993
22	Schraube	M8x90	4	7+28	39-10445-CR
23	Unterlegscheibe	8//16	20	22,29,34,39,42+51	39-9962-CR
24	Selbstsichernde Mutter	M8	13	22,29,39,42+51	39-9918-CR
25	Polster		1	7	36-1251-01-BT
26	Schraube	3.5x10	2	11	39-9909
27	Distanzrohr	13x38.5	4	22+28	36-1251-07-BT
28	Polsterrollen		4	22	36-1251-08-BT
29	Schraube	M8x40	3	10	39-9889-CR
30	Seilrollendeckel		6	31	36-1251-09-BT
31	Seilrolle klein		3	10	36-1251-10-BT
32	Kunststoffring 1	31x15x9.5	2	8	36-1251-11-BT
33	Kunststoffring 2	30x15x10	2	8	36-1251-12-BT
34	Sechskantschraube	M8x15	2	8	39-10247
35	Kunststoffgleiter		1	4	36-1251-13-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
36	Augenschraube		2	4+10	36-1251-14-BT
37	Unterlegscheibe	6//18	2	36	39-9993
38	Schraubenkappe	M6	2	52	36-1251-15-BT
39	Sechskantschraube	M8x40	3	3+4	39-10132
40	Griffüberzug		2	4	36-1251-16-BT
41	Entriegelungsknopf		1	4	36-1251-17-BT
42	Sechskantschraube	M8x30	1	9+43	39-10134
43	Seilrolle groß		1	9	36-1251-18-BT
44	Sicherheitsbügel		1	3+4	36-1251-19-BT
45	Seilrollenverbindung		1	9+12	36-1251-20-BT
46	Sicherheitsstift 2	8x60	1	3+12	36-1251-21-BT
47	Seil mit Handgriffe	1800mm	1	31	36-1251-22-BT
48	Rundstopfen	25	4	4+49	39-9882
49	Gewichtscheibenaufnahme		2	7	33-1251-15-SI
50	Federklemmring		2	49	39-10323-SW
51	Sechskantschraube	M8x50	2	7+49	39-9811-CR
52	Selbstsichernde Mutter	M6	2	36	39-9816-VC
53	Distanzstück	6.5x18x8	2	36	36-1251-23-BT
54	Karabinerhaken		2	7,10+57	36-9862209-BT
55	Rechteckstopfen	40x20	6	1+2	39-9892
56	Vierkantstopfen	38x38	1	3	36-9904-09-BT
57	Seil für Fußmanschette	2700mm	1	43	36-1251-24-BT
58	Fußmanschette		1	54	36-1251-25-BT
59	Werkzeugset		1		36-1251-26-BT
60	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1251-27-BT

# 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:

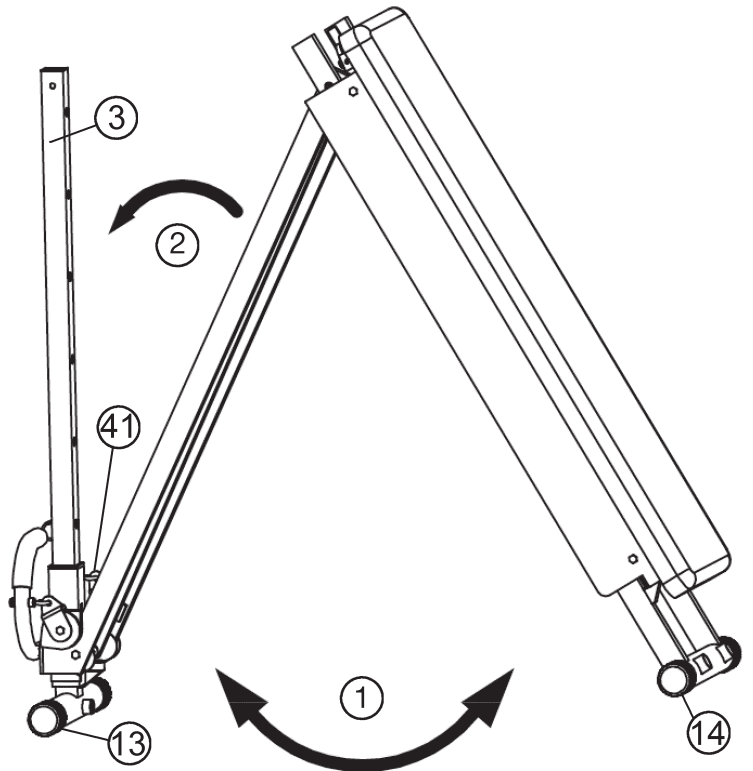
### Ausklappen des vormontierten Trainingsgerätes.

1. Entnehmen Sie vorsichtig das zum größten Teil vormontierte Sportgerät aus der Verpackung und Stellen Sie es mit dem Fußkappen (13+14) auf den Boden.

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

3. Ziehen Sie den Entriegelungsknopf (41) heraus damit Sie den hinteren Fuß (3) ganz heraus klappen können (Pfeil 2) und das Trainingsgerät komplett ausgeklappt werden kann.

**(Achtung: Das Aus- und Einklappen des TE 1 sollte mit erhöhter Vorsicht geschehen, da durch den Klappmechanismus Quetschgefahr besteht! Nehmen Sie evtl. eine zweite Person zur Hilfe.)**



## Schritt 2:

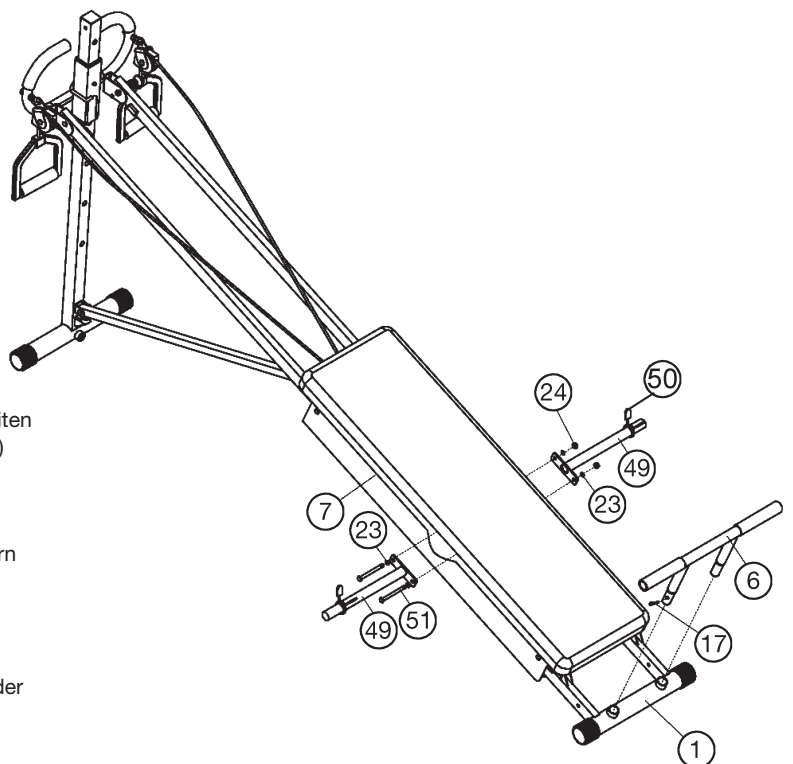
### Montage der Gewichtsscheibenaufnahmen (49) und der Fußhalterung (6).

1. Montieren Sie die Gewichtsscheibenaufnahmen (49) auf beiden Seiten am Rollschlitten (7) mittels der Schrauben (51), Unterlegscheiben (23) und Muttern (24).

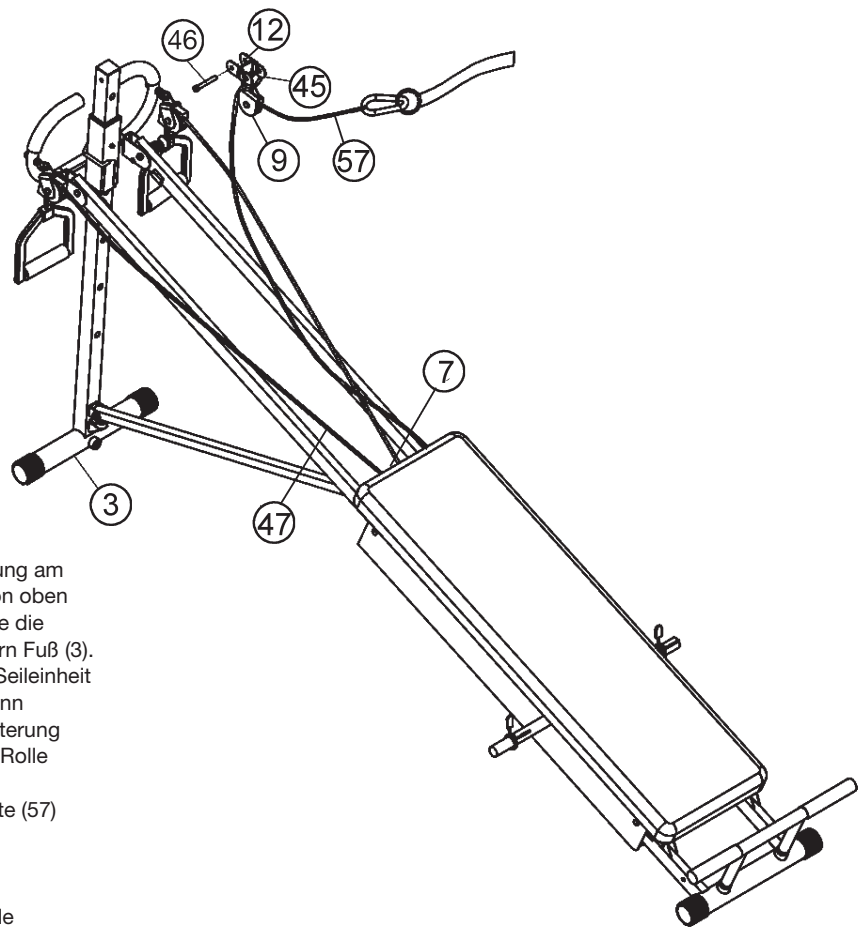
2. Schieben Sie die Federklemmringe (50) auf die Gewichtsscheibenaufnahmen (49).

3. Stecken Sie die Fußhalterung (6) in den vorderen Fuß (1) und sichern Sie diese Position mit dem Sicherungsstift 1 (17).

**(Hinweis: Je nach Übungsvariante kann die Fußhalterung (6) herausgenommen oder in Position am vorderen Fuß (1) eingesetzt werden. In der Trainingsposition muss immer der Sicherungsstift eingesetzt werden, damit ein evtl. unbeabsichtigtes Herausrutschen der Fußhalterung beim Training ausgeschlossen wird.)**





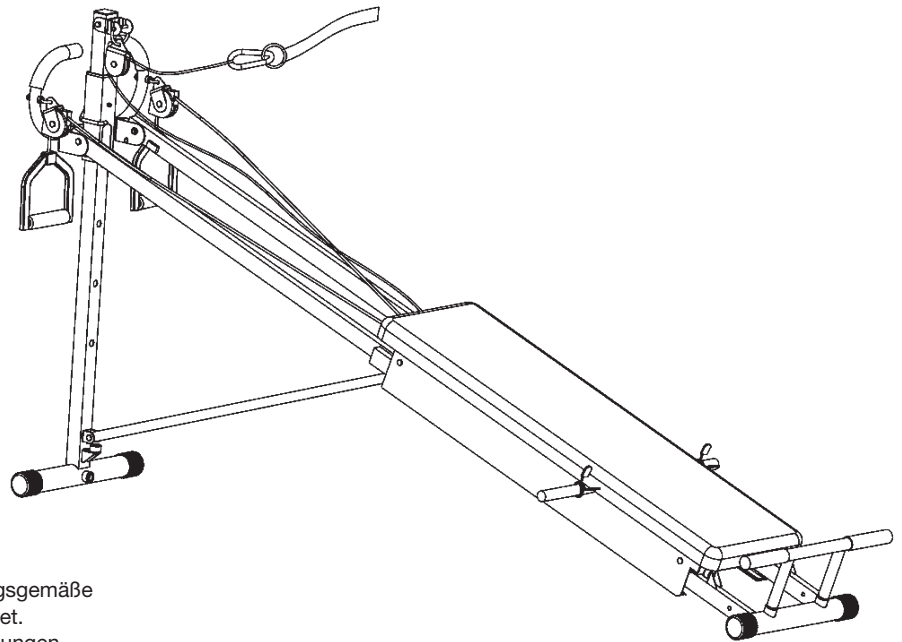


### Schritt 3:

#### Montage des Seiles der Fußmanschette (57).

1. Führen Sie die Seilrollenhalterung (12) so zur obersten Bohrung am hintern Fuß (3), dass man den Seilrollenverbindungsring (45) von oben in die Seilrollenhalterung (12) einsetzen kann und befestigen Sie die Seilrollenhalterung (12) mit dem Sicherungsstift 2 (46) am hintern Fuß (3).
2. Hängen Sie die Seilrollenhalterung (9) der Fußmanschetten-Seileinheit (57) in den Seilrollenverbindungsring (45) ein und setzen Sie dann den Seilrollenverbindungsring (45) von oben in die Seilrollenhalterung (12) ein, sodass das Seil mit Fußmanschette (57) oben aus der Rolle herauskommt.
3. Verbinden Sie das untere Ende des Seiles der Fußmanschette (57) mittels des Karabinerhakens (54) am Rollschlitten (7).

**(Achtung:** Es sollte je nach Übung nur entweder das Seil der Fußmanschette (57) oder das Seil mit Handgriffen (47) mit dem Rollschlitten (7) verbunden werden, um ein Verheddern der Seile auszuschließen und ein störungsfreies Training zu gewährleisten.)



### Schritt 4:

#### 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.

#### Anmerkung:

Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

## Trainingsanleitung

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

### 1. 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, für ein effektives Training, kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

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

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

### 2. 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.

### 3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.

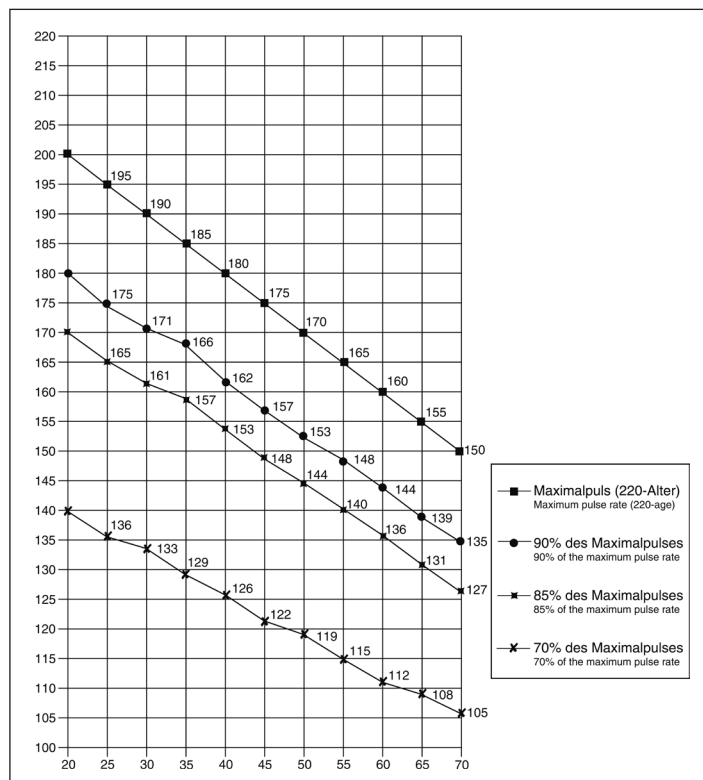
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

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.

**Eine ausführliche Trainingsanleitung zum TE1 liegt der Originallieferung bei. Alternativ finden sie diese auf [www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)**

### 4. 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.



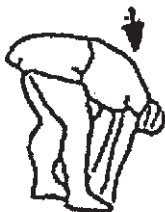
Berechnungsformeln: Maximalpuls = 220 - Alter  
 90% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,9  
 85% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,85  
 70% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,7

## Aufwärmübungen (Warm Up)

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch um den Körper auf die Trainingsphase entsprechend vorzubereiten. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten.



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.

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern.

Hören Sie nach der Trainingsphase nicht abrupt auf, sondern radeln Sie gemütlich noch etwas ohne Widerstand aus um wieder in die normale Puls-Zone zu gelangen. (Cool down) Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



1. Summary of Parts	Page 3
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 9
3. Parts List	Page 10 + 11
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 12 + 13
5. Training Instructions / Pulsratemeasurementable	Page 14

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.

Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert



## **Important Recommendations and Safety Instructions**

Our products are all GS tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

**1.** Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

**2.** Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

**3.** Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

**4.** Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

**5.** Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

**6.** Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

**7. WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

**8.** Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

**9.** When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

**10.** Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time.

**11.** Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

**12. WARNING!** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

**13.** Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

**14.** People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

**15.** Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

**16.** To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

**17.** This machine has been tested and certified in compliance with EN 20957-1 + EN 957-2. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg.

**18.** The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

# Parts List – Spare Parts List

## TE 1 Best.-Nr. 1251

Technical data: Issue: 01. 08. 2019

Easy, safe and effective exercising for all groups of muscles. The big padding is sliding with ball bearing rollers on an straight/incline construction. Your body weight can be used for the resistance and with inclination adjustment you can choose you individual exercise resistance.

- More than 40 exercise possibilities
- 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
- Square steel tube 35x25mm
- With exercise instruction book
- Load max. 120 kg (Body weight)
- Weight approx 23 kg

Space requirement approx: L 185 x W 62 x H 97 cm

Space requirement foldable: L 115 x W 62 x H 20 cm

Ref. No. 1251

(without dumbbells)

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

Internet service- and spare parts data base:  
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70  
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4  
e-mail: info@christopeit-sport.com  
www.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/C**

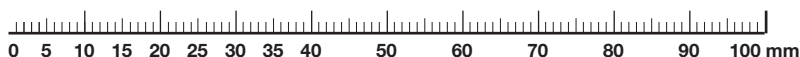


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Front foot		1	8	33-1251-01-SI
2L	Connection rail left		1	4+8	33-1251-02-SI
2R	Connection rail right		1	4+8	33-1251-03-SI
3	Rear foot		1	4+5	33-1251-04-SI
4	Hand grip		1	3	33-1251-05-SI
5	Cross rail		1	1,2+3	33-1251-06-SI
6	Foot support		1	1	33-1251-07-SI
7	Roller slide		1	1+2	33-1251-08-SI
8	Cross rail axle		1	5	33-1251-09-SI
9	Pulley bracket 1		1	43+45	33-1251-10-SI
10	Pulley bracket 2		3	4+7	33-1251-11-SI
11L	Side cover left		1	7	33-1251-12-SI
11R	Side cover right		1	7	33-1251-13-SI
12	Ring bracket		1	3+45	33-1251-14-SI
13	Front tube caps		2	1	36-1251-02-BT
14	Rear tube caps		2	3	36-1251-03-BT
15	Foam grip		2	6	36-1251-04-BT
16	Round caps	28	2	6	39-9848
17	Locking pin 1	6x45	1	1+6	36-1251-05-BT
18	Rubber stop		4	1+3	36-1251-06-BT
19	Screw	M6x15	4	18	39-9960
20	Screw	M6x15	4	7+25	39-10120
21	Washer	6//18	8	20+36	39-9993
22	Bolt	M8x90	4	7+28	39-10445-CR
23	Washer	8//16	20	22,29,34,39,42+51	39-9962-CR
24	Nylon nut	M8	13	22,29,39,42+51	39-9918-CR
25	Padding		1	7	36-1251-01-BT
26	Screw	3.5x10	2	11	39-9909
27	Distance tube	13x38.5	4	22+28	36-1251-07-BT
28	Pad roller		4	22	36-1251-08-BT
29	Screw	M8x40	3	10	39-9889-CR
30	Roller cover		6	31	36-1251-09-BT
31	Small roller		3	10	36-1251-10-BT
32	Plastic bushing 1	31x15x9.5	2	8	36-1251-11-BT
33	Plastic bushing 2	30x15x10	2	8	36-1251-12-BT
34	Hex bolt	M8x15	2	8	39-10247
35	Square bushing		1	4	36-1251-13-BT
36	Eye bolt		2	4+10	36-1251-14-BT
37	Washer	6//18	2	36	39-9993



# Assembly Instructions

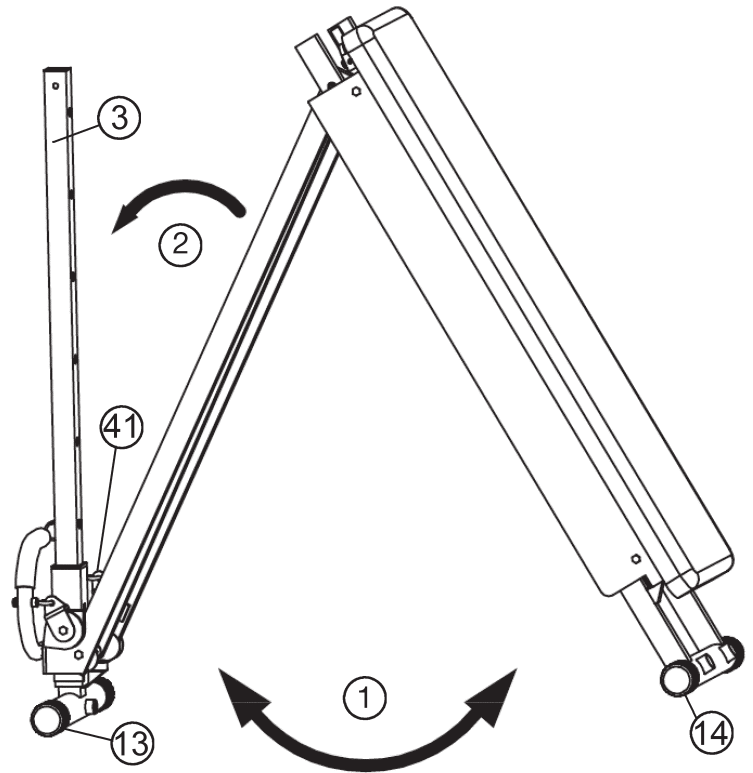
Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instructions. Some parts are pre assembled.

## Step 1:

### Fold out the exercise equipment.

1. Remove the pre-assembled unit from packaging and put it with foot caps (13+14) on the floor.
2. Fold out the pre-assembled unit a little bit for the first step like arrow 1 shows.
3. Pull out the unlock pin (41) and go on with folding out with rear foot (3) as arrow 2 shows. Only by pulling out unlock pin (41) you can fold out completely the exercise equipment.

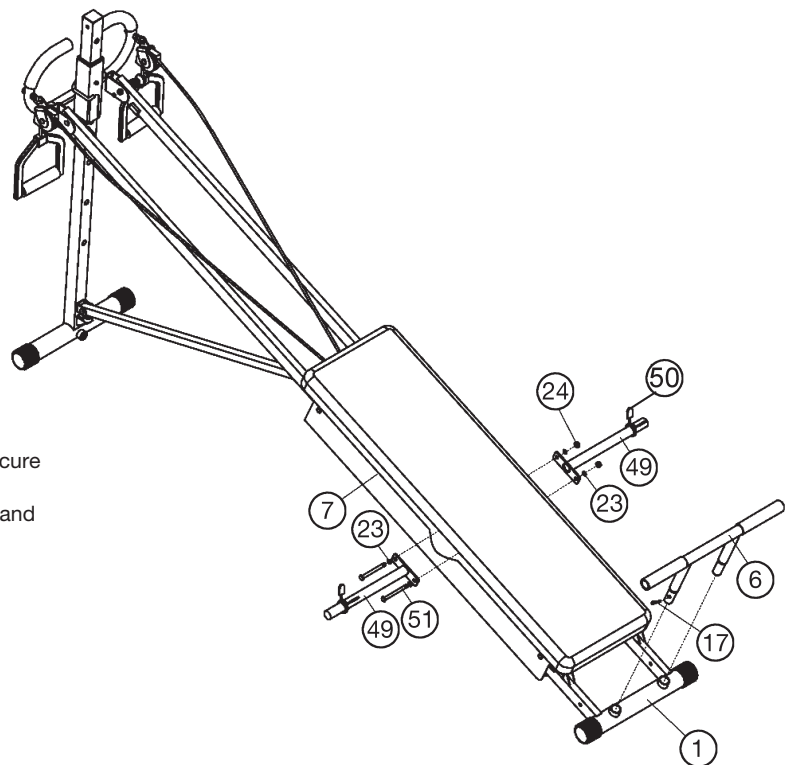
**(Attention: Folding in and out the TE 1 needs special attention and very carefully move, because of squeezing danger. If necessary ask a 2nd person for help.)**

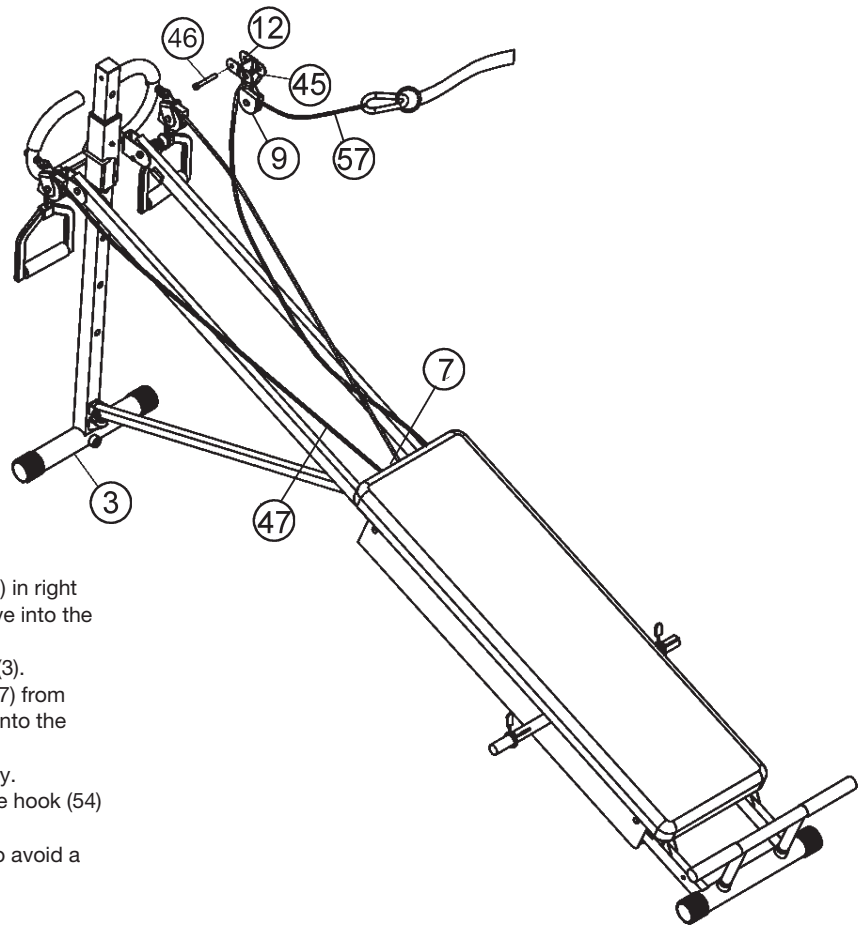


## Step 2:

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

1. Attach the free weight bars (49) on both sides of the roller slide (7) by using screws (51), washers (23) and nuts (24).
  2. Slide on the spring clamps (50) onto the free weight bars (49) to secure optionally weight disks.
  3. Put the foot support (6) into the appropriate holder of front foot (1) and secure position with locking pin 1 (17).
- (Note: It depends on the exercise if the foot support (6) is assembled or not. If you do exercise with foot support (6) you have to secure the position with locking pin 1 (17), because of safety reasons.)**





### Step 3:

#### Attach the rope for ankle strap (57).

1. Attach the ring bracket (12) at highest position of rear foot (3) in right position, so that you can put in the D shape ring (45) from above into the ring bracket (12).

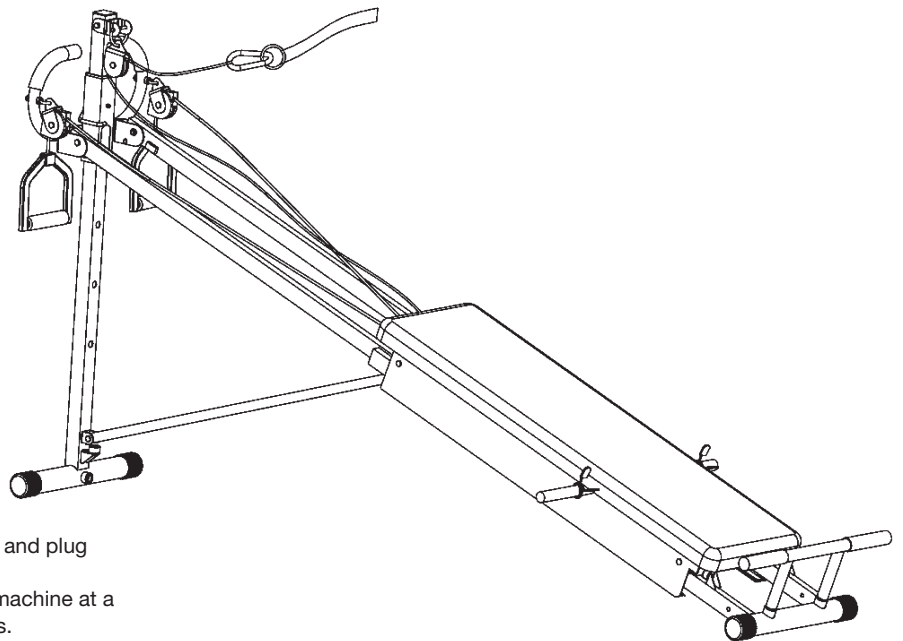
Secure the ring bracket (12) with locking pin 2 (46) at rear foot (3).

2. Hang in the pulley bracket 1 (9) of the rope for ankle strap (57) from above into the D shape ring (45) and put the D shape ring (45) into the ring bracket (12).

The rope for ankle strap (57) must come out on top of the pulley.

3. Connect the rear end of rope for ankle strap (57) with carabine 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.)



### Step 4:

#### 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.

# Training Instructions

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

## 1. Intensity:

The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formula for determination and calculation of this).

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be increased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or increasing the level of difficulty.

If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).

b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

## 2. Frequency

Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

## 3. Planning the training

Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.

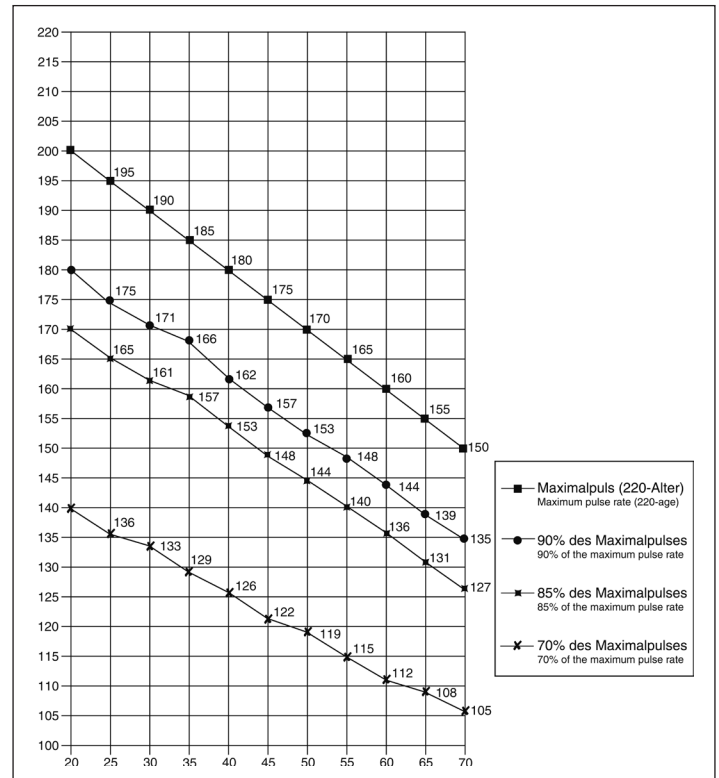
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

## 4. Motivation

The key to a successful program is regular training. You should set a fixed 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.

Pulse Rate Measurement Table



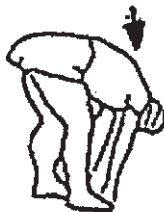
Calculation formula: Maximum pulse rate	= 220 - age (220 minus your age)
90% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.9
85% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.85
70% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.7

## Warm up exercises (Warm Up)

Start your warm up by walking on the spot for at least 3 minutes and 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 your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.



Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.



Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.

After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose.

Don't finish the exercise phase abruptly, but will cycle leisurely something without resistance from to return to the normal pulse-zone. (Cool down) We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities.



1. Aperçu des pièces	Page 3
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 15
3. Nomenclature	Page 16 + 17
4. Notice de montage avec écorchés	Page 18 + 19
5. Recommandations pour l'entraînement	Page 20

Chère cliente, cher client,

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

Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.

Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert



## 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 montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

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

**3.** Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout 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.** Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets 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 l'entraînement.

**7. RESPECT!** Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être in-exacts. Le fait de s'entraîner excessif peut causer un dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort

Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

**8.** Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

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

**10.** Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement.

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

**12. RESPECT!** Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

**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 conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

**14.** Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

**15.** Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi 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 collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

**17.** Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN 20957-1 + EN 957-2. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 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.

## Liste des pièces- Liste des pièces de rechange TE 1 N° de commande 1251

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 08/ 2019

Cet entraîneur corporelle totale séance d'entraînement avec quelques exercices près de tous les groupes musculaires simple, sûre et efficace. Le siège est monté sur des rouleaux, de sorte que c'est votre propre poids que la résistance. En ajustant l'angle d'inclinaison est la résistance extensible.

- plus de 40 possibilités de pratique les résultats de résistance
- 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
- Les câbles de commande, y compris (la paire)
- Cale-pied
- La ceinture de pied
- Gain de place pliage
- Tube d'acier carré 35x25mm
- Avec un manuel de formation détaillé
- Adapté à un poids maximal. 120 kg
- Poids du produit 23 kg

Encombrement: L 185 x L 62 x H 97 cm

Parking dimensions pliée: L 115 x W 62 x H 20 cm

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

Service- Internet et les pièces de rechange base de données  
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70  
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4  
e-mail: info@christopeit-sport.com  
www.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/C**

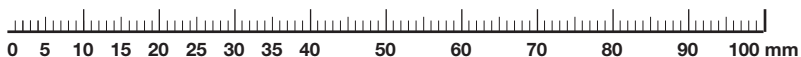


Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Pied avant		1	8	33-1251-01-SI
2L	Cadre longitudinal gauche		1	4+8	33-1251-02-SI
2R	Cadre longitudinal droite		1	4+8	33-1251-03-SI
3	Piet arrière		1	4+5	33-1251-04-SI
4	Poignée		1	3	33-1251-05-SI
5	Barre transversale		1	1,2+3	33-1251-06-SI
6	Logement de Piet		1	1	33-1251-07-SI
7	Coussin glissez		1	1+2	33-1251-08-SI
8	Logement de barre transversale		1	5	33-1251-09-SI
9	Porte-rouleau 1		1	43+45	33-1251-10-SI
10	Porte-rouleau 2		3	4+7	33-1251-11-SI
11L	Châssis de côtés gauche		1	7	33-1251-12-SI
11R	Châssis de côté droit		1	7	33-1251-13-SI
12	Support de poulie		1	3+45	33-1251-14-SI
13	Bouchon pied avant		2	1	36-1251-02-BT
14	Bouchon pied arrière		2	3	36-1251-03-BT
15	Cushing de tube de pied		2	6	36-1251-04-BT
16	Capuchon rond	28	2	6	39-9848
17	Goupille de sécurité 1	6x45	1	1+6	36-1251-05-BT
18	Caoutchouc amortisseur		4	1+3	36-1251-06-BT
19	Vis	M6x15	4	18	39-9960
20	Vis	M6x15	4	7+25	39-10120
21	Rondelle	6//18	8	20+36	39-9993
22	Vis	M8x90	4	7+28	39-10445-CR
23	Rondelle	8//16	20	22,29,34,39,42+51	39-9962-CR
24	Ecrou autobloquant	M8	13	22,29,39,42+51	39-9918-CR
25	Coussin		1	7	36-1251-01-BT
26	Vis	3.5x10	2	11	39-9909
27	Tube distance	13x38.5	4	22+28	36-1251-07-BT
28	Rouler de coussin		4	22	36-1251-08-BT
29	Vis	M8x40	3	10	39-9889-CR
30	Couverture de poulie		6	31	36-1251-09-BT
31	Poulie petite		3	10	36-1251-10-BT
32	Rondelle de plastique 1	31x15x9.5	2	8	36-1251-11-BT
33	Rondelle de plastique 2	30x15x10	2	8	36-1251-12-BT
34	Vis hexagonale	M8x15	2	8	39-10247
35	Patins plastique		1	4	36-1251-13-BT
36	Vis d'œil		2	4+10	36-1251-14-BT
37	Rondelle	6//18	2	36	39-9993



## 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.**

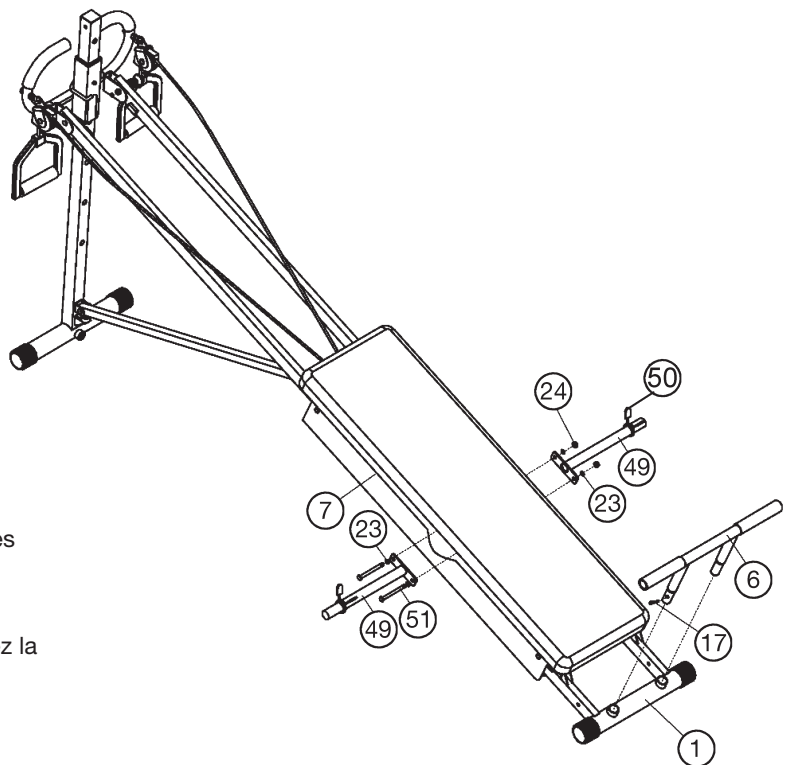
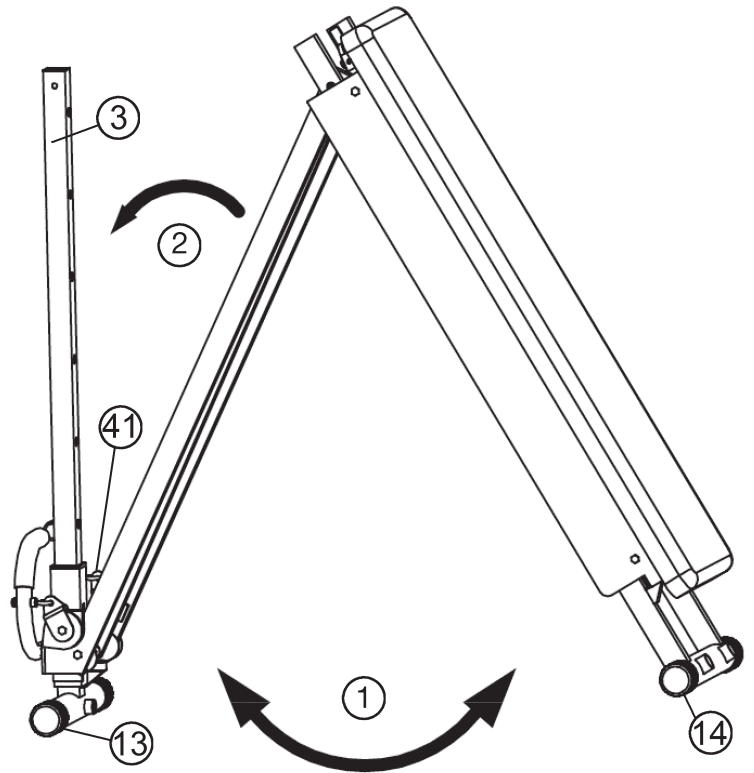
### Etape n° 1:

Dépliage du dispositif de équipements sports.

1. Sortez délicatement la plupart des équipements sports sortie de la boîte et le place avec les capuchons de pied (13+14) sur le sol.
2. Tirez l'unité à l'après (flèche 1)
3. Tirez sur le bouton de déverrouillage (41) à le pied arrière (3) en tirez l'unité à l'après (flèche 2).

Tirez l'unité totale avec tirez le bouton de déverrouillage (41).

(Remarque: Dépliage du dispositif de la 1 TE doit être faite avec prudence, car il est le mécanisme de pliage de l'écrasement. Vous pouvez prendre une deuxième personne pour aider)

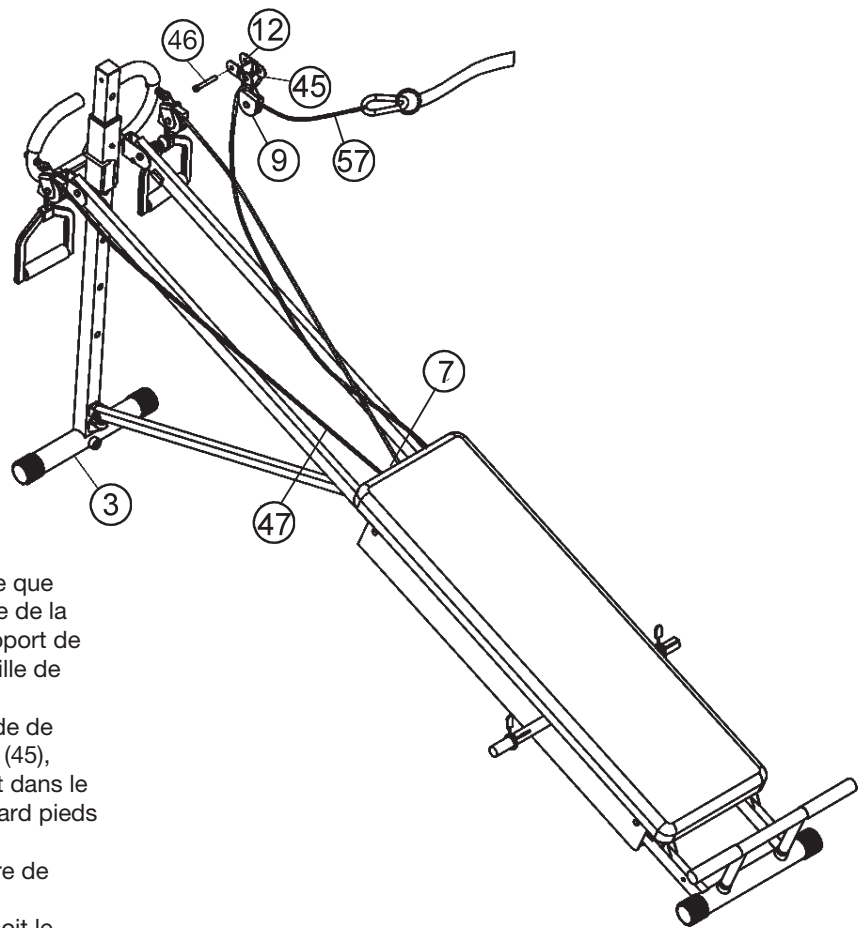


### Etape n° 2:

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

1. Attacher les supports de disque de poids (49) sur les deux côtés du coussin glisse (7) au moyen de vis (51), des rondelles (23) et des écrous (24).
2. Faites glisser les anneaux ressort de serrage (50) sur les supports des disques (49).
3. Mettez le logement du pied (6) dans le pied avant (1) et fixez la position 1 à la broche de verrouillage (17).

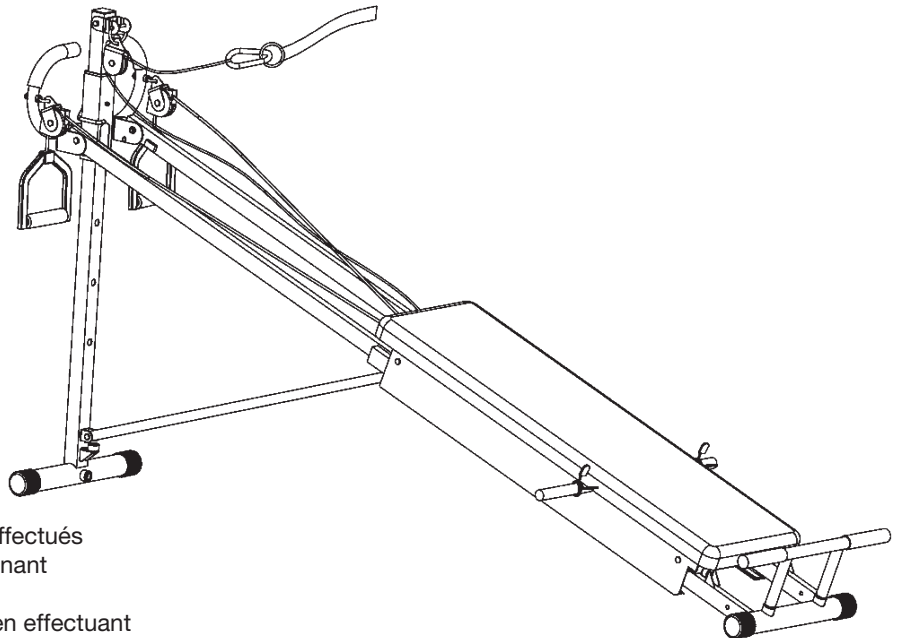
(Remarque: La variation exercice peuvent prises le soutien support (6) ou en position à l'avant-pied (1) est utilisé dans la position de formation doit toujours être la goupille de sécurité (17) peuvent être utilisés de telle sorte qu'une éventuellement involontaire glisser du support du pied est exclue lors de l'exercice.)



**Etape n° 3:**

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

1. Faire passer le câble support de la poulie (12) de sorte que le trou supérieur sur les pieds arrière (3) qu'il est possible de la bague de poulie connexion (45) utilisé par le haut du support de poulie (12) et fixer le support de poulie (12) avec la goupille de sécurité 2 (46) entraver le pied arrière (3).
  2. Accrocher le support de la poulie (9) de l'unité de corde de ceinture de pied (57) dans la bague de poulie connexion (45), puis définir la bague de poulie connexion (45) par le haut dans le support de poulie (12), de sorte que la corde avec brassard pieds (57) au-dessus de le rouleau sort.
  3. Connecter l'extrémité inférieure de la corde de ceinture de pied (57) au crochet (54) sur le coussin glissez (7).
- (Attention:** Il devrait être améliorée avec la pratique ne soit le câble de ceinture de pied (57) ou la corde de poignées (47) au coussin glissez (7) relié à éviter qu'il ne s'emmêle des cordes et d'assurer une formation sans problème.)



**Etape n° 4:**

**Contrôle**

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

**Remarques:**

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

## Recommandations pour l'entraînement

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

### 1. Intensité:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.

Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:

- Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
- Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

### 2. Fréquence

La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

### 3. Programmation de l'entraînement

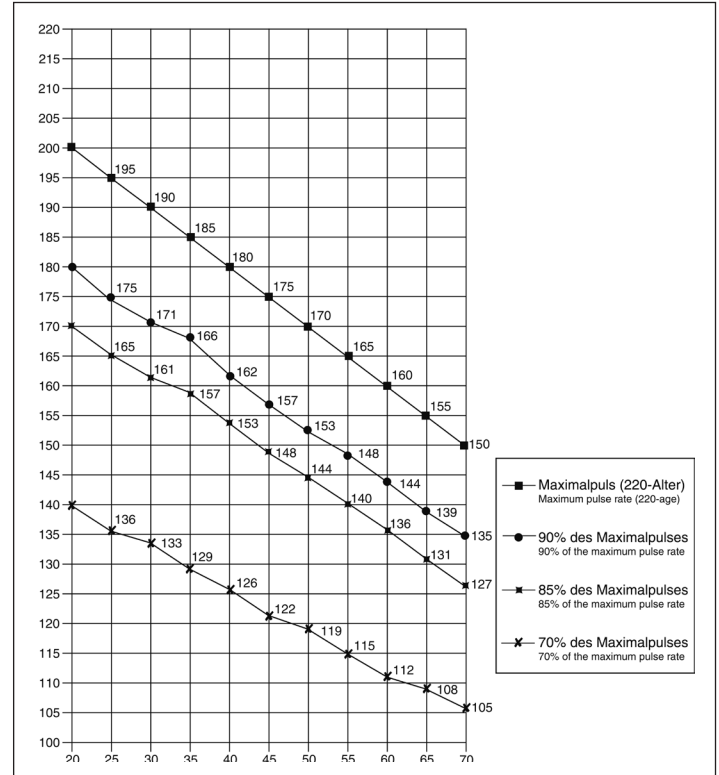
Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases: «phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.

L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.

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

## 4. Motivation

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



Formules de calcul: Pouls maximum = 220 - âge  
 90% du pouls maximum = (220 - âge) x 0,9  
 85% du pouls maximum = (220 - âge) x 0,85  
 70% du pouls maximum = (220 - âge) x 0,7

## Exercices d'échauffement (Warm Up)

Commencez votre échauffement en marchant sur place pendant au moins 3 minutes puis effectuer les exercices de gymnastique suivantes à l'organisme pour la phase de formation pour se préparer en conséquence. Les exercices ne faites pas trop et que dans la mesure fonctionnent jusqu'à une légère résistance sentir. Cette position va tenir 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	Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendue. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20sec.	Asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol et se pencher en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20sec.	Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soutenir avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changez après 20 jambe sec.
---	---	--	---

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

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



1. Overzicht van de losse delen	pagina 3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 21
3. Stuklijst	pagina 22 + 23
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina 24+ 25
5. Trainingshandleiding	pagina 26

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.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert



## Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de TÜV-GS (Technische Keuringsdienst) 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 van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde 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.** Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden 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, die voor een fitnessstraining met het toestel geschikt zijn. De 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 opslag tanks werpen of op geschikte inzamel-punten afgeven.

**17.** Dit toestel werd conform de EN 20957-1 + EN 957-2 gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald.

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

## Stuklijst – lijst met reserveonderdelen

### TE 1 best.-nr. 1251

Technische gegevens: stand: 01. 08. 2019

Deze totale body workout coach met een paar oefeningen bijna alle Spiergroepen gemakkelijk, veilig en effectief. De zitting is gemonteerd op rollers, zodat uw eigen gewicht fungeert als weerstand. Door de hellingshoek de weerstand uitbreidbaar.

- meer dan 40 oefenopties
- 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
- Vierkante stalen buis 35x25mm
- Geschikt tot een lichaamsgewicht van max. 120 kg
- Gewicht van het apparaat ca. 23 kg

Aanpassingsafmetingen: ca. L 185 x B 62 x H 97 cm

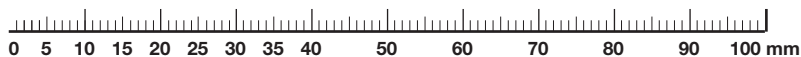
Verstelmaten opgevouwen: ca. L 115 x B 62 x H 20 cm

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:

Internet service- en onderdelen data base:  
[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70  
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4  
e-mail: [info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://www.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 / C**



Afbeelding-nr.	Omschrijving	Afmeting mm	Aantal stuks	Gemonteerd op afbeelding nr.	ET-nummer
1	Voorste poot		1	8	33-1251-01-SI
2L	Langsframe links		1	4+8	33-1251-02-SI
2R	Langsframe rechts		1	4+8	33-1251-03-SI
3	Achterste poot		1	4+5	33-1251-04-SI
4	Handgreep		1	3	33-1251-05-SI
5	Dwarsstrook		1	1,2+3	33-1251-06-SI
6	Poothouder		1	1	33-1251-07-SI
7	Rolling slide		1	1+2	33-1251-08-SI
8	Dwarsstrook opname		1	5	33-1251-09-SI
9	Katrolhouder 1		1	43+45	33-1251-10-SI
10	Katrolhouder 2		3	4+7	33-1251-11-SI
11L	Voorblad links		1	7	33-1251-12-SI
11R	Voorblad rechts		1	7	33-1251-13-SI
12	Katrolopname		1	3+45	33-1251-14-SI
13	Voorste poot dop		2	1	36-1251-02-BT
14	Achterste poot dop		2	3	36-1251-03-BT
15	Greepovertrek		2	6	36-1251-04-BT
16	Ronde dop	28	2	6	39-9848
17	Veiligheids pen 1	6x45	1	1+6	36-1251-05-BT
18	Rubber demper		4	1+3	36-1251-06-BT
19	Schroef	M6x15	4	18	39-9960
20	Schroef	M6x15	4	7+25	39-10120
21	Onderlegplaatje	6//18	8	20+36	39-9993
22	Schroef	M8x90	4	7+28	39-10445-CR
23	Onderlegplaatje	8//16	20	22,29,34,39,42+51	39-9962-CR
24	Zelfborgene moer	M8	13	22,29,39,42+51	39-9918-CR
25	Rugkussen		1	7	36-1251-01-BT
26	Schroef	3.5x10	2	11	39-9909
27	Afstandsstuk	13x38.5	4	22+28	36-1251-07-BT
28	Kussenrollen		4	22	36-1251-08-BT
29	Schroef	M8x40	3	10	39-9889-CR
30	Katroldekken		6	31	36-1251-09-BT
31	Katrol klein		3	10	36-1251-10-BT
32	Kunststof ring 1	31x15x9.5	2	8	36-1251-11-BT
33	Kunststof ring 2	30x15x10	2	8	36-1251-12-BT

Afbeelding- nr.	Omschrijving	Afmeting mm	Aantal stuks	Gemonteerd op afbeelding nr.	ET-nummer
34	Zeskanteschroef	M8x15	2	8	39-10247
35	Kunststofglijder		1	4	36-1251-13-BT
36	Oogbout		2	4+10	36-1251-14-BT
37	Onderlegplatje	6//18	2	36	39-9993
38	Schroef dop	M6	2	52	36-1251-15-BT
39	Zeskantschroef	M8x40	3	3+4	39-10132
40	Poot overtrek		2	4	36-1251-16-BT
41	Vergrendelknop		1	4	36-1251-17-BT
42	Zeskantschroef	M8x30	1	9+43	39-10134
43	Katrol groot		1	9	36-1251-18-BT
44	Veiligheidspal		1	3+4	36-1251-19-BT
45	Katrolverbinding		1	9+12	36-1251-20-BT
46	Veiligheids pen 2	8x60	1	3+12	36-1251-21-BT
47	Touw met handgrepen	1800mm	1	31	36-1251-22-BT
48	Ronde dop	25	4	4+49	39-9882
49	Gewicht plaat houders		2	7	33-1251-15-SI
50	Veerklemring		2	49	39-10323-SW
51	Zeskantschroef	M8x50	2	7+49	39-9811-CR
52	Zelfborgene moer	M6	2	36	39-9816-VC
53	Afstandsstuk	6.5x18x8	2	36	36-1251-23-BT
54	Karabijn hook		2	7,10+57	36-9862209-BT
55	Rechthoek dop	40x20	6	1+2	39-9892
56	Plein dop	38x38	1	3	36-9904-09-BT
57	Touw voor enkelklem	2700mm	1	43	36-1251-24-BT
58	Enkelklem		1	54	36-1251-25-BT
59	Gereedschapset		1		36-1251-26-BT
60	Montage- en bedieningshandleiding		1		36-1251-27-BT

## 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:

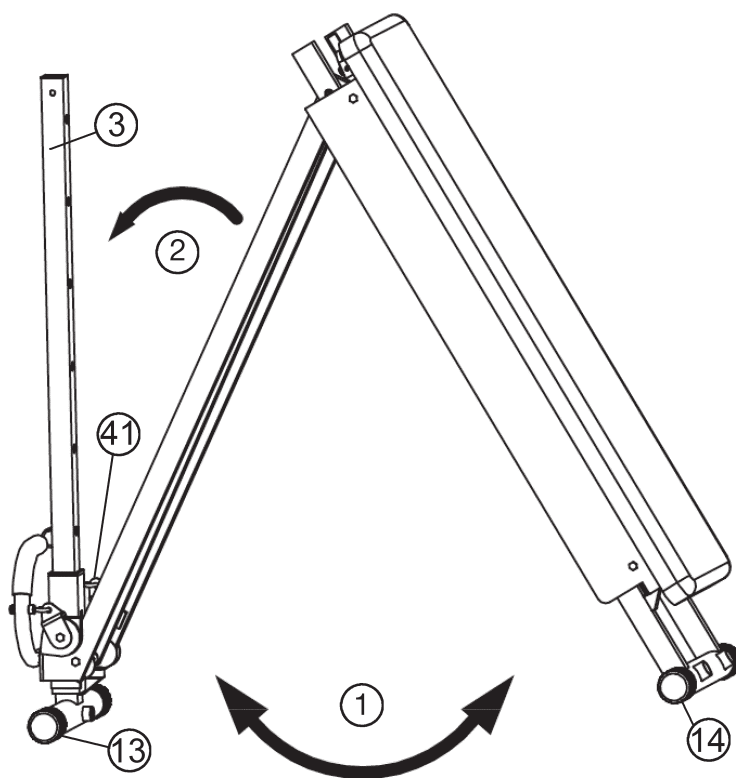
#### Het uitklappen van de voorinstallierte trainingsapparaat.

1. Verwijder voorzichtig het grootste deel van de sportuitrusting uit de doos en plaatst deze met de voet caps (13 +14) op de grond.

2. Trek uit het apparaat (pijl 1).

3. Trek de ontgrendelingsknop (41) van de achterste voet (3) en trek uit (pijl 2) opleiding apparaat volledig worden uitgeklapt.

**(Let op: De toepassing en het terugtrekken van de TE-1 moet worden gedaan met de nodige voorzichtigheid, want er is het klapmechanisme van verbrijzeling kunt u een tweede persoon om te helpen)**



### Stap 2:

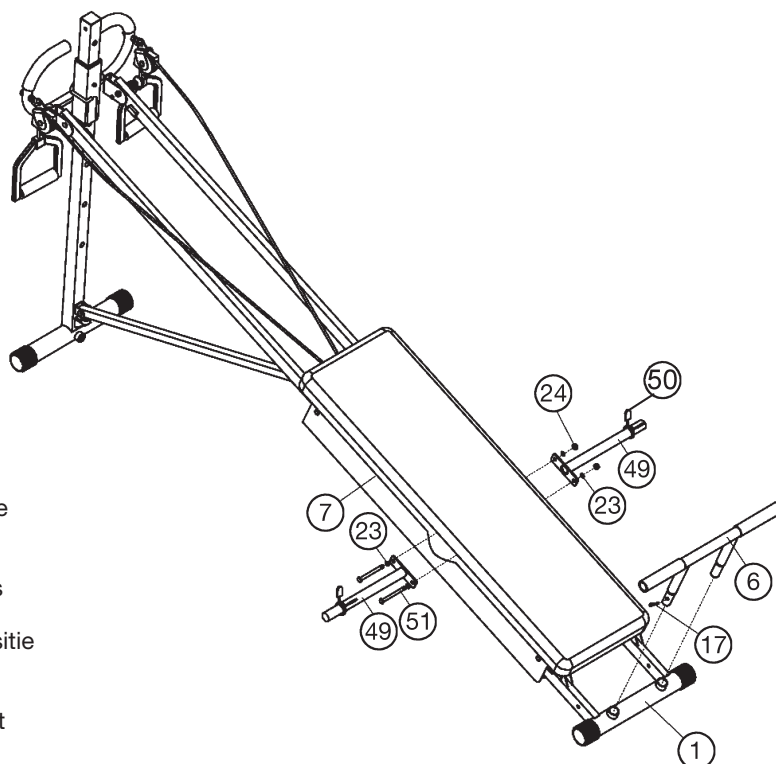
#### Montage van het gewicht plaat houders (49) en de voethouder (6).

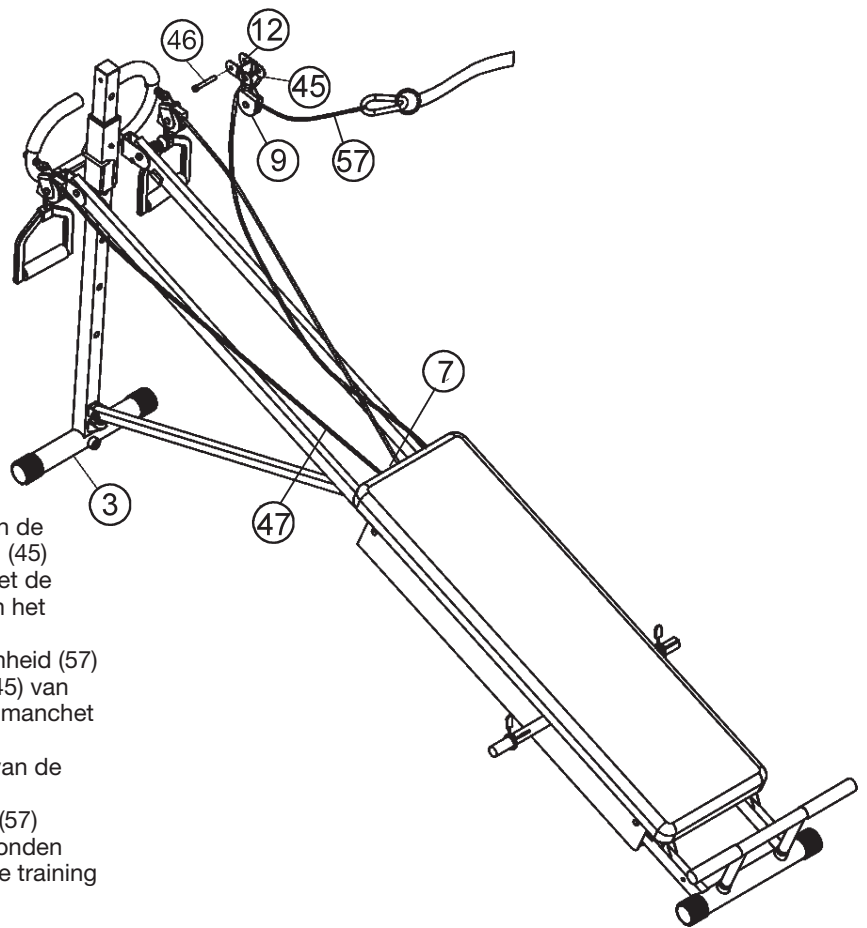
1. Breng de gewicht plaat houders (49) aan beide zijden van de loopwagen (7) door middel van schroeven (51), ringen (23) en moeren (24).

2. Schuif de veer klemringen (50) op het gewicht plaat houders (49).

3. Zet de voet houder (6) in de voorste voet (1) en maak ze positie met de grendelpen 1 (17).

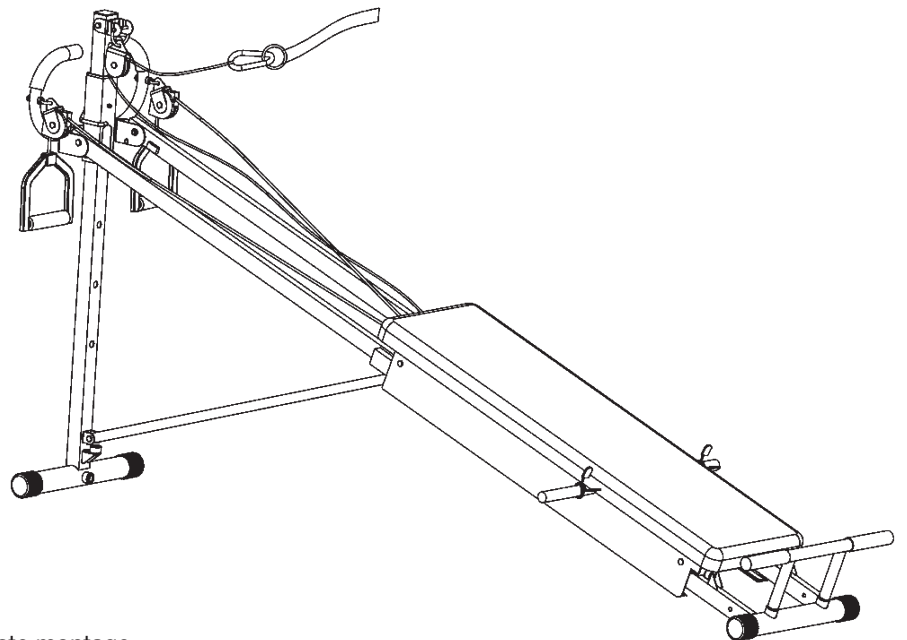
**(Opmerking: Afhankelijk van de beweging variatie worden de voet houder (6) of op positie de voorste poot (1) wordt gebruikt in de training positie moet altijd de speld kan worden gebruikt, zodat een eventueel onbedoeld slippen van de voethouder (6) is uitgesloten tijdens training.)**





**Stap 3:**  
**Installatie van de trekkabel (57).**

1. Voer de katrolopname (12) aan de bovenste boring van de achterste voet (3) dat het mogelijk is, de katrolverbinding (45) van de bovenkant in de katrolopname (12) te plaatsen. Zet de katrolopname (12) vast met de veiligheids pen 2 (46) aan het achterste voet (3).
  2. Hang de katrolhouder 1 (9) van de enkel-trekkabel-eenheid (57) in de katrolverbinding (45) en hang de katrolverbinding (45) van boven in de katrolopname (12), zodat het touw met voet manchet (57) boven uit de rol komt.
  3. Sluit de onderkant van de trekkabel (57) door middel van de karabijnhaak (54) aan de loopwagen (7).
- (Waarschuwing:** In de praktijk moet alleen de trekkabel (57) of touw met handgrepen (47) aan de loopwagen (7) verbonden voorkomen klitten van de touwen, So kan u probleemloze training garanderen)



**Stap 4:**  
**Controle:**

1. Alle schroef- en stekerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandinstellingen 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.

## Trainingshandleiding

De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

### 1. Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen: De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

De hartslag met een geschikt en geïk meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

### 2. 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.

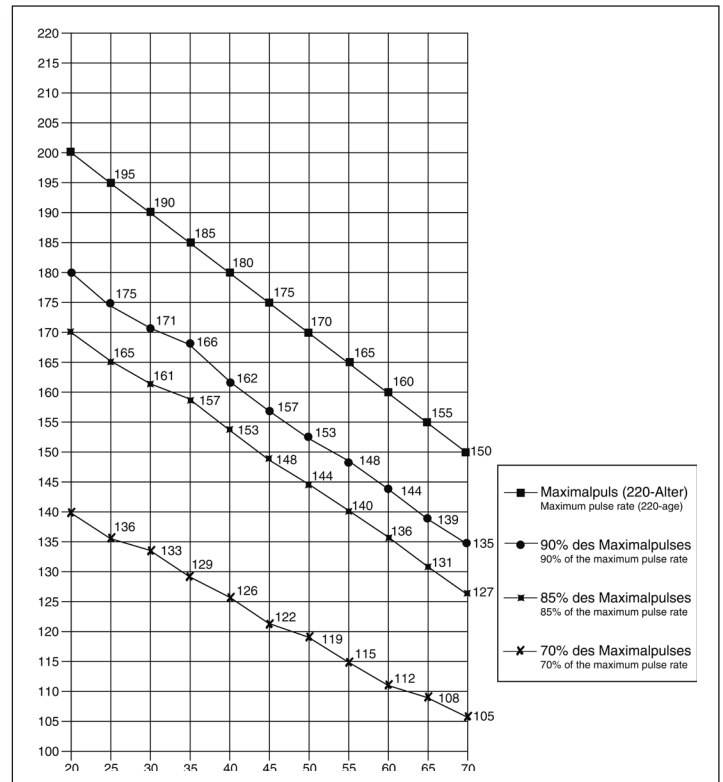
### 3. Planning van de training

Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen. Daarna moet de eigenlijke training ("trainingsfase") beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.

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 gymnastiekoefeningen worden gedaan.

## 4. 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.



Berekeningsformules: Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd  
 90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9  
 85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85  
 70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7

## Warming-up oefeningen (Warm Up)

Begin uw warming-up door te lopen op de plek voor minimaal 3 minuten en voer de volgende gymnastische oefeningen om het lichaam voor de opleidingsfase dienovereenkomstig te bereiden. De oefeningen overdrijf het niet en alleen zo ver draaien tot een lichte weerstand gevoeld. Deze positie zal iets vast te houden.



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.

Na de warming-up oefeningen door sommige armen en benen los te schudden.

Luister na de training fase is niet abrupt, maar wil cyclus ontspannen iets zonder verzet van om terug te keren naar de normale hartslag-zone. (Afkoelen) Wij raden de warm-up oefeningen op het einde van de training worden uitgevoerd en om uw workout te beëindigen met het schudden van de ledematen.



1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр. 27
2. Обзор отдельных деталей	стр. 3
3. Спецификация	стр. 28 + 29
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр. 30 + 31
5. Руководство по тренировкам	стр. 32

Уважаемые покупательницы и покупатели!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.

Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.

Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55

42551 Velbert



## Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны TÜV-GS и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

**1.** Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки по монтажу и эксплуатации.

**2.** Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

**3.** Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

**4.** Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую подложку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

**5.** Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

**6.** Для очистки тренажера не использовать агрессивных очистных средств, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

**7. ВНИМАНИЕ:** Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

**8.** Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные

запасные части. **ВНИМАНИЕ:** Если части при использовании устройства становятся чрезмерно горячи они заменяют ее были срочны и они еще не гарантируют устройство против использования до тех пор пока это в состоянии были помещены.

**9.** Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

**10.** Если в руководстве не указано иного, тренажер разрешается использовать для тренировок всегда только одного человека.

**11.** Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

**12. ВНИМАНИЕ:** Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

**13.** Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки. Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

**14.** Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

**15.** Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

**16.** Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

**17.** Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно нормам EN 20957-1 + EN 957-2 Допустимая максимальная нагрузка (=вес тела) установлена в 120 кг.

**18.** Инструкции по сборке и эксплуатации должны рассматриваться как часть продукта. Эта документация должна предоставляться при продаже или передаче продукта.

# Перечень – спецификация запасных частей TE 1 номер для заказа № 1251

Технические данные: по состоянию на 01.08.2019

С помощью этого тренажера Вы сможете эффективно, просто и без больших затрат тренировать все мышцы тела. Сиденье расположено на роликах таким образом, что Ваше тело служит Вам грузом при выполнении упражнений. Посредством изменения угла наклона нагрузка может быть увеличена.

- Более 40 различных упражнений
- 5 уровней высоты
- Увеличение нагрузки посредством применения дополнительных весовых дисков (блинов)
- Крепление для ног
- Упорная скоба
- Складная конструкция для экономии места
- Квадратная стальная труба 35x25 мм
- Подробная инструкция с описанием упражнений
- Максимальный вес пользователя: 120 кг
- Вес: прибл. 23 кг

Габаритные размеры: прибл. Д 185 x Ш 62 x В 97 см  
Размеры в сложенном виде : прибл. Д 115 x Ш 62 x В 20 см  
Номер заказа 1251  
(без весовых дисков)

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

Интернет-сервис и запасные части портала:  
[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70  
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4  
e-mail: [info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

**Этот конвейер к только для частной области спорта дома  
кажется и не для промышленного или коммерческого  
использования подходящий. Использование спорта дома  
класс Н/С**

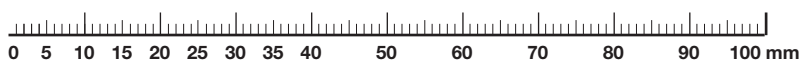


рис. №	Наименование	Размер в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Передняя ножка		1	8	33-1251-01-SI
2L	Подключение железнодорожное сообщение		1	4+8	33-1251-02-SI
2R	Железнодорожная связь с правой		1	4+8	33-1251-03-SI
3	Задняя ножка		1	4+5	33-1251-04-SI
4	Рукоятки		1	3	33-1251-05-SI
5	Поперечина угловая		1	1,2+3	33-1251-06-SI
6	Ноги опоры		1	1	33-1251-07-SI
7	Роллинг слайдов		1	1+2	33-1251-08-SI
8	Крестообразно опоры		1	5	33-1251-09-SI
9	Крепление канатного блока 1		1	43+45	33-1251-10-SI
10	Крепление канатного блока 2		3	4+7	33-1251-11-SI
11L	Обшивка слева		1	7	33-1251-12-SI
11R	Обшивка справа		1	7	33-1251-13-SI
12	Крепление канатного блока		1	3+45	33-1251-14-SI
13	Колпачок ножки спереди		2	1	36-1251-02-BT
14	Колпачок ножки За		2	3	36-1251-03-BT
15	Нескользящее покрытие		2	6	36-1251-04-BT
16	Заглушка	28	2	6	39-9848
17	Предохранительный штифт 1	6x45	1	1+6	36-1251-05-BT
18	Резиновая заглушка		4	1+3	36-1251-06-BT
19	Болт	M6x15	4	18	39-9960
20	Болт	M6x15	4	7+25	39-10120
21	Подкладная шайба	6//18	8	20+36	39-9993
22	Болт	M8x90	4	7+28	39-10445-CR
23	Подкладная шайба	8//16	20	22,29,34,39,42+51	39-9962-CR
24	Грибковая гайка	M8	13	22,29,39,42+51	39-9918-CR
25	Мягкая спинка		1	7	36-1251-01-BT
26	Болт	3.5x10	2	11	39-9909
27	Расстояние трубы	13x38.5	4	22+28	36-1251-07-BT
28	Ролл подушки		4	22	36-1251-08-BT
29	Болт	M8x40	3	10	39-9889-CR
30	Крышка канатного блока		6	31	36-1251-09-BT
31	Малый шкив		3	10	36-1251-10-BT
32	Пластмассовый шайба 1	31x15x9.5	2	8	36-1251-11-BT
33	Пластмассовый шайба 2	30x15x10	2	8	36-1251-12-BT
34	Болт с шестигранной головкой	M8x15	2	8	39-10247



## 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:

**Развернув предварительной подготовки устройства.**

1. Осторожно удалите большую часть предварительного спортивного оборудования

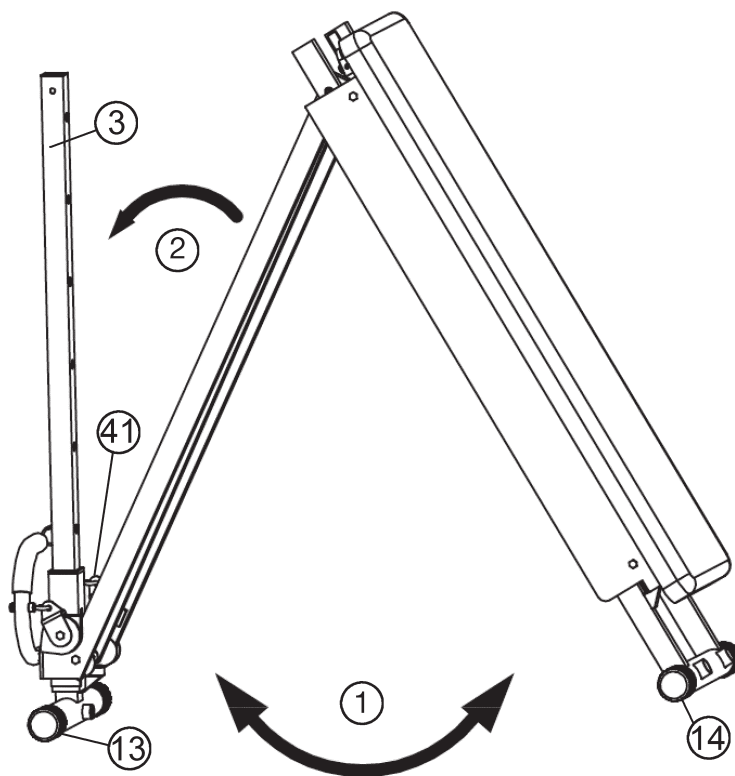
из коробки и размещает его с ног колпачки (13 +14) на земле.

2. Поднимите блок немного друг от друга (стрелка 1).

3. Нажмите кнопку фиксатора (41) на заднюю ногу (3)

можно сложить все выход (стрелка 2) и тренажер можно сложить полностью.

**(Примечание: Развертывание и втягивание ТЕ 1 следует делать с осторожностью, поскольку существует механизм складывания дробления вы можете взять второго человека в помощь)**



### Шаг 2:

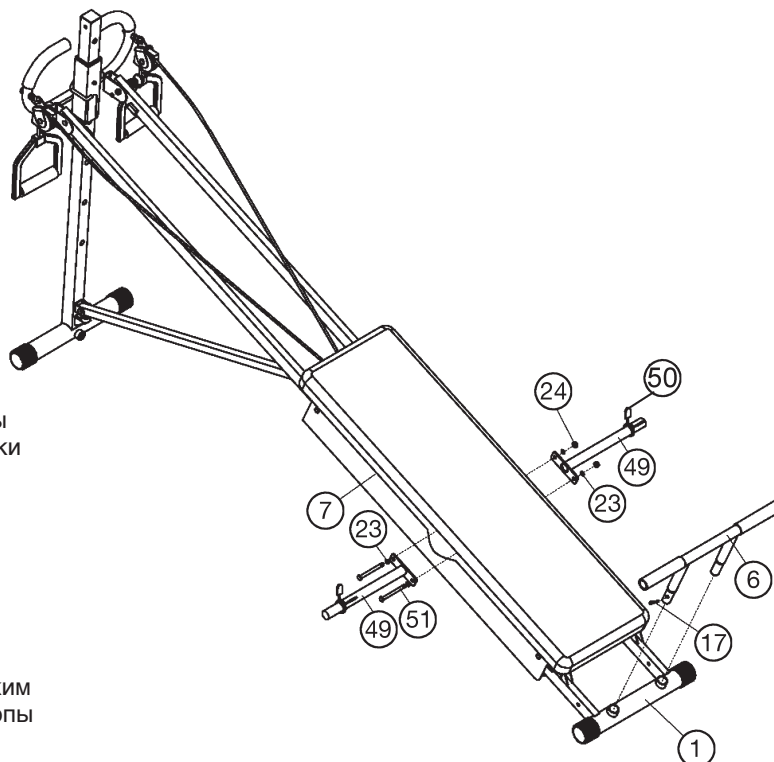
**Монтажный вес диска держатели (49) и подножия держатель (6).**

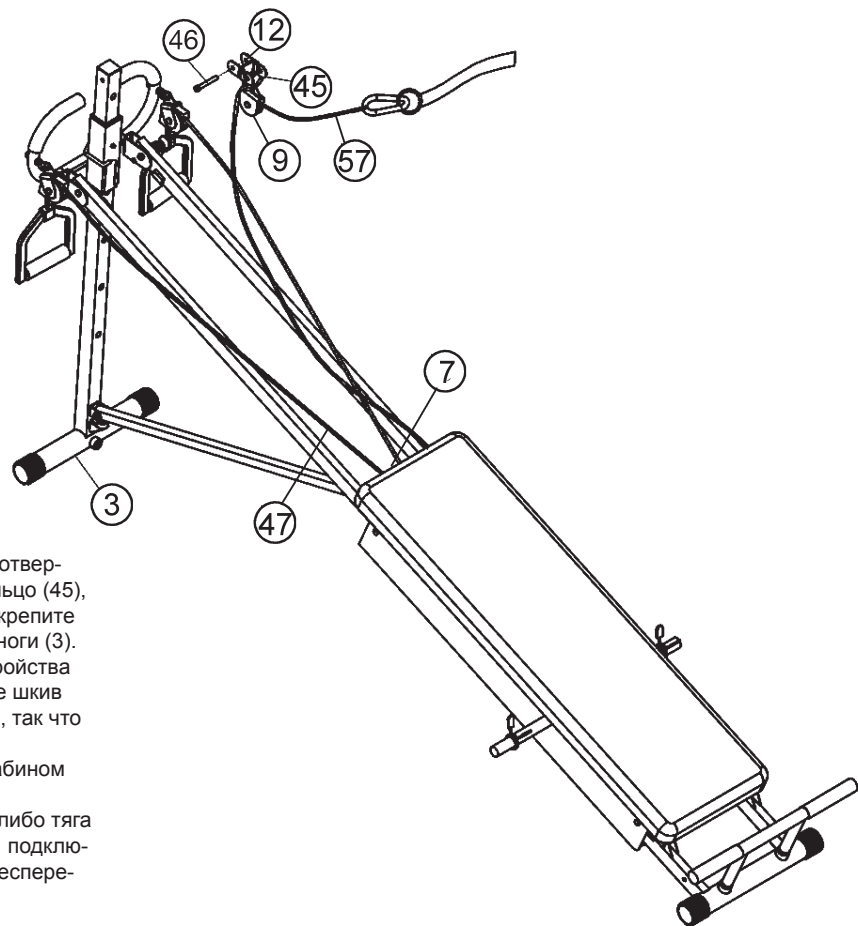
1. Установите вес пластины держатели (49) по обе стороны вала перевозки (7) с помощью винтов (51), шайб (23) и гайки (24).

2. Вставьте весной обоймы (50) для хранения дисков (49).

3. Поставьте ноги держатель (6) в передней ногой (1) и закрепите их. Позиционирование с помощью фиксатора 1 (17).

**(Примечание: в зависимости от упражнения изменения могут быть приняты стенде поддержки (6) или в состоянии передняя нога (1), используемых в подготовке позиции всегда должны быть булавки могут быть использованы таким образом, что возможно непреднамеренное скольжение стопы держатель исключен во время тренировки.)**



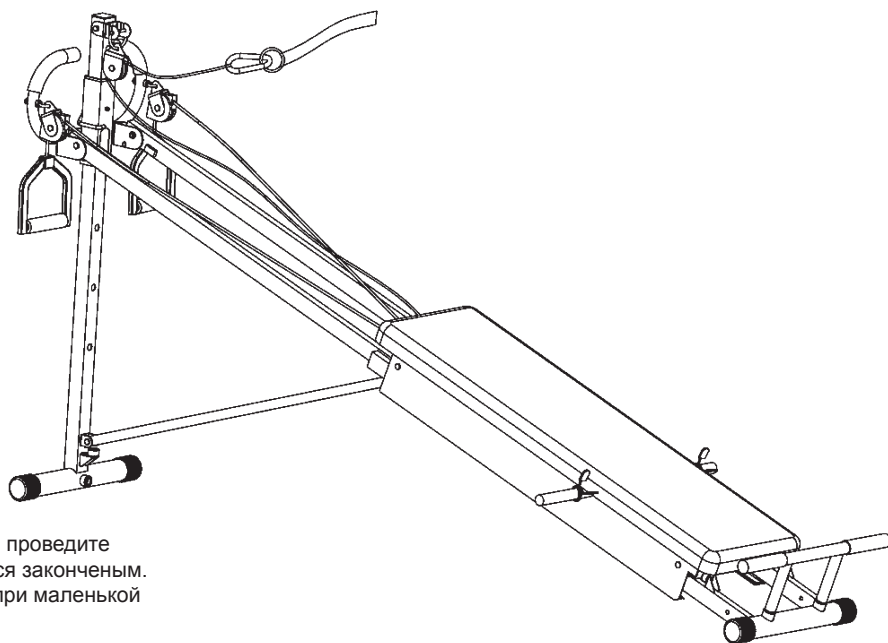


**Шаг 3:**

**Установка кабель для ремешёк для ног (57).**

1. Пропустите кабель шкив кронштейна (12), так что верхнее отверстие на задней ноге (3), что можно шкив соединительное кольцо (45), используемый в верхней части шкива кронштейна (12) и прикрепите кронштейн шкива (12) с помощью фиксатора 2 (46) мешают ноги (3).
2. Повесьте кронштейн шкива (9) голенистоногой кабель устройства (57) на шкив соединительное кольцо (45), а затем установите шкив соединительное кольцо (45) сверху на шкив кронштейна (12), так что веревку с ног манжета (57) выше от ролика выходит.
3. Подключите нижний конец тяги троса (57) с помощью карабином (54) на роликах перевозки (7).

**(Внимание:** Там должно быть улучшено только с практикой либо тяга троса (57) или веревку с ручками (47) к ролику перевозки (7), подключенных к Во избежание запутывания канатов и обеспечить бесперебойную подготовку.)



**Шаг 4:**

**Контроль**

1. Проверьте все соединения на правильность сборки и проведите проверку функциональности. При этом монтаж считается законченным.
2. Если все в порядке, проведите пробную тренировку при маленькой нагрузке, и индивидуально настройте тренажер.

**Замечание:**

Пожалуйста, сохраняйте набор инструментов для последующих возможных ремонтов и инструкцию по монтажу для возможных заказов запасных частей.

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

## 1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки. Вы можете предпринять следующее:

- A) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
- B) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

## 2. Частота

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

## 3. Планирование тренировок

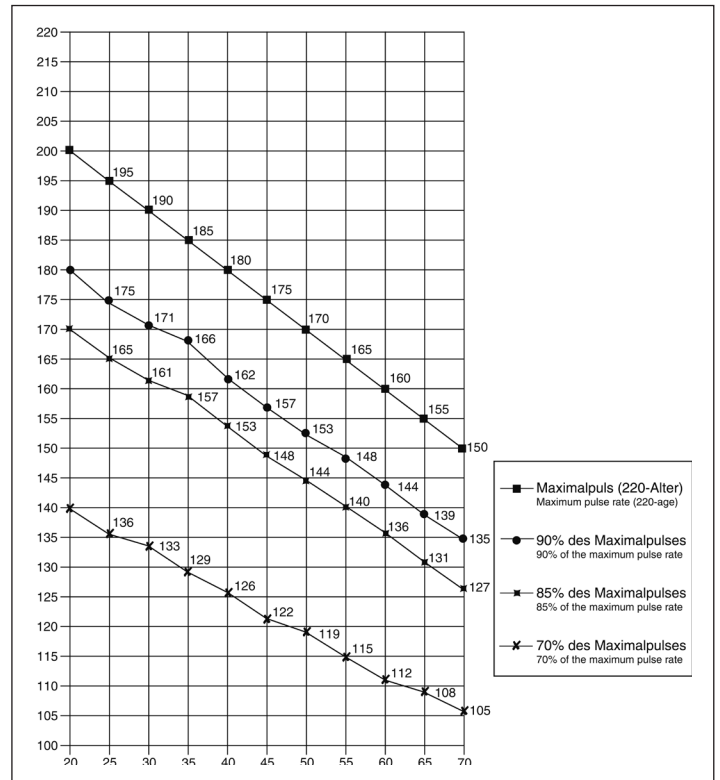
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

## 4. Мотивация

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.



### ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

$$\text{Макс. частота пульса} = 220 - \text{возраст} \quad (220 - \text{Ваш возраст})$$

$$90\% \text{ от макс. частоты пульса} = (220 - \text{возраст}) \times 0.9$$

$$85\% \text{ от макс. частоты пульса} = (220 - \text{возраст}) \times 0.85$$

$$70\% \text{ от макс. частоты пульса} = (220 - \text{возраст}) \times 0.7$$

## Упражнения для разминки перед тренировкой

Начните разминку с ходьбы на месте в течение 3 минут. После этого выполните следующие упражнения, которые помогут вам оптимально подготовиться к тренировке. Во время выполнения упражнений вы не должны испытывать боль. Выполняйте упражнение до появления тянущего чувства в мышце.



Встаньте ровно и заведите одну руку за голову. Вторую руку положите сверху, возьмитесь за локоть и потяните до ощущения растяжения трицепса. Оставайтесь в этом положении на 20 секунд, повторите другой рукой.

Наклонитесь вперед не сгибая ног и попытайтесь достать пальцами рук до пола. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.

Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.

В положении широкого выпада обопритесь руками в пол и потяните мышцы ног. Через 20 секунд поменяйте ногу.

После разминки потрясите ногами и руками, чтобы расслабить мышцы. Не прекращайте тренировку внезапно. Сначала уменьшите темп тренировки, чтобы пульс опустился до обычного показателя (Cool down). Мы рекомендуем в конце тренировки снова выполнить комплекс упражнений для разминки.



1. Důležitá doporučení a bezpečnostní opatření	strana 33
2. Přehled jednotlivých dílů	strana 3
3. Seznam dílů	strana 34 - 35
4. Návod k montáži s vyobrazením složení	strana 36 - 37
5. Označení tréninku	strana 38

## Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

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

Váš Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert



## Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny

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

1. Přístroj sestavte přesně podle návodu k montáži a používejte pouze specifické díly, které byly dodány za účelem sestavení přístroje a které jsou uvedeny v montážní kroky. Před vlastním sestavením zkontrolujte úplnost dodávky dle dodacího listu a úplnost balení dle montážní kroky v návodu k montáži a použití.
2. Zkontrolujte před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech pevné dotažení všech šroubů, matic a jiných spojů, aby byl vždy zaručen bezpečný provozní stav Vašeho tréninkového přístroje.
3. Přístroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vodou a vlhkostí. Nerovnosti podlahy je zapotřebí vyrovnat vhodnými opatřeními přímo na podlaze a pokud je to u tohoto přístroje k dispozici, pak i připravenými justovatelnými díly na přístroji. Je zapotřebí se vyvarovat kontaktu s vlhkostí a mokrem.
4. Pokud byste chtěli místo instalace především ochránit proti otiskům, znečištění apod., doporučujeme Vám podložit přístroj vhodnou protiskluzovou podložkou (např. gumovou rohoží, dřevěnou deskou apod.).
5. Než začnete s tréninkem, odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů kolem přístroje.
6. K čištění nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky a při montáži a případných opravách používejte pouze dodané popř. vhodné vlastní nářadí. Zbytky potu na přístroji je třeba hned po skončení tréninku očistit.
7. **VAROVÁNÍ!** Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k závažnému poškození zdraví nebo ke smrti. Obrátte se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového programu. Může definovat maximální námahu (polz, watt, trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla během tréninku, cílech vašeho tréninku a vaší stravě. Nikdy netrénujte po sněžení velkých jídel.
8. Trénujte pouze na přístroji, když je ve funkčním stavu. Pro jakékoliv nezbytné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **VAROVÁNÍ!** Opatřené díly okamžitě vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
9. Při nastavování stavitelných částí dbejte na správnou pozici, resp. na označenou maximální pozici nastavení a na řádné zajištění nově nastavených pozic.

10. Pokud není v pokynech popsáno jinak, stroj smí být používán pouze k trénování jedné osoby současně.

11. Vždy, když na přístroji trénujete, noste vhodné sportovní tréninkové oblečení a obuv. Oblečení musí být uzpůsobeno tak, aby nemohlo díky svému tvaru (např. délce) během tréninku nikde uvíznout. Zvolte obuv vhodnou pro tréninkový přístroj, tedy pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou.

12. **VAROVÁNÍ!** Pokud zaznamenáte pocit závratí, nevolnosti, bolesti na hrudníku nebo jiné abnormální příznaky, trénink zastavte a obraťte se na lékaře.

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

14. Osoby, jako děti, invalidé a postižení, by měli přístroj používat pouze v přítomnosti další osoby, která může v případě potřeby poskytnout pomoc a instrukce. Je zapotřebí vhodnými opatřeními vyloučit, aby tento přístroj mohly používat děti bez dozoru.

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

16. Ve smyslu ochrany životního prostředí nelikvidujte obal, prázdné baterie, díly přístroje společně s běžným odpadem z domácnosti, nýbrž je ukládejte pouze do příslušných sběrných nádob nebo je odevzdejte na vhodných sběrných místech

17. Povolené maximální zatížení (= hmotnost těla) je stanovena na 120 kg. Tento přístroj je testován dle norem EN 20957-1 + EN 957-2 a dále certifikován.

18. Součástí výrobku jsou také montážní a provozní pokyny zvážit. Při prodeji nebo předávání produktu musí být tato dokumentace zahrnuta.

## Seznam dílů – seznam náhradních dílů TE 1 objednáč číslo 1251

Technické údaje: Stav k 01.09.2019

Pomocí tohoto trenážeru můžete prostřednictvím jen několika málo cvičení snadno, bezpečně a efektivně trénovat téměř všechny svalové skupiny. Sedák je namontován na kuličkových ložiscích, takže Vaše vlastní hmotnost slouží jako odpor. Přestavením úhlu sklonu se dá odpor zvětšit.

- více než 40 různých cvičení
- odpor vyplývá z vlastní tělesné hmotnosti a 5 poloh nastavení úhlu sklonu
- zvýšení odporu prostřednictvím vložením přidavných zátěží
- tažná lanka (pár) zahmuta v dodávce
- opěrka na nohy
- přezky
- možno sklopit pro úsporu místa
- konstrukce ze čtvercových ocelových trubek 35x25 mm
- vhodný do max. tělesné hmotnosti 120 kg
- hmotnost výrobku cca 23 kg

Požadavky na prostor přibl. D 185, Š 62, V 20 cm

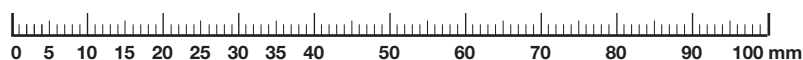
Požadavky na prostor při složení přibl. D 115, Š 62, V 20 cm

Pokud je některá součást mimo provoz nebo chybí, nebo pokud v budoucnu potřebujete náhradní díl, kontaktujte nás.

Internetový servis a databáze náhradních dílů:  
[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 20 51 -6067 - 0  
Telefax: +49 (0) 20 51 -606744  
[info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

**Tento výrobek je vytvořen pouze pro soukromou domácí sportovní aktivitu a jeho užití není povoleno v komerčních či profesionálních oblastech.**



Č. ilustrace	Určení	Rozměry v mm	Množství	Připojeno k ilustraci č.	Číslo ET
1	Přední noha		1	8	33-1251-01-SI
2L	Levá spojovací lišta		1	4+8	33-1251-02-SI
2R	Pravá spojovací lišta		1	4+8	33-1251-03-SI
3	Zadní noha		1	4+5	33-1251-04-SI
4	Madlo		1	3	33-1251-05-SI
5	Příčník		1	1,2+3	33-1251-06-SI
6	Držák nohy		1	1	33-1251-07-SI
7	Rolovací dráha		1	1+2	33-1251-08-SI
8	Upevnění příčníku		1	5	33-1251-09-SI
9	Držák kladky lana 1		1	43+45	33-1251-10-SI
10	Držák kladky lana 2		3	4+7	33-1251-11-SI
11L	Levý boční kryt		1	7	33-1251-12-SI
11R	Pravý boční kryt		1	7	33-1251-13-SI
12	Držák kladky lana		1	3+45	33-1251-14-SI
13	Krytka přední nohy		2	1	36-1251-02-BT
14	Krytka zadní nohy		2	3	36-1251-03-BT
15	Povlak madla		2	6	36-1251-04-BT
16	Kulatá ucpávka	28	2	6	39-9848
17	Pojistný kolík 1	6x45	1	1+6	36-1251-05-BT
18	Pryžový tlumič		4	1+3	36-1251-06-BT
19	Šroub	M6x15	4	18	39-9960
20	Šroub	M6x15	4	7+25	39-10120
21	Podložka	6//18	8	20+36	39-9993
22	Šroub	M8x90	4	7+28	39-10445-CR
23	Podložka	8//16	20	22,29,34,39,42+51	39-9962-CR
24	Samopojistná matice	M8	13	22,29,39,42+51	39-9918-CR
25	Nárazník		1	7	36-1251-01-BT
26	Šroub	3.5x10	2	11	39-9909
27	Distanční trubka	13x38.5	4	22+28	36-1251-07-BT
28	Válečky nárazníku		4	22	36-1251-08-BT
29	Šroub	M8x40	3	10	39-9889-CR
30	Kryt kladky lana		6	31	36-1251-09-BT
31	Malá kladka lana		3	10	36-1251-10-BT
32	Plastový kroužek 1	31x15x9.5	2	8	36-1251-11-BT
33	Plastový kroužek 2	30x15x10	2	8	36-1251-12-BT
34	Šroub se šestihrannou hlavou	M8x15	2	8	39-10247
35	Kluzné uložení		1	4	36-1251-13-BT

Č. ilustrace	Určení	Rozměry v mm	Množství	Připojeno k ilustraci č.	Číslo ET
36	Šroub z okem		2	4+10	36-1251-14-BT
37	Podložka	6//18	2	36	39-9993
38	Krytka šroubu	M6	2	52	36-1251-15-BT
39	Šroub se šestihrannou hlavou	M8x40	3	3+4	39-10132
40	Povlak madla		2	4	36-1251-16-BT
41	Odblokovací tlačítko		1	4	36-1251-17-BT
42	Šroub se šestihrannou hlavou	M8x30	1	9+43	39-10134
43	Velká kladka lana		1	9	36-1251-18-BT
44	Bezpečnostní díl		1	3+4	36-1251-19-BT
45	Spojení kladek lana		1	9+12	36-1251-20-BT
46	Pojistný kolík 2	8x60	1	3+12	36-1251-21-BT
47	Lano s madlem	1800mm	1	31	36-1251-22-BT
48	Kulatá ucpávka	25	4	4+49	39-9882
49	Uchycení zatěžovacích kotoučů		2	7	33-1251-15-SI
50	Pružinový upínací kroužek		2	49	39-10323-SW
51	Šroub se šestihrannou hlavou	M8x50	2	7+49	39-9811-CR
52	Samopojistná matice	M6	2	36	39-9816-VC
53	Distanční vložka	6.5x18x8	2	36	36-1251-23-BT
54	Karabinka		2	7,10+57	36-9862209-BT
55	Hranatá ucpávka	40x20	6	1+2	39-9892
56	Čtvercová ucpávka	38x38	1	3	36-9904-09-BT
57	Lanko manžety nohy	2700mm	1	43	36-1251-24-BT
58	Manžeta nohy		1	54	36-1251-25-BT
59	Sada nářadí		1		36-1251-26-BT
60	Návod k montáži a obsluze		1		36-1251-27-BT

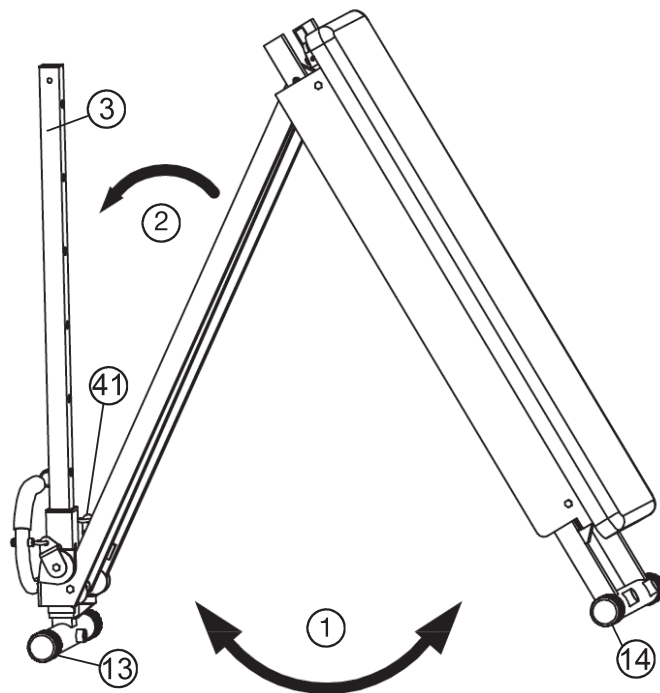
# Návod k montáži

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

## Krok 1: Rozložení předmontovaného trenažéru.

1. Trenažér, který je z velké části již předem zkompletován, opatrně vyjměte z obalu a položte jej krytkami nožních patek (13+14) na podlahu.
2. Nejdříve trenažér mírně rozevřete (viz šipka 1).
3. Vytáhněte uvolňovací knoflík (41) tak, aby se dala zadní nožní patka (3) zcela vyklopit (viz šipka 2) a trenažér bylo možno úplně rozložit.

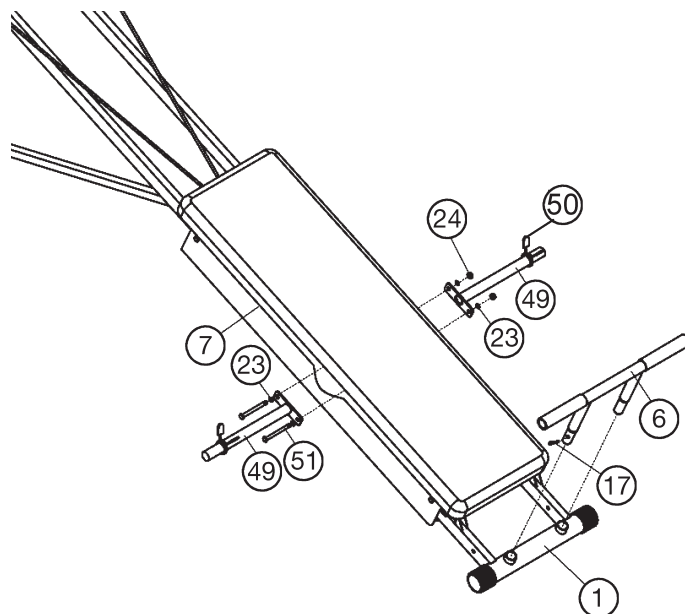
**(Pozor: Rozložení a složení TE 1 byste měli provádět se zvýšenou opatrností, protože hrozí nebezpečí přimáčknutí způsobené sklápěcím mechanismem! Případně si vezměte na pomoc druhou osobu)**



## Krok 2: Montáž uchycení zátěžových kotoučů (49) a opěrky nohou (6).

1. Pomocí šroubů (51), podložek (23) a matic (24) namontujte po obou stranách na pojezdovém suportu (7) zátěžové kotouče (49).
2. Na zátěžové kotouče [49] nasuňte pružné upínací kroužky [50].
3. Do přední podpěry (1) vložte opěrku nohou (6) a tuto polohu zajistěte pomocí pojistného čepu 1 (17).

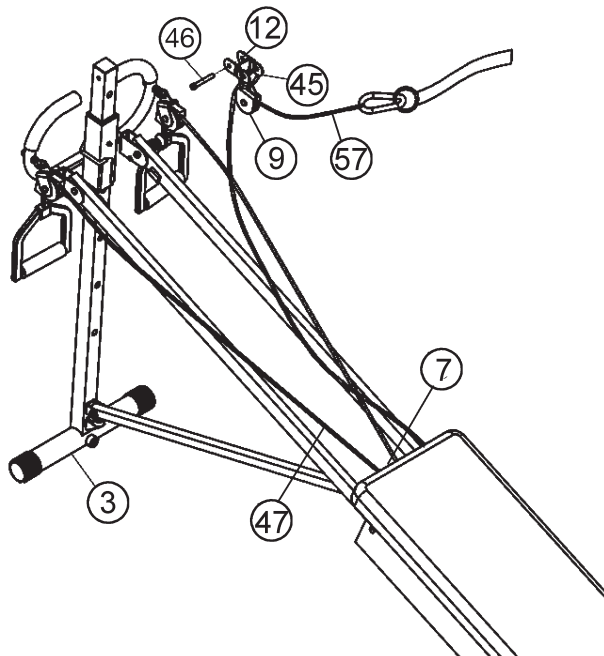
**(Poznámka: V závislosti na druhu cvičení lze opěrku nohou (6) vyjmout nebo nasadit do polohy na přední podpěře (1). V tréninkové poloze musí být pojistný kolík vždy nasazen tak, aby se při tréninku vyloučilo jakékoli případné náhodné vyklouznutí opěrky nohou.)**



## Krok 3: Montáž lanka nožní manžety (57).

1. Nasměrujte držák lanové kladky (12) do nejhornějšího otvoru na horní podpěře (3) tak, aby bylo možno nasadit seshora do držáku lanové kladky (12) očko lanové kladky (45) a tento držák lanové kladky (12) připevněte pojistným kolíkem 2 (46) na zadní podpěře (3).
2. Zavěste držák lanové kladky (9) lankového mechanismu nožní manžety (57) do očka lanové kladky (45) a potom očko lanové kladky (45) nasadte seshora do držáku lanové kladky (12) tak, aby lanko s nožní manžetou (57) nahoře vyčnívalo z kladky.
3. Připojte dolní konec lanka nožní manžety (57) pomocí karabinky (54) na posuvný suport (7).

**(Pozor: V závislosti na cvičení by mělo být buď lanko nožní manžety (57) nebo lanko s držadly (47) spojeno s posuvným suportem (7), aby nedošlo k zamotání lanek a aby bylo zaručeno bezproblémové cvičení na trenažéru.)**

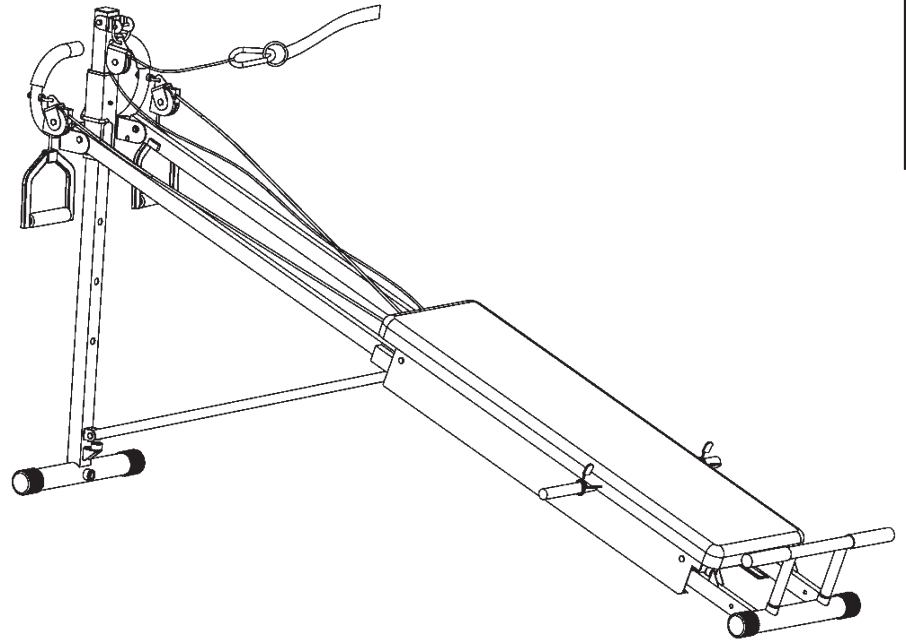


**Krok 4:**  
**Kontrola**

1. Přezkoušejte všechny šroubové spoje a konektorové spoje na správnou montáž a funkci. Tím je montáž ukončena.
2. Pokud je vše v pořádku, nastavte si malý odpor a seznamte se s přístrojem, potom proveďte individuální nastavení.

**Připomínka:**

Uchovejte si, prosím, pečlivě sadu s nářadím a návod k montáži, protože je můžete případně později potřebovat v případě opravy nebo objednání náhradních dílů.



## Návod k tréninku

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

### 1. Intenzita

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

Během prvních týdnů by se měl puls při tréninku nacházet ve spodní oblasti 70% maximálního pulsu. V průběhu následujících týdnů a měsíců by měla frekvence pulsu pomalu stoupat k horní hranici 85% maximálního pulsu. Čím větší bude kondice trénující osoby, tím více je nutné tréninkové požadavky stupňovat, aby bylo dosaženo oblasti mezi 70% a 85% maximálního pulsu. Toho lze dosáhnout prodloužením doby tréninku nebo zvýšením stupně obtížnosti.

Pokud se puls na displeji počítače nezobrazuje nebo pokud chcete pro jistotu kontrolovat Vaši frekvenci pulsu, která by se mohla v důsledku případných chyb v užívání apod. nesprávně zobrazovat, můžete sáhnout po následujících pomůckách:

a) kontrolní měření pulsu běžným způsobem (měření tepu např. na zápěstí a počítání tepů za minutu).

b) kontrolní měření pulsu pomocí odpovídajících vhodných a kalibrovaných měřicích přístrojů (k dostání v obchodech se zdravotní technikou).

### 2. Četnost

Většina expertů doporučuje kombinaci zdravé výživy, kterou je nutné přizpůsobit s ohledem na cíl tréninku, a tělesného posilování třikrát až pětkrát týdně.

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

### 3. Uspořádání tréninku

Každá tréninková jednotka by se měla skládat ze tří tréninkových fází: „zahřátí“ – „trénink“ – „zchladnutí“.

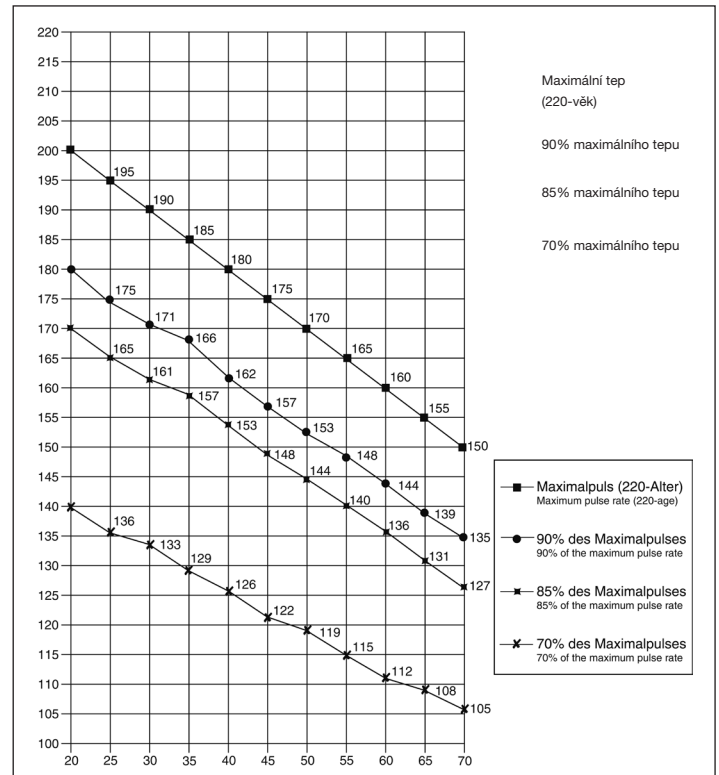
Během „zahřátí“ by se měla pomalu stupňovat tělesná teplota a přísun kyslíku. Toho lze pomocí gymnastických cvičení dosáhnout za pět až deset minut.

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

Za účelem podpory oběhu po „tréninkové fázi“ a pro vyloučení namožení nebo natržení svalů je nutné po „tréninku“ provést ještě „ochlazovací fázi“. Během této fáze bychom měli pět až deset minut provádět protahovací nebo lehká gymnastická cvičení.

## 4. Motivace

Klíčem k úspěšnému programu je pravidelný trénink. Na každý tréninkový den byste si měli stanovit přesný čas a místo a připravovat se na něj i duševně. Trénujte pouze tehdy, když máte dobrou náladu a mějte Vás cíl neustále před očima. Při kontinuálním tréninku budete den za dnem zjišťovat, jak se vyvíjíte a jak se postupně blížíte k Vašemu osobnímu tréninkovému cíli.



Rovnice pro výpočet: maximální puls	= 220 - věk (220 minus your age)
90% maximálního pulsu	= (220 - věk) x 0.9
85% maximálního pulsu	= (220 - věk) x 0.85
70% maximálního pulsu	= (220 - věk) x 0.7

## Zahřívací cvičení (zahřátí)

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



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

Po zahřívacích cvičeních paže a nohy uvolněte volným třesením.

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





## Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:  
[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)



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

### Service:

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

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

### Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

[info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)

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



**CHRISTOPEIT**<sup>®</sup>  
SPORT GERMANY