

# TE1000

## TOTAL EXERCISER

**Montage- und Bedienungsanleitung**

Bestell-Nr.: 2251  
Seite: 2-8

DE

**Assembly and operating instructions**

Order No.: 2251  
Page: 9-14

GB

**Instructions de montage et d'utilisation**

No. de commande: 2251  
Page: 15-20

F

**Montage- en bedieningsinstructies**

Bestellnr.: 2251  
Pagina: 21-26

NL

**Инструкция по монтажу и эксплуатации**

Номер заказа: 2251  
Страница: 27-32

RU

**Návod k montáži a použití pro**

Objednací číslo: 2251  
Strana: 33-38

CZ

**Instrukcja montażu i obsługi**

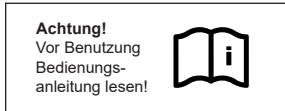
Nr zamówienia.: 2251  
Stronica: 39-44

PL



# INHALTSÜBERSICHT

| Seite | Inhalt  |
|-------|---|
| 2     | Christopeit-Sport Community                   |
| 3     | Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise |
| 3     | Garantiebestimmungen                          |
| 4-5   | Montageanleitung                              |
| 6     | Trainingsanleitung Allgemein                  |
| 7-8   | Stückliste - Ersatzteilliste                  |
| 47    | Explosionszeichnung                           |



## SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

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

## CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

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

### CHRISTOPEIT-GYM

In unserem Christopeit GYM findest Du zu Deinem Trainingsgerät verschiedene Programme mit unterschiedlichen Herausforderungen. Wir wünschen Dir viel Freude bei Deinem täglichem Training.

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



### CHRISTOPEIT-BLOG

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

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



### SOCIAL-MEDIA

Folgen uns auf Facebook, Instagram und Youtube.

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



Mit freundlichen Grüßen,  
Deine Top-Sport Gilles GmbH

## WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, 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 Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **Achtung!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
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 20957-1:2013 und EN 20957-2:2021 nach Klasse H (Heimgebrauch) geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Benutzergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden.
18. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

## GARANTIEBESTIMMUNGEN

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

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

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

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

Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

Hersteller:  
**Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstr. 55, 42551 Velbert**

## MONTAGEANLEITUNG

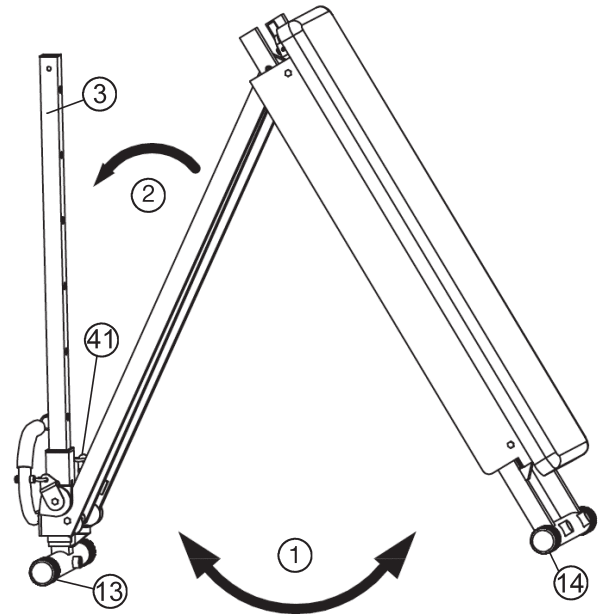
Bevor Sie mit der Montage beginnen unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Um den Zusammenbau zu vereinfachen sind einige Teile bereits vormontiert.

### SCHRITT 1

#### Ausklappen des vormontierten Trainingsgerätes.

1. Entnehmen Sie vorsichtig das zum größten Teil vormontierte Sportgerät aus der Verpackung und Stellen Sie es 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 TE1000 sollte mit erhöhter Vorsicht geschehen, da durch den Klappmechanismus Quetschgefahr besteht! Nehmen Sie evtl. eine zweite Person zur Hilfe.



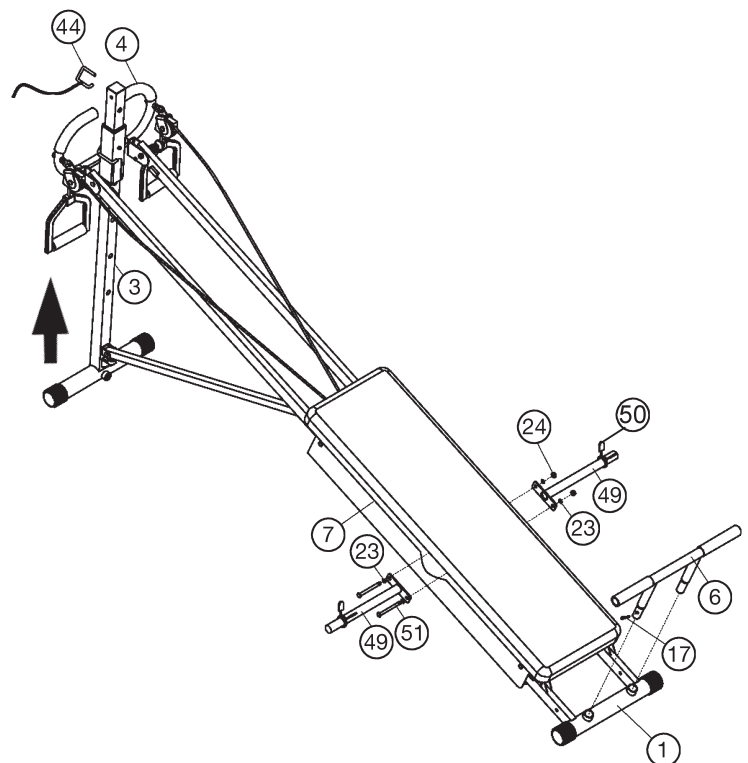
### SCHRITT 2

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

1. Ziehen Sie den Handgriff (4) am hinteren Fuß (3) nach oben bis in die gewünschte schräge Position und sichern Sie diese mittels des Sicherungsbügels (44).
2. Montieren Sie die Gewichtsscheibenaufnahmen (49) auf beiden Seiten am Rollschlitten (7) mittels der Schrauben (51), Unterlegscheiben (23) und Muttern (24).
3. Schieben Sie die Federklemmringe (50) auf die Gewichtsscheibenaufnahmen (49).
4. 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 1 (17) eingesetzt werden, damit ein evtl. unbeabsichtigtes Herausrutschen der Fußhalterung beim Training ausgeschlossen wird.

Durch die Schrägstellung des Rollschlittens wird die Übungsintensität beeinflusst. Je höher der Griff positioniert wird, desto intensiver wird die Trainingsübung.



### SCHRITT 3

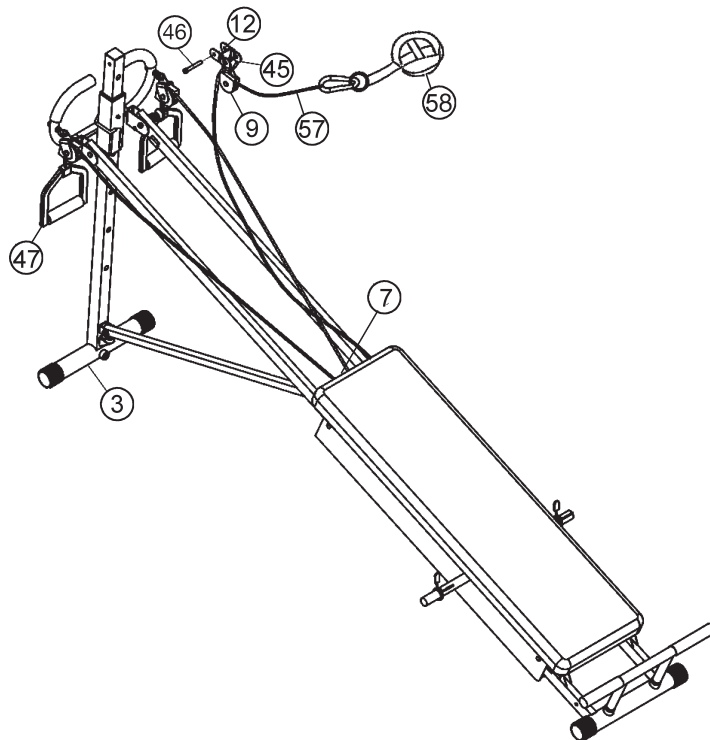
#### Montage des Seiles der Fußmanschette (57).

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.

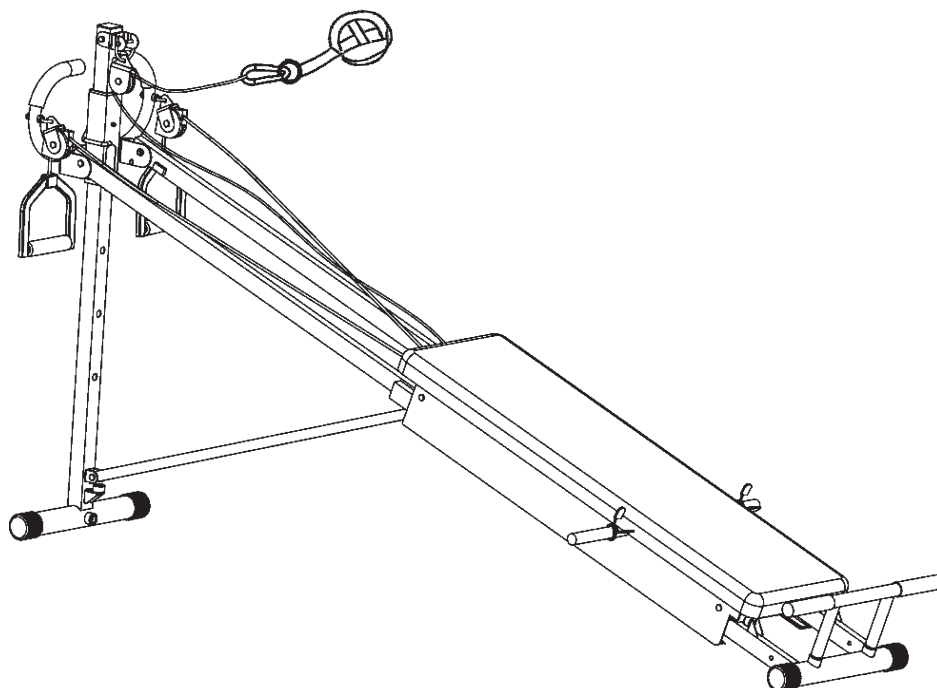


### KONTROLLE

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.

2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

**Hinweis:** Es sollte je nach Übung nur entweder das Seil der 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.



## TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

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

### INTENSITÄT

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

### TRAININGSPULS

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

#### 01 Maximalpuls-Berechnen

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

##### Sally Edwards-Formel

###### Männer:

Maximalpuls = 214 - (0,5 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)

###### Frauen:

Maximalpuls = 210 - (0,5 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)

#### 02 Trainingspuls-Berechnen

Der optimale Trainingspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt. Dafür wurden Trainingszonen definiert.

**Gesundheits - Zone:** REKOM - Regeneration und Kompensation.

**Geeignet für:** Anfänger

**Trainingsart:** sehr leichtes Ausdauertraining

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

**Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls**

**Fettstoffwechsel - Zone:** GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

**Geeignet für:** Anfänger und Fortgeschrittene

**Trainingsart:** leichtes Ausdauertraining

**Ziel:** Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung). Verbesserung der Ausdauerleistung.

**Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls**

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

**Geeignet für:** Anfänger und Vortgeschrittene

**Trainingsart:** moderates Ausdauertraining.

**Ziel:** Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung), Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.

**Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls**

**Anaerobe - Zone:** GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

**Geeignet für:** Fortgeschrittene und Leistungssportler

**Trainingsart:** moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

**Ziel:** Verbesserung der Laktatoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

**Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls**

**Wettkampf - Zone:** WSA - Leistung / Wettkampftraining

**Geeignet für:** Athleten und Hoch-Leistungssportler

**Trainingsart:** intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

**Ziel:** Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

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

**Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls**

#### Beispielrechnung

Männlich, 30 Jahre alt und wiege 80 Kg. Ich bin Anfänger und möchte etwas Abnehmen und meine Ausdauerleistung steigern.

##### 01: Maximal Puls - Berechnung

Maximalpuls = 214 - (0,5 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)

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

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

#### 02: Trainingspuls-Berechnen

Durch meine Ziele und Trainingsgrad passt für mich die Fettstoffwechsel-Zone am besten.

Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls

Trainingspuls = 190 x 0,6 [60%]

**Trainingspuls = 114 Schläge/ Min**

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

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

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

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

#### HÄUFIGKEIT

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

#### GESTALTUNG DES TRAININGS

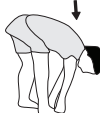
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.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

#### Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm- und Abkühl-Phasen

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



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



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



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



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

#### MOTIVATION

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

# STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

Artikel: **TE1000**  
 Art.-Nr.: **2251**  
 Stand der technische Daten: **15.12.2022**  
 Stellmaß [cm]: L 185 - 196 x B 62 x H 97  
 Stellmaße geklappt ca. [cm]: L 115 x B 62 x H 20  
 Trainingsplatzbedarf [m<sup>2</sup>]: 3,5  
 Gerätegewicht [kg]: 23  
 Benutzergewicht von max. [kg] 120

## EIGENSCHAFTEN

- über 40 Übungsmöglichkeiten
- Red-Line Design
- Vierkant Stahlrohr 35x25mm
- Widerstand ergibt sich durch das eigene Körpergewicht und 5-fach verstellbaren Steigungswinkel
- Erhöhung des Widerstandes durch die zusätzliche Aufnahmemöglichkeit von Hantelscheiben
- Seilzüge (Paar)
- Fußhalterung
- Stemmbügel
- Platz sparend klappbar

## HINWEISE

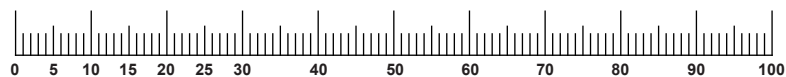
Nach Öffnen der Verpackung bitte grob kontrollieren, ob alle Teile vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

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

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

| Abb.- Nr. | Bezeichnung               | Abmessung in mm | Menge | Montiert an Abb.-Nr. | ET Nummer     |
|-----------|---------------------------|-----------------|-------|----------------------|---------------|
| 1         | Fuß vorne                 |                 | 1     | 8                    | 33-1251-01-SW |
| 2L        | Verbindungsschiene links  |                 | 1     | 4+8                  | 33-1251-02-SW |
| 2R        | Verbindungsschiene rechts |                 | 1     | 4+8                  | 33-1251-03-SW |
| 3         | Hinterer Fuß              |                 | 1     | 4+5                  | 33-1251-04-SW |
| 4         | Handgriff                 |                 | 1     | 3                    | 33-1251-05-SW |
| 5         | Querstrebe                |                 | 1     | 1,2+3                | 33-1251-06-RT |
| 6         | Fußhalterung              |                 | 1     | 1                    | 33-1251-07-SW |
| 7         | Rollschlitten             |                 | 1     | 1+2                  | 33-1251-08-SW |
| 8         | Querstrebenaufnahme       |                 | 1     | 5                    | 33-1251-09-SW |
| 9         | Seilrollenhalter 1        |                 | 1     | 43+45                | 33-1251-10-SW |
| 10        | Seilrollenhalter 2        |                 | 3     | 4+7                  | 33-1251-11-SW |
| 11L       | Seitenabdeckung links     |                 | 1     | 7                    | 33-1251-12-SW |
| 11R       | Seitenabdeckung rechts    |                 | 1     | 7                    | 33-1251-13-SW |
| 12        | Seilrollenhalterung       |                 | 1     | 3+45                 | 33-1251-14-SW |
| 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                    | 36-2251-01-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 |
| 36        | Augenschraube             |                 | 2     | 4+10                 | 36-1251-14-BT |

| Abb.- Nr. | Bezeichnung                      | Abmessung in mm | Menge | Montiert an Abb.-Nr. | ET Nummer     |
|-----------|----------------------------------|-----------------|-------|----------------------|---------------|
| 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                    | 36-2251-02-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        | Gewichts Scheibenaufnahme        |                 | 2     | 7                    | 33-1251-15-SW |
| 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     |                      | 36-2251-04-BT |



**NOTIZEN**

---



---



---



---



---



---



---



---



---

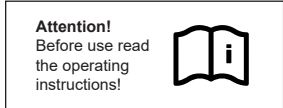


---



# CONTENTS

| Page  | Content  |
|-------|--|
| 9     | Important recommendations and safety information |
| 10-11 | Assembly instructions                            |
| 12    | General training instructions                    |
| 13-14 | Parts List – Spare Parts List                    |
| 47    | Summary of parts                                 |



## 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-Sport Gilles GmbH

## 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. **Attention!** 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. **Attention!** 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. **Attention!** 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 device has been tested and certified according to EN 20957-1:2013 and EN 20957-2:2021 according to class H (home use). The maximum permissible load (=user 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.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

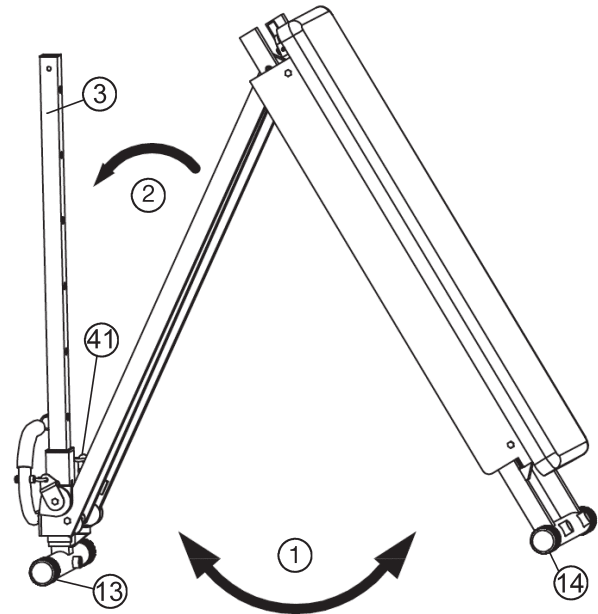
Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instructions. Some parts are pre assembled.

### 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 TE1000 needs special attention and very carefully move, because of squeezing danger. If necessary ask a 2nd person for help.



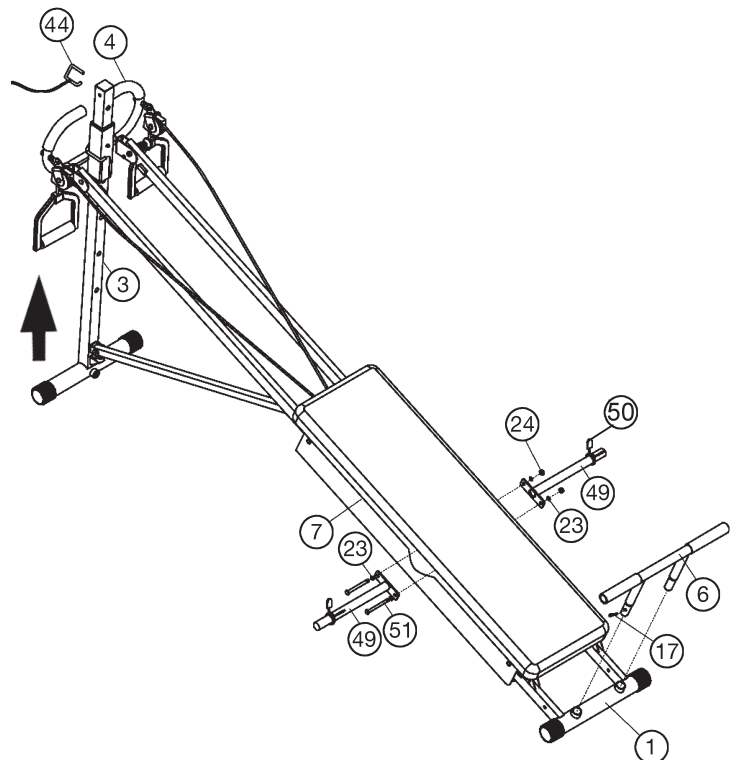
### STEP 2

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

1. Pull the hand grip (4) on the rear foot (3) up to the desired sloping position and secure it using the safety pin (44).
2. Attach the free weight bars (49) on both sides of the roller slide (7) by using screws (51), washers (23) and nuts (24).
3. Slide on the spring clamps (50) onto the free weight bars (49) to secure optionally weight disks.
4. Put the foot support (6) into the appropriate holder of front 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.

The intensity of the exercises depends on the inclination of the slide. The higher the handle is set, the more intense the training will be.



### STEP 3

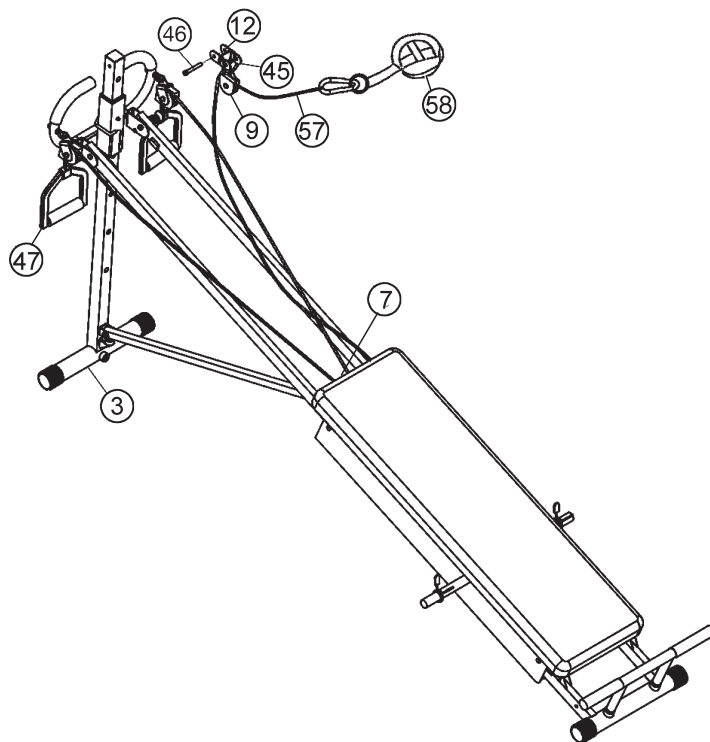
#### Attach the rope for ankle strap (57).

1. Attach the ring bracket (12) at highest position of rear foot (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 carbine hook (54) at roller slide.

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

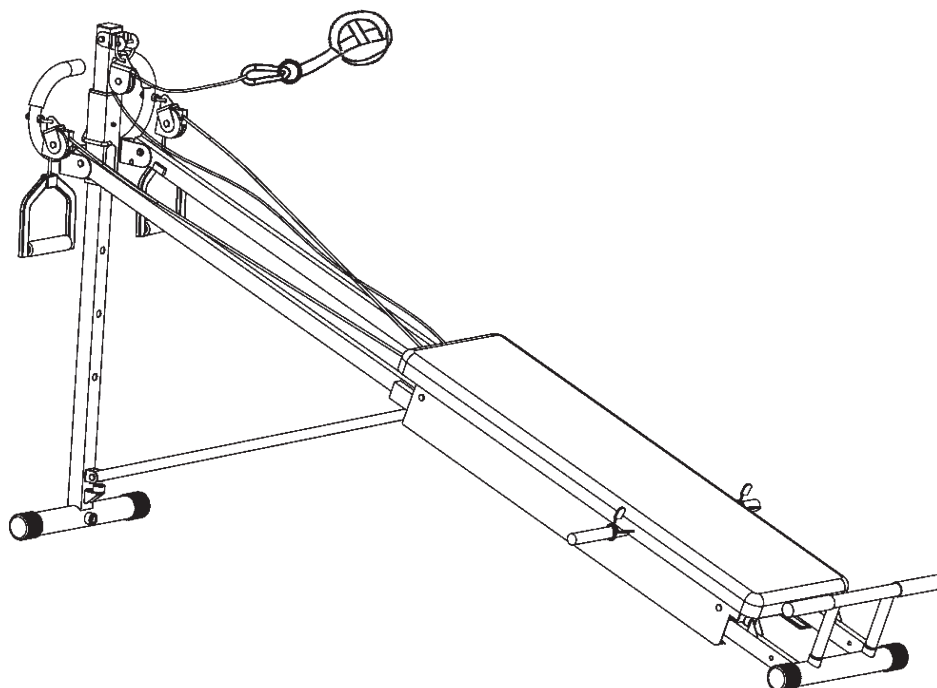


### CHECKS

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

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

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



# GENERAL TRAINING INSTRUCTIONS

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

## INTENSITY

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

## TRAINING HEART RATE

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

### 01 Maximum heart rate calculation

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

#### Sally-Edwards-formula:

##### Men:

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

##### Women:

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

### 02 Training heart rate calculation

The optimal training heart rate is determined by the goal of the training. Training zones were defined for this.

**Health - Zone:** Regeneration and Compensation

**Suitable for:** Beginners

**Type of training:** very light cardio training

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

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

**Fat-Metabolism - Zone:** Basics endurance training 1

**Suitable for:** beginners and advanced users

**Type of training:** light cardio training

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

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

**Aerobic - Zone:** Basics endurance training 1 to 2

**Suitable for:** beginners and advanced

**Type of training:** moderate cardio training.

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

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

**Anaerobic - Zone:** Basics endurance training 2

**Suitable for:** advanced and competitive athletes

**Type of training:** moderate endurance training or interval training

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

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

**Competition - Zone:** Performance / Competition Training

**Suitable for:** athletes and high-performance athletes

**Type of training:** intensive interval training and competition training /

**Goal:** improvement of maximum speed and power.

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

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

## Sample calculation

Male, 30 years old and weighs 80 kg. I am a beginner and would like to lose some weight and increase my endurance.

### 01: Maximum pulse - calculation

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

Maximum heart rate = 214 - (0.5 x 30) - (0.11 x 80)

**Maximum pulse = approx. 190 beats/min**

### 02: Training heart rate calculation

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

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

Training heart rate = 190 x 0.6 [60%]

**Training heart rate = approx. 114 beats/min**

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

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

## FREQUENCY

Most experts recommend the combination of a health-conscious diet, which must be adjusted according to the training goal, and physical exercise three to five times a week. A normal adult needs twice a week exercise to maintain its current condition. To improve his condition and change his body weight, he needs at least three training sessions per week. Ideal of course is a frequency of five training sessions per week.

## TRAINING PLAN

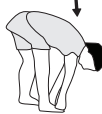
Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After that you start with actual training “training phase”. The training load should be adapted according to the training heart rate. In order to support the circulation after the training phase and to preventaching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

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

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.

## 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.

## PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

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

Dimensions approx. [cm]: L 185-196 x W 62 x H 97  
 Dimensions folded approx. [cm]: L 115 x W 62 x H 20  
 Space requirements [m<sup>2</sup>]: 3,5  
 Weight approx. [kg]: 23  
 Load max. (User weight) [kg]: 120

### FEATURES

- More than 40 exercise possibilities
- Red-Line design
- Square steel tube 35x25mm
- Resistance through own body weight and inclination adjustment in 5-steps
- Dumbbell support for additional resistance
- Pull grips with cables incl.
- Exercise foot / hand bar
- Foldable for save space

### NOTE

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

### Top-Sports Gilles GmbH

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

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

| Illustration no. | Designation           | Dimensions in mm | Quantity | Attached to illustration no. | ET number     |
|------------------|-----------------------|------------------|----------|------------------------------|---------------|
| 1                | Front foot            |                  | 1        | 8                            | 33-1251-01-SW |
| 2L               | Connection rail left  |                  | 1        | 4+8                          | 33-1251-02-SW |
| 2R               | Connection rail right |                  | 1        | 4+8                          | 33-1251-03-SW |
| 3                | Rear foot             |                  | 1        | 4+5                          | 33-1251-04-SW |
| 4                | Hand grip             |                  | 1        | 3                            | 33-1251-05-SW |
| 5                | Cross rail            |                  | 1        | 1,2+3                        | 33-1251-06-RT |
| 6                | Foot support          |                  | 1        | 1                            | 33-1251-07-SW |
| 7                | Roller slide          |                  | 1        | 1+2                          | 33-1251-08-SW |
| 8                | Cross rail axle       |                  | 1        | 5                            | 33-1251-09-SW |
| 9                | Pulley bracket 1      |                  | 1        | 43+45                        | 33-1251-10-SW |
| 10               | Pulley bracket 2      |                  | 3        | 4+7                          | 33-1251-11-SW |
| 11L              | Side cover left       |                  | 1        | 7                            | 33-1251-12-SW |
| 11R              | Side cover right      |                  | 1        | 7                            | 33-1251-13-SW |
| 12               | Ring bracket          |                  | 1        | 3+45                         | 33-1251-14-SW |
| 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                            | 36-2251-01-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 |



## SOMMAIRE

| Page  | Sommaire  |
|-------|---|
| 15    | Recommandations importantes et règles de sécurité |
| 16-17 | Notice de montage                                 |
| 18    | Consignes générales de formation                  |
| 19-20 | Liste des pièces- Liste des pièces de rechange    |
| 47    | Aperçu des pièces                                 |

**Attention!**  
Avant utilisation,  
lisez le mode  
d'emploi !



## 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.

**Top-Sport Gilles GmbH**

## RECOMMANDATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de 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. **Attention!** Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif peut causer des dommages 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. **Attention!** 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. **Attention!** 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 testé et certifié selon EN 20957-1:2013 et EN 20957-2:2021 selon la classe H (usage domestique). La charge (=poids de l'utilisateur) le maximum autorisé a été fixé 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.

## NOTICE DE MONTAGE

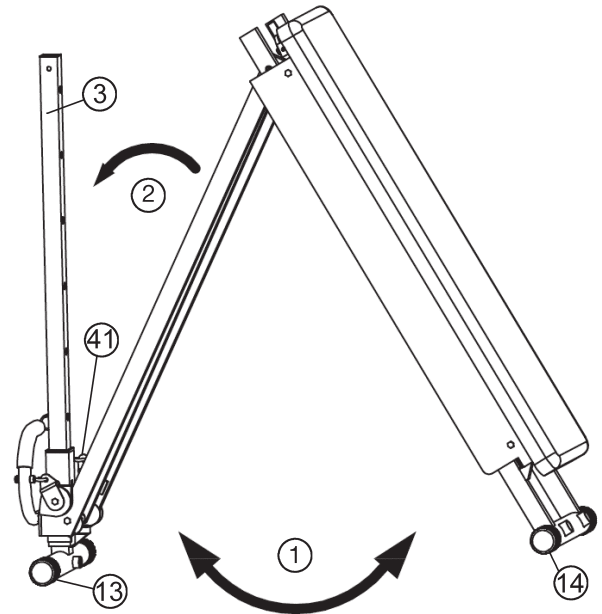
Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations de montage et consignes de sécurité avant de commencer le montage! Certaines pièces ont été montées préliminairement afin de simplifier l'assemblage.

### ETAPE 1

#### Dépliage du dispositif de équipements sports.

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

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



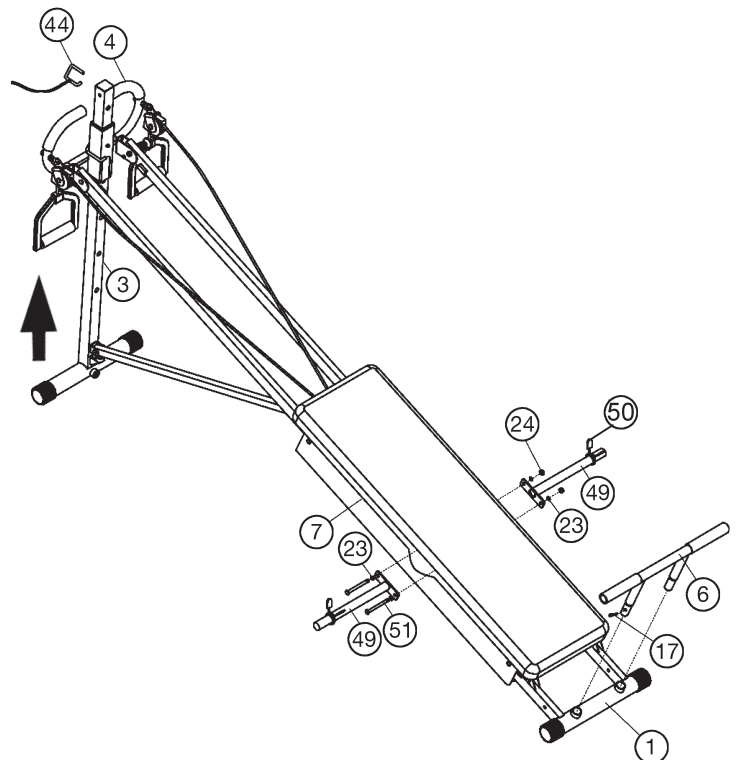
### ETAPE 2

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

1. Tirez la poignée (4) sur le pied arrière (3) jusqu'à la position inclinée souhaitée et fixez-la à l'aide de la barre de sécurité (44).
2. Attacher les supports de disque de poids (49) sur les deux côtés du coussin glissant (7) au moyen de vis (51), des rondelles (23) et des écrous (24).
3. Faites glisser les anneaux ressort de serrage (50) sur les supports des disques (49).
4. Mettez le logement du pied (6) dans le pied avant (1) et 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.

L'intensité de l'exercice est influencée par l'inclinaison de la luge. Plus la poignée est positionnée haut, plus l'exercice d'entraînement sera intense.





### ETAPE 3

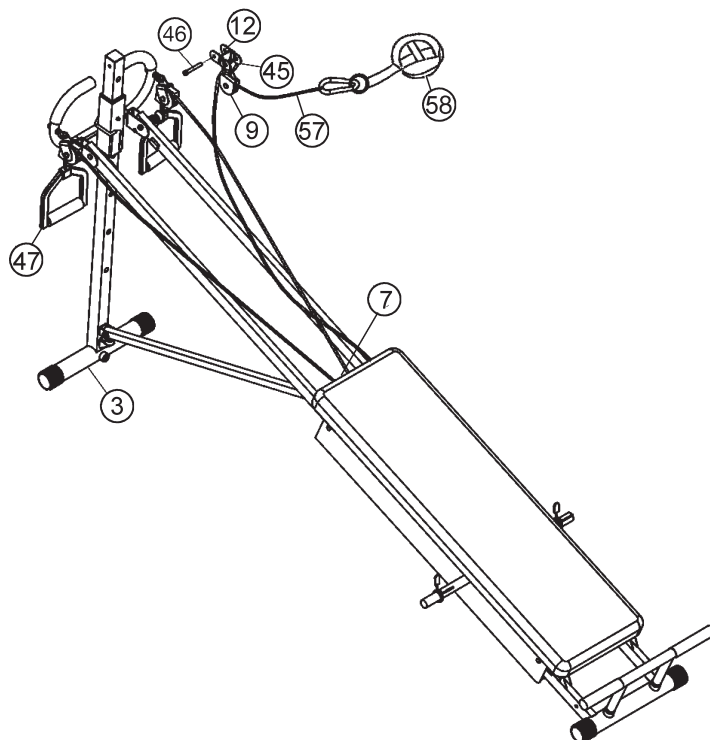
#### Installation de la corde de ceinture de pied (57).

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.

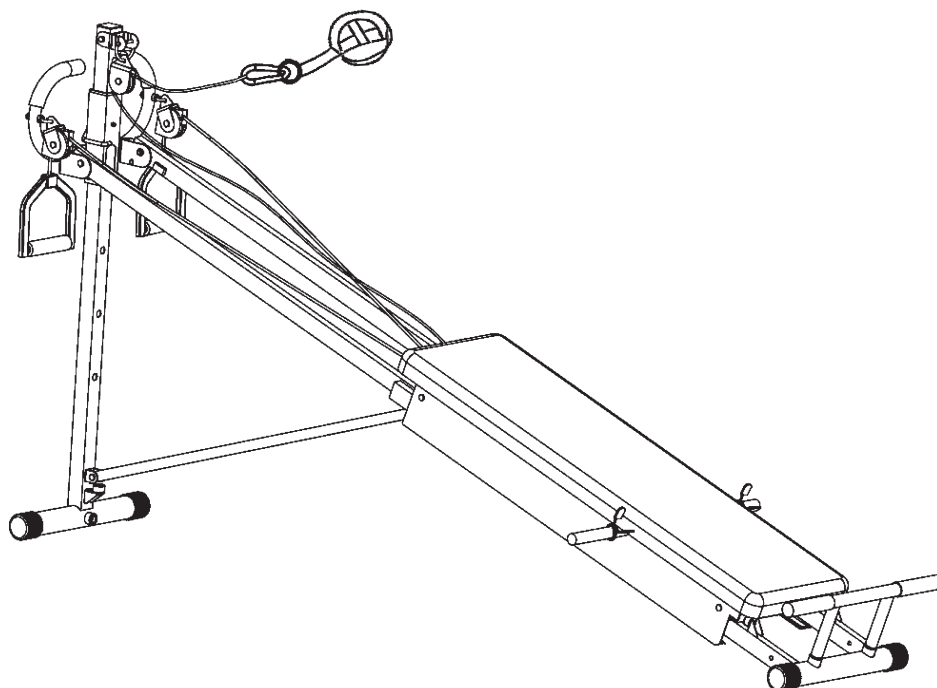


### CONTRÔLE

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.



## CONSIGNES GÉNÉRALES DE FORMATION

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.

### INTENSITÉ

Le niveau d'effort physique pendant l'entraînement doit dépasser le point d'effort normal, sans dépasser le point de essoufflement et/ou épuisement. Une valeur de référence appropriée peut être l'impulsion. À chaque séance d'entraînement, la condition augmente et, par conséquent, les exigences d'entraînement doivent être ajustées. Cela est possible en allongeant la durée de la formation, en augmentant le niveau de difficulté ou en changeant le type de formation.

### FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

Pour déterminer la fréquence cardiaque d'entraînement, vous pouvez procéder comme suit. Veuillez noter qu'il s'agit de valeurs indicatives. Si vous avez des problèmes de santé ou si vous n'êtes pas sûr, consultez un médecin ou un entraîneur de fitness.

#### 01 Calcul de la fréquence cardiaque maximale

La valeur d'impulsion maximale peut être déterminée de différentes manières, car l'impulsion maximale dépend de nombreux facteurs. Vous pouvez utiliser la formule standard pour le calcul (fréquence cardiaque maximale = 220 - âge). Cette formule est très générale. Il est utilisé dans de nombreux produits de sport à domicile pour déterminer la fréquence cardiaque maximale. Nous recommandons la formule de Sally Edwards. Cette formule calcule plus précisément la fréquence cardiaque maximale et tient compte du sexe, de l'âge et du poids corporel.

#### Formule de Sally Edwards:

##### Hommes:

Fréquence cardiaque maximale =  $214 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

##### Femmes:

Fréquence cardiaque maximale =  $210 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

#### 02 Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

La fréquence cardiaque d'entraînement optimale est déterminée par l'objectif de l'entraînement. Des zones d'entraînement ont été définies pour cela.

##### Santé - Zone: Régénération et Compensation

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

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

##### Métabolisme des graisses - Zone: Bases - Endurance Training 1

**Convient aux:** utilisateurs débutants et avancés / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance léger / **Objectif:** activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories), amélioration des performances d'endurance.

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

##### Aérobic - Zone: Bases - Endurance Training 1/2

**Convient aux:** débutants et avancés / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance modéré. / **Objectif:** Activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories), améliorant les performances aérobies, Augmentation des performances d'endurance.

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

##### Anaérobic - Zone: Bases - Endurance Training 2

**Convient aux:** sportifs confirmés et compétitifs / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance modéré ou entraînement par intervalles / **Objectif:** amélioration de la tolérance au lactate, augmentation maximale des performances.

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

##### Compétition - Zone: Entraînement Performance / Compétition

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

**Attention!** L'entraînement dans ce domaine peut entraîner une surcharge du système cardiovasculaire et nuire à la santé.

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

#### Exemple de calcul

Homme, 30 ans et poids 80 Kg. Je suis débutant et j'aimerais perdre du poids et augmenter mon endurance.

#### 01 : Impulsion maximale - calcul

Fréquence cardiaque maximale =  $214 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

Fréquence cardiaque maximale =  $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

**Pouls maximum = environ 190 battements/min**

#### 02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

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

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

Fréquence cardiaque d'entraînement =  $190 \times 0,6$  [60 %]

**Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min**

Après avoir réglé votre fréquence cardiaque d'entraînement pour votre condition d'entraînement ou Une fois que vous avez identifié des objectifs, vous pouvez commencer à vous entraîner. La plupart de nos équipements d'entraînement d'endurance sont équipés de capteurs de fréquence cardiaque ou sont compatibles avec une ceinture de fréquence cardiaque. Ainsi, vous pouvez vérifier votre fréquence cardiaque pendant la surveillance les entraînements. Si le pouls ne s'affiche pas sur l'écran de l'ordinateur ou si vous souhaitez être prudent et vérifier votre pouls, qui pourrait s'afficher de manière incorrecte en raison d'éventuels erreurs d'application ou similaires, vous pouvez utiliser les outils suivants :

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

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

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

### FRÉQUENCE

La plupart des experts recommandent de combiner une alimentation saine, qui doit être adaptée en fonction de l'objectif d'entraînement, et de l'exercice physique trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal a besoin de deux fois par semaine exercice pour maintenir son état actuel. Pour son Pouls améliorer sa condition et modifier son poids corporel, il a besoin d'au moins trois séances d'entraînement par semaine. reste idéal bien sûr, une fréquence de cinq séances d'entraînement par semaine.

### PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement doit comprendre trois phases d'entraînement: „phase d'échauffement“, „phase d'entraînement“ et „phase de récupération“. Dans la „phase d'échauffement“, la température corporelle et l'apport d'oxygène doivent être augmentés lentement. Cela est possible grâce à des exercices de gymnastique sur une période de cinq à dix minutes. Après ça devrait la « phase d'entraînement » proprement dite commence. La charge d'entraînement doit être conçue en fonction de la fréquence cardiaque d'entraînement. Afin de faciliter la circulation après la « phase d'entraînement » et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la « phase d'entraînement » 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.

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



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.



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



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

### 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.

# LISTE DES PIÈCES- LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

Désignation: **TE1000**  
 No. de commande: **2251**  
 Caractéristiques version du: **15.12.2022**  
 Dimension environ [cm]: L 185-196 x W 62 x H 97  
 Dimensions plié env. [cm]: L 115 x W 62 x H 20  
 Besoins en espace [m<sup>2</sup>]: 3,5  
 Poids du produit [kg]: 23  
 Convient au poids maximum de l'utilisateur. [kg]: 120

## PROPRIÉTÉS

- Plus de 40 possibilités de pratique les résultats de résistance
- Red-Line design
- Tube d'acier carré 35x25mm
- 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

## REMARQUES

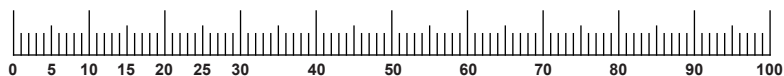
Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à:

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

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

| Schéma no. | Désignation                    | Dimensions en mm | Quantité | Monté sur Schéma no. | Numéro ET     |
|------------|--------------------------------|------------------|----------|----------------------|---------------|
| 1          | Pied avant                     |                  | 1        | 8                    | 33-1251-01-SW |
| 2L         | Cadre longitudinal gauche      |                  | 1        | 4+8                  | 33-1251-02-SW |
| 2R         | Cadre longitudinal droite      |                  | 1        | 4+8                  | 33-1251-03-SW |
| 3          | Piet arrière                   |                  | 1        | 4+5                  | 33-1251-04-SW |
| 4          | Poignée                        |                  | 1        | 3                    | 33-1251-05-SW |
| 5          | Barre transversale             |                  | 1        | 1,2+3                | 33-1251-06-RT |
| 6          | Logement de Piet               |                  | 1        | 1                    | 33-1251-07-SW |
| 7          | Coussin glissez                |                  | 1        | 1+2                  | 33-1251-08-SW |
| 8          | Logement de barre transversale |                  | 1        | 5                    | 33-1251-09-SW |
| 9          | Porte-rouleau 1                |                  | 1        | 43+45                | 33-1251-10-SW |
| 10         | Porte-rouleau 2                |                  | 3        | 4+7                  | 33-1251-11-SW |
| 11L        | Châssis de côtés gauche        |                  | 1        | 7                    | 33-1251-12-SW |
| 11R        | Châssis de côté droit          |                  | 1        | 7                    | 33-1251-13-SW |
| 12         | Support de poulie              |                  | 1        | 3+45                 | 33-1251-14-SW |
| 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                    | 36-2251-01-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      |

| Schéma no. | Désignation                              | Dimensions en mm | Quantité | Monté sur Schéma no. | Numéro ET     |
|------------|--|------------------|----------|----------------------|---------------|
| 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       |
| 38         | Chapeau                                  | M6               | 2        | 52                   | 36-1251-15-BT |
| 39         | Vis hexagonale                           | M8x40            | 3        | 3+4                  | 39-10132      |
| 40         | Revêtement de poignées                   |                  | 2        | 4                    | 36-2251-02-BT |
| 41         | Bouton de déverrouillage                 |                  | 1        | 4                    | 36-1251-17-BT |
| 42         | Vis hexagonale                           | M8x30            | 1        | 9+43                 | 39-10134      |
| 43         | Poulie grande                            |                  | 1        | 9                    | 36-1251-18-BT |
| 44         | Barre de sécurité                        |                  | 1        | 3+4                  | 36-1251-19-BT |
| 45         | Poulie connexion                         |                  | 1        | 9+12                 | 36-1251-20-BT |
| 46         | Goupille de sécurité 2                   | 8x60             | 1        | 3+12                 | 36-1251-21-BT |
| 47         | Corde avec poignées                      | 1800mm           | 1        | 31                   | 36-1251-22-BT |
| 48         | Capuchon rond                            | 25               | 4        | 4+49                 | 39-9882       |
| 49         | Titulaire de disque                      |                  | 2        | 7                    | 33-1251-15-SW |
| 50         | Bridage de ressort                       |                  | 2        | 49                   | 39-10323-SW   |
| 51         | Vis hexagonale                           | M8x50            | 2        | 7+49                 | 39-9811-CR    |
| 52         | Ecrou autobloquant                       | M6               | 2        | 36                   | 39-9816-VC    |
| 53         | Pièce de distance                        | 6.5x18x8         | 2        | 36                   | 36-1251-23-BT |
| 54         | Crochet                                  |                  | 2        | 7,10+57              | 36-9862209-BT |
| 55         | Bouchon rectangulaire                    | 40x20            | 6        | 1+2                  | 39-9892       |
| 56         | Bouchon carré                            | 38x38            | 1        | 3                    | 36-9904-09-BT |
| 57         | Corde de ceinture de pied                | 2700mm           | 1        | 43                   | 36-1251-24-BT |
| 58         | La ceinture de pied                      |                  | 1        | 54                   | 36-1251-25-BT |
| 59         | Jeu d'outils                             |                  | 1        |                      | 36-1251-26-BT |
| 60         | Instructions de montage et mode d'emploi |                  | 1        |                      | 36-2251-04-BT |



**REMARQUES**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## INHOUDSOPGAVE

| Pagina | Inhoudsopgave                                       |
|--------|---|
| 21     | Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies |
| 22-23  | Montagehandleiding                                  |
| 24     | Algemene trainingsinstructies                       |
| 25-26  | Stuklijst - lijst met reserveonderdelen             |
| 47     | Overzicht van de losse delen                        |

**Waarschuwing!**  
Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing!



## GEACHTE KLANT

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

**Top-Sport Gilles GmbH**

## BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

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

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.
- Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden.
- 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.
- Waarschuwing!** Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.
- 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.
- 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.
- 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.
- De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamelpunten afgeven.
- Dit apparaat is getest en gecertificeerd volgens EN 20957-1:2013 en EN 20957-2:2021 volgens klasse H (thuisgebruik). De toegelaten maximale belasting (= gebruikersgewicht) werd op 120 kg bepaald.
- De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het product beschouwd. Deze documentatie moet worden met gegeven bij het verkopen of doorgeven van het product.

## MONTAGEHANDLEIDING

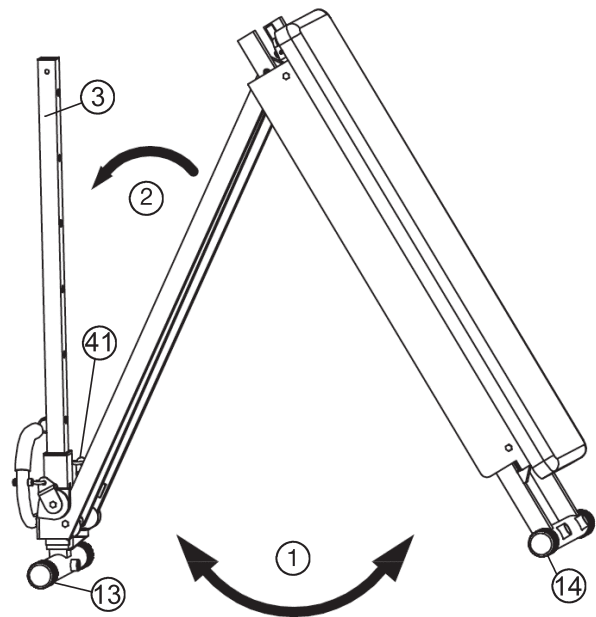
Voordat u men de montage begint, houdt u dan aub onze aanbevelingen inzake de veiligheid in de gaten. Om de montage te vereenvoudigen zijn enkele onderdelen reeds voor gemonteerd.

### STAP 1:

#### Het uitklappen van de voorinstallierte trainingsapparaat.

1. Verwijder voorzichtig het grootste deel van de 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 uitgeklaapt.

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



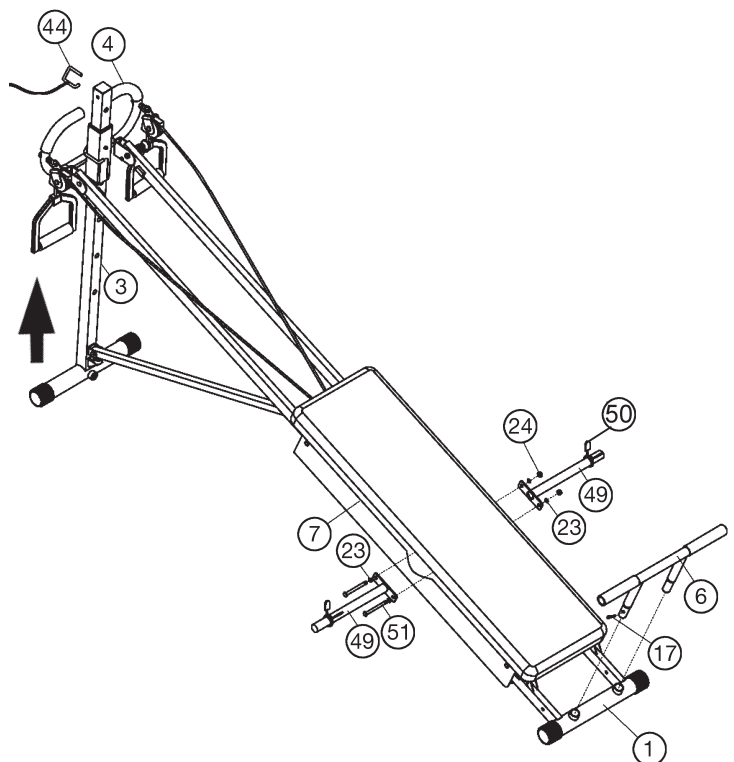
### STAP 2

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

1. Trek de pothouder (4) aan de dwarsstrook (3) omhoog tot de gewenste schuine stand en zet deze vast met de veiligheids pen 2 (44).
2. Breng de gewicht plaat houders (49) aan beide zijden van de loopwagen (7) door middel van schroeven (51), ringen (23) en moeren (24).
3. Schuif de veer klemringen (50) op het gewicht plaat houders (49).
4. Zet de voet houder (6) in de voorste voet (1) en maak ze 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.

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



### STAP 3

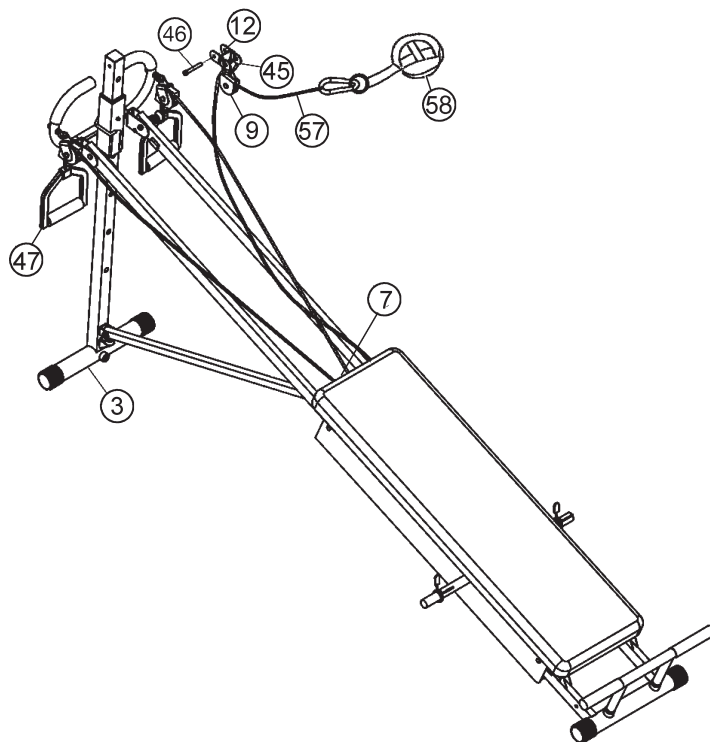
#### Installatie van de trekkabel (57).

1. Voer de katrolopname (12) aan de bovenste boring van de 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-trekkabele-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.

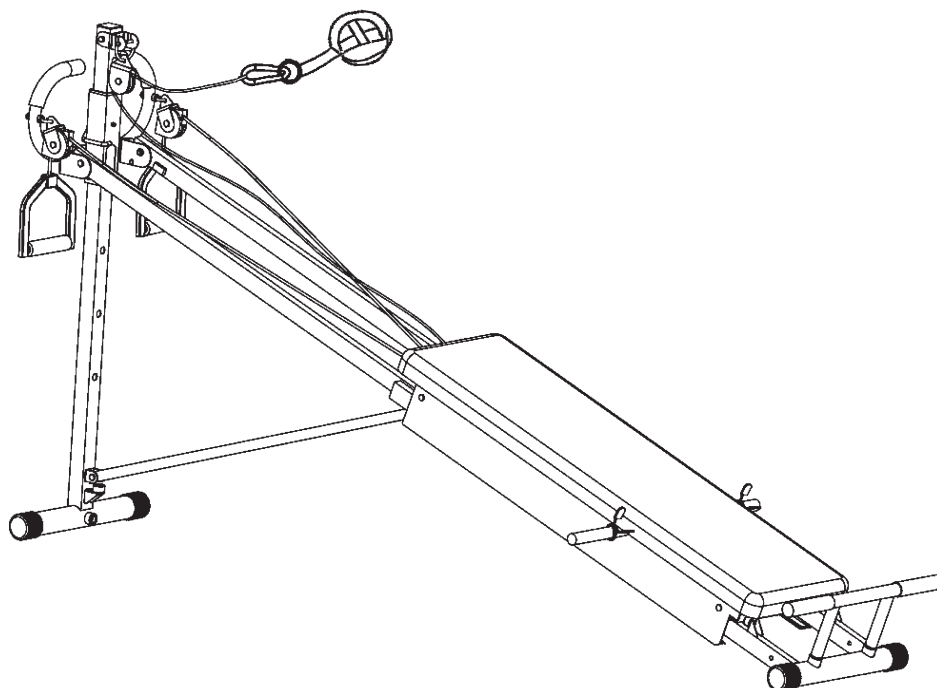


### CONTROLE

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.

2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

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



## ALGEMENE TRAININGSINSTRUCTIES

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

### INTENSITEIT

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

### TRAININGSHARTSLAG

Om de trainingshartslag te bepalen, gaat u als volgt te werk. Houd er rekening mee dat dit richtwaarden zijn. Als je gezondheidsproblemen hebt of twijfelt, raadpleeg dan een arts of fitnesstrainer.

#### 01 Maximale hartslagberekening

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

#### Sally Edwards-formule:

##### Mannen:

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

##### Dames:

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

#### 02 Training hartslagberekening

De optimale trainingshartslag wordt bepaald door het doel van de training. Hiervoor zijn trainingszones gedefinieerd.

**Gezondheid - Zone:** Regeneratie en Compensatie

**Geschikt voor:** Beginners

**Type training:** zeer lichte duurtraining

**Doel:** herstel en gezondheidsbevordering. Bouwen aan de basisconditie.

**Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag**

**Vetstofwisseling - Zone:** Basis - Duurtraining 1

**Geschikt voor:** beginners en gevorderden

**Type training:** lichte duurtraining

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

**Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag**

**Aerobic - Zone:** Basis - Duurtraining 1 tot 2

**Geschikt voor:** beginners en gevorderden

**Type training:** matige duurtraining.

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

**Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag**

**Anaëroob - Zone:** Basis - Duurtraining 2

**Geschikt voor:** gevorderde en wedstrijdporters

**Type training:** matige duurtraining of intervaltraining

**Doel:** verbetering van lactaattolerantie, maximale prestatieverhoging.

**Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag**

**Competitie - Zone:** Prestaties / Competitie Training

**Geschikt voor:** sporters en topsporters

**Type training:** intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining

**Doel:** verbetering van maximale snelheid en kracht.

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

**Trainingshartslag = 90 tot 100% van de maximale hartslag**

#### Voorbeeldberekening:

Man, 30 jaar oud en weegt 80 kg Ik ben een beginner en wil graag wat afvallen en mijn uithoudingsvermogen vergroten.

#### 01: Maximale puls - berekening

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

Maximale hartslag =  $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

**Maximale hartslag = ca. 190 slagen/min**

#### 02: Training hartslagberekening

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

Trainings hartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

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

**Trainings hartslag = 114 slagen/min**

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

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

### FREQUENTIE

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

### 4. PLANNING VAN DE TRAINING

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

#### Voorbeeld - rekoefeningen voor de opwarm- en afkoelfase

Begin je opwarmfase door minimaal 3 minuten ter plaatse te lopen en doe daarna de volgende gymnastische oefeningen. Overdrijf de oefeningen niet en alleen ga door tot je een lichte ruk voelt. Deze Houd dan de positie vast. We raden aan om de opwarmingsoefeningen aan het einde van de training opnieuw te doen en dat Beëindig de training door je ledematen uit te schudden.



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



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



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



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

### MOTIVATIE

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



# STUKLIJST – LIJST MET RESERVEONDERDELEN

Aanduiding: **TE1000**  
 Bestelnr.: **2251**  
 Stand technische gegevens: **15.12.2022**  
 Afmetingen ca. [cm]: L 185-196 x B 62 x H 97  
 Afmetingen ingeklapt ca. [cm]: L 115 x B 62 x H 20  
 Ruimtevereisten [m<sup>2</sup>]: 3,5  
 Productgewicht ca. [kg]: 23  
 Belasting max. (Gebruikersgewicht) [kg]: 120

## EIGENSCHAPPEN

- meer dan 40 oefenopties
- Red-Line Design
- Vierkante stalen buis 35x25mm
- Weerstand is het resultaat van uw eigen lichaamsgewicht en een 5-voudige instelbare hoek
- Verhoogde weerstand door de extra capaciteit van halterschijven
- inclusief kabels (paar)
- Voetbeugel
- Stuurpen
- Kan worden gevouwen om ruimte te besparen

## OPMERKING

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

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

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

| Afbeelding nr. | Omschrijving       | Afmeting in mm | Aantal stuks | Gemonteerd op Afbeelding nr. | ET nummer     |
|----------------|--------------------|----------------|--------------|------------------------------|---------------|
| 1              | Langsframe rechts  |                | 1            | 8                            | 33-1251-01-SW |
| 2L             | Achterste poot     |                | 1            | 4+8                          | 33-1251-02-SW |
| 2R             | Handgreep          |                | 1            | 4+8                          | 33-1251-03-SW |
| 3              | Dwarsstrook        |                | 1            | 4+5                          | 33-1251-04-SW |
| 4              | Poothouder         |                | 1            | 3                            | 33-1251-05-SW |
| 5              | Rolling slide      |                | 1            | 1,2+3                        | 33-1251-06-RT |
| 6              | Dwarsstrook opname |                | 1            | 1                            | 33-1251-07-SW |
| 7              | Katrolhouder 1     |                | 1            | 1+2                          | 33-1251-08-SW |
| 8              | Katrolhouder 2     |                | 1            | 5                            | 33-1251-09-SW |
| 9              | Voorblad links     |                | 1            | 43+45                        | 33-1251-10-SW |
| 10             | Voorblad rechts    |                | 3            | 4+7                          | 33-1251-11-SW |
| 11L            | Katrolopname       |                | 1            | 7                            | 33-1251-12-SW |
| 11R            | Voorste poot dop   |                | 1            | 7                            | 33-1251-13-SW |
| 12             | Achterste poot dop |                | 1            | 3+45                         | 33-1251-14-SW |
| 13             | Greepovertrek      |                | 2            | 1                            | 36-1251-02-BT |
| 14             | Ronde dop          |                | 2            | 3                            | 36-1251-03-BT |
| 15             | Veiligheids pen 1  |                | 2            | 6                            | 36-1251-04-BT |
| 16             | Rubber demper      | 28             | 2            | 6                            | 39-9848       |
| 17             | Schroef            | 6x45           | 1            | 1+6                          | 36-1251-05-BT |
| 18             | Schroef            |                | 4            | 1+3                          | 36-1251-06-BT |
| 19             | Onderlegplaatje    | M6x15          | 4            | 18                           | 39-9960       |
| 20             | Schroef            | M6x15          | 4            | 7+25                         | 39-10120      |
| 21             | Onderlegplaatje    | 6//18          | 8            | 20+36                        | 39-9993       |
| 22             | Zelfborgene moer   | M8x90          | 4            | 7+28                         | 39-10445-CR   |
| 23             | Rugkussen          | 8//16          | 20           | 22,29,34,39,42+51            | 39-9962-CR    |
| 24             | Schroef            | M8             | 13           | 22,29,39,42+51               | 39-9918-CR    |
| 25             | Afstandsstuk       |                | 1            | 7                            | 36-2251-01-BT |
| 26             | Kussenrollen       | 3.5x10         | 2            | 11                           | 39-9909       |
| 27             | Schroef            | 13x38.5        | 4            | 22+28                        | 36-1251-07-BT |
| 28             | Katroldekken       |                | 4            | 22                           | 36-1251-08-BT |
| 29             | Katrol klein       | M8x40          | 3            | 10                           | 39-9889-CR    |
| 30             | Kunststof ring 1   |                | 6            | 31                           | 36-1251-09-BT |
| 31             | Kunststof ring 2   |                | 3            | 10                           | 36-1251-10-BT |
| 32             | Zeskanteschroef    | 31x15x9.5      | 2            | 8                            | 36-1251-11-BT |
| 33             | Kunststofglijder   | 30x15x10       | 2            | 8                            | 36-1251-12-BT |
| 34             | Oogbout            | M8x15          | 2            | 8                            | 39-10247      |



## СОДЕРЖАНИЕ

| Page  | Содержание                                     |
|-------|--|
| 27    | Важные рекомендации и указания по безопасности |
| 28-29 | Руководство по монтажу                         |
| 30    | Руководство по тренировкам                     |
| 31-32 | Перечень – спецификация запасных частей        |
| 47    | Обзор отдельных деталей                        |

**Внимание!**  
Перед использованием  
прочтите инструкцию  
по эксплуатации!



## УВАЖАЕМЫЕ ПОКУПАТЕЛЬНИЦЫ И ПОКУПАТЕЛИ!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряжения 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.

**Top-Sport Gilles GmbH**

## 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. Это устройство было протестировано и сертифицировано в соответствии с EN 20957-1:2013 и EN 20957-2:2021 в соответствии с классом Н (домашнее использование). Допустимая максимальная нагрузка установлена в 120 кг.
18. Инструкции по сборке и эксплуатации должны рассматриваться как часть продукта. Эта документация должна предоставляться при продаже или передаче продукта.

## РУКОВОДСТВО ПО МОНТАЖУ

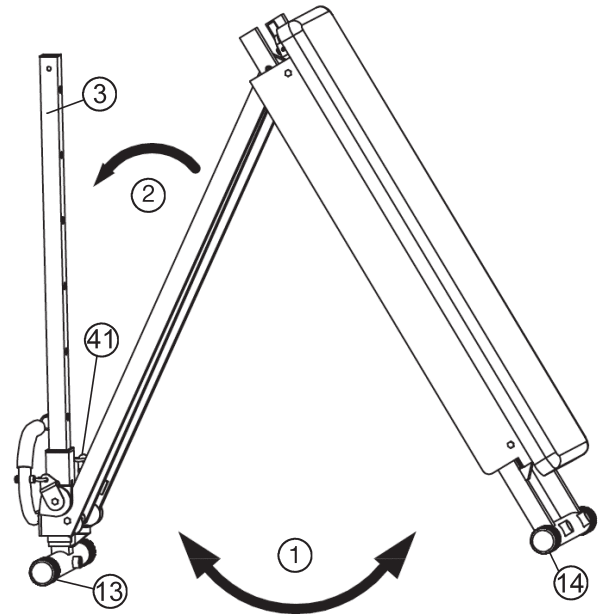
Прежде чем приступить к монтажу обязательно ознакомьтесь с нашими рекоменда-циями и указаниями по соблюдению техники безопасности. Для облегчения сборки некоторые детали уже собраны.

### ШАГ 1

#### Разложите тренажер.

1. Достаньте предварительно собранный блок из упаковки и поставте его на зпглушки (13+14) на пол.
2. Для первого шага немного разверните предварительно собранный блок, как показано стрелкой (1).
3. Вытащите стопорный штифт (41) и продолжайте раскладывать заднюю опору (3), как показано стрелкой 2. Только вытащив стопорный штифт (41), вы сможете полностью разложить тренажер.

**Внимание!** Во время складывания и раскладывания TE1000 будьте очень осторожно из-за опасность защимления. При необходимости обратитесь за помощью к 2-му человеку.

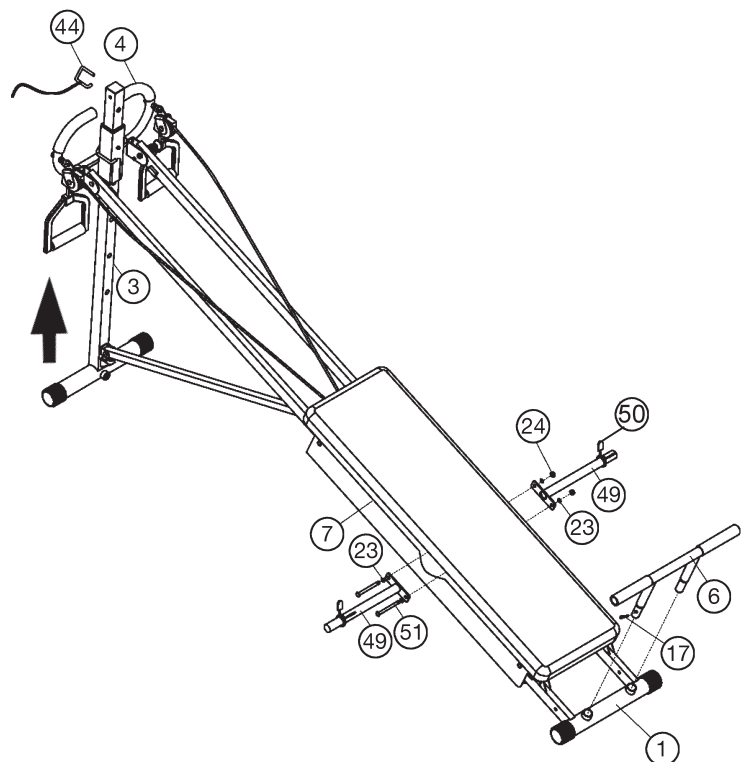


### ШАГ 2

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

1. Потяните рукоятку (4) на задней ножке (3) вверх до желаемого наклонного положения и зафиксируйте ее с помощью стопорной скобы (44).
2. Прикрепите стержни для дисков (49) с обеих сторон роликовой направляющей (7) с помощью винтов (51), шайб (23) и гаек (24).
3. Наденьте пружинные зажимы (50) на стержни для дисков (49), чтобы закрепить опциональные утяжеляющие диски.
4. Вставьте опору для ног (6) в соответствующий держатель передней ноги (1) и зафиксируйте положение стопорным штифтом 1 (17).

**Примечание:** Если вы выполняете упражнение с упором для ног (6), вы должны зафиксировать положение стопорным штифтом 1 (17) из соображений безопасности. На интенсивность упражнения влияет наклон. Чем выше расположен хват, тем интенсивнее будет тренировочное упражнение.



### ШАГ 3

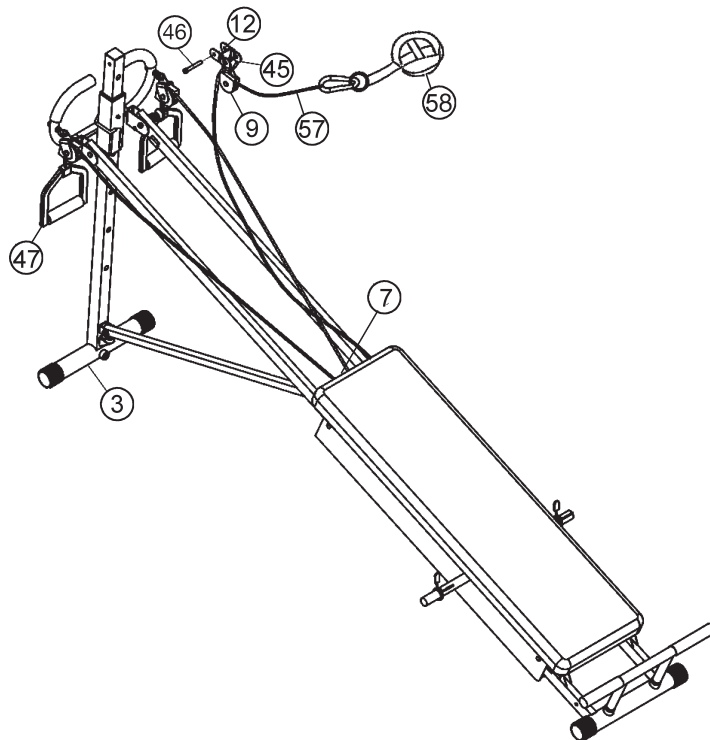
#### Прикрепите трос к голеностопному ремню (57).

1. Прикрепите кольцевую скобу (12) в верхнем положении задней ножки (3) в правильном положении, чтобы можно было вставить D-образное кольцо (45) сверху в кольцевую скобу (12). Закрепите кольцевой кронштейн (12) стопорным штифтом 2 (46) на задней опоре (3).

2. Подвесьте в скобе шкива 1 (9) трос для голеностопного ремня (57) сверху в D-образное кольцо (45) и вставьте D-образное кольцо (45) в кольцевую скобу (12). Трос голеностопного ремня (57) должен выходить над шкивом.

3. Соедините задний конец веревки для голеностопного ремня (57) с карабинным крюком (54) на роликовых направляющих.

**Внимание!** всегда фиксируйте только один трос к слайду, чтобы избежать запутывания тросов и нарушения упражнений.

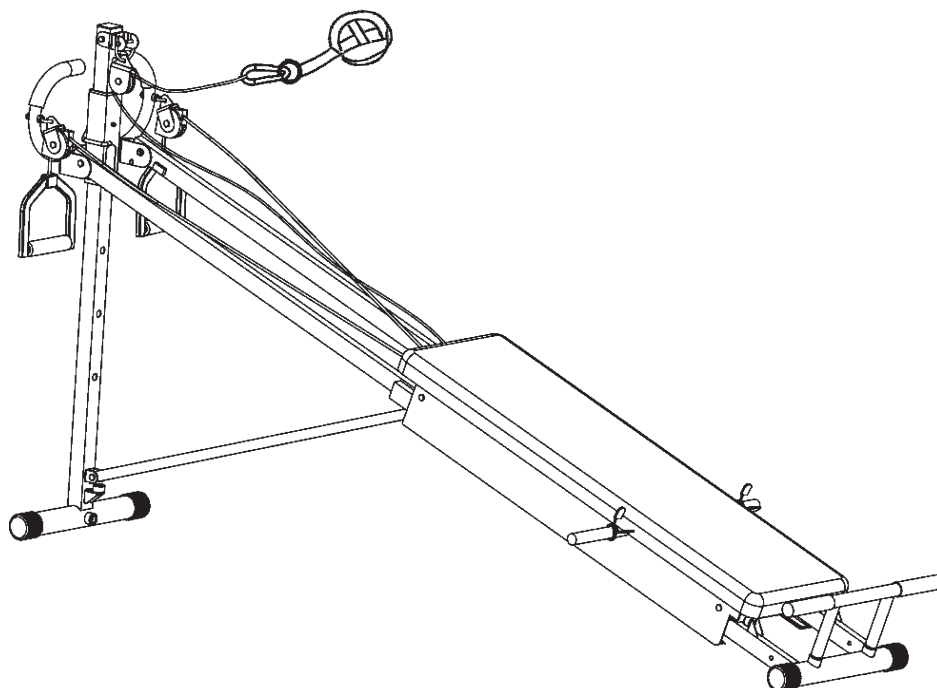


### КОНТРОЛЬ

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.

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



## ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

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

### ИНТЕНСИВНОСТЬ

Уровень физической нагрузки во время тренировки должен превышать нормальную нагрузку, не выходя за пределы нормы, одышка и/или истощение. Подходящим значением может быть пульс. С каждой тренировкой кондиция улучшается, поэтому требования к тренировкам следует корректировать. Это возможно за счет увеличения продолжительности, увеличения уровня сложности или изменения типа тренировки.

### ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПУЛЬС

Для определения тренировочного пульса можно действовать следующим образом. Обратите внимание, что это ориентировочные значения. Если у вас проблемы со здоровьем или вы не уверены, проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером.

#### 01 Расчет максимальной частоты сердечных сокращений

Максимальное значение пульса можно определить разными способами, так как максимальный пульс зависит от многих факторов. Для расчета можно использовать базовую формулу (максимальный пульс = 220 – возраст). Эта формула очень общая. Она используется во многих продуктах для домашнего спорта для определения максимальной частоты сердечных сокращений. Мы рекомендуем формулу Салли Эдвардс. Эта формула более точно рассчитывает максимальную частоту сердечных сокращений и учитывает пол, возраст и массу тела.

##### Формула Салли Эдвардс:

##### Мужчины:

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

##### Женщины:

Максимальный пульс = 210 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

#### 02 Расчет тренировочного пульса

Оптимальный тренировочный пульс определяется целью тренировки. Для этого были определены тренировочные зоны.

##### Зона - Здоровье: Регенерация и Компенсация

**Подходит для:** начинающих / **Тип тренировки:** очень легкая тренировка на выносливость / **Цель:** восстановление и укрепление здоровья. Построение кондиции.

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

##### Зона - Жировой обмен: Основы - Тренировка на выносливость 1

**Подходит для:** начинающих и опытных пользователей / **Тип тренировки:** легкая тренировка на выносливость / **Цель:** активация жирового обмена (сжигание калорий). Улучшение показателей выносливости.

**Тренировочный пульс = 60 до 70% от максимального пульса.**

##### Зона - Аэробика: Основы - Тренировка на выносливость 1/2

**Подходит для:** начинающих и продвинутых / **Тип тренировки:** умеренная тренировка на выносливость. / **Цель:** активация жирового обмена (сжигание калорий), улучшение аэробной производительности, Повышение выносливости.

**Тренировочный пульс = 70 до 80% от максимального пульса.**

##### Зона - Анаэробика: Основы - Тренировка на выносливость 2

**Подходит для:** продвинутых и соревнующихся спортсменов / **Тип тренировки:** умеренная тренировка на выносливость или интервальная тренировка / **Цель:** улучшение толерантности к лактату, максимальное увеличение производительности.

**Тренировочный пульс = 80 до 90% от максимального пульса.**

##### Зона - Соревнования: Тренировка для соревнований

**Подходит для:** спортсменов и спортсменов с высокими показателями / **Тип тренировки:** интенсивная интервальная тренировка и соревновательная тренировка / **Цель:** улучшение максимальной скорости и мощности. **Внимание!** Тренировки в этой области могут привести к перегрузке сердечно-сосудистой системы и ущербу для здоровья.

**Тренировочный пульс = 90 до 100% от максимального пульса.**

#### Пример расчета:

Мужчина, 30 лет, вес 80 кг, я новичок, хочу похудеть и повысить выносливость.

##### 01: расчет максимального пульса.

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

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

#### Расчет пульса во время тренировки

В силу моих целей и уровня подготовки мне больше всего подходит зона жирового обмена.

Тренировочный пульс = 60 до 70% от максимального пульса.

Тренировочный пульс = 190 x 0,6 [60%]

**Тренировочный пульс = 114 уд/мин.**

После того, как вы установили частоту сердечных сокращений для тренировки в соответствии с условиями тренировки или определив цели, можно приступать к тренировкам. Большинство наших устройств для тренировки выносливости оснащены датчиками частоты сердечных сокращений или совместимы с поясами для измерения частоты сердечных сокращений. Таким образом, вы можете контролировать частоту сердечных сокращений во время тренировки. Если частота пульса не отображается на дисплее компьютера или вы хотите перестраховаться и проверить свою частоту пульса, которая может отображаться неправильно из-за возможных ошибок приложения или подобных вещей, вы можете использовать следующие инструменты:

**а.** Измерение пульса обычным способом (ощущение пульса, например, на запястье, и подсчет ударов в течение минуты).

**б.** Измерение частоты сердечных сокращений с помощью подходящих и откалиброванных устройств для измерения частоты сердечных сокращений (доступны в магазинах медицинских товаров).

**в.** Измерение частоты сердечных сокращений с помощью других продуктов, таких как мониторы сердечного ритма, смартфоны....

#### ЧАСТОТА

Большинство экспертов рекомендуют сочетание здоровой диеты, которая должна быть скорректирована в соответствии с целью тренировки, и физических упражнений от трех до пяти раз в неделю. Нормальному взрослому человеку нужно два раза в неделю тренироваться для поддержания своего текущего состояния. Для улучшения своего состояния и изменения массы тела ему необходимо не менее трех тренировок в неделю. Идеальная периодичность пять тренировок в неделю.

#### ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Каждое тренировочное занятие должно состоять из трех тренировочных фаз: «Фаза разогрева», «Фаза тренировки» и «Фаза охлаждения». В «фазе разогрева» температуру тела и снабжение кислородом следует повышать медленно. Это возможно с помощью гимнастических упражнений в течение пяти-десяти минут. После этого следует начинать фактическую тренировку «фаза тренировки». Тренировочная нагрузка должна быть рассчитана в соответствии с тренировочным пульсом. Для поддержания кровообращения после «тренировочной фазы» и для предотвращения мышечной боли или растяжения после «тренировочной фазы» необходимо соблюдать «фазу охлаждения». В этот период следует выполнять упражнения на растяжку и/или легкие гимнастические упражнения в течение пяти-десяти минут.

#### Пример – упражнения на растяжку для фаз разминки и заминки.

Начните фазу разминки с ходьбы на месте не менее 3 минут, а затем выполните следующие гимнастические упражнения. Не переусердствуйте с упражнениями и только продолжайте, пока не почувствуете легкое натяжение. Затем удерживайте позицию. Мы рекомендуем снова выполнять разминку в конце тренировки. Заканчивайте тренировку встряхиванием конечностей.



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.



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



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



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

#### МОТИВАЦИЯ

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовиться 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.

## ПЕРЕЧЕНЬ – СПЕЦИФИКАЦИЯ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

|   |                         |
|---|-------------------------|
| Название                                | TE1000                  |
| Номер для заказа:                       | 2251                    |
| Дата технических данных:                | 15.12.2022              |
| Размер прибл.[cm]:                      | Д 185-196 x Ш 62 x В 97 |
| Размер в сложенном виде прибл.[cm]:     | Д 115 x Ш 62 x В 20     |
| Требования к площади [m <sup>2</sup> ]: | 3,5                     |
| Вес прибл. [kg]:                        | 23                      |
| Макс. нагрузка [kg]:                    | 120                     |

### ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Более 40 различных упражнений
- Red-Line дизайн
- Квадратная стальная труба 35x25 мм
- Соппротивление за счет собственного веса тела и 5-ступенчатая регулировка наклона
- Увеличение нагрузки посредством дополнительных весовых дисков (блинов)
- Крепление для ног
- Упорная скоба

### ПРИМЕЧАНИЕ

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:

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

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

| № картинки | Наименование                 | Размеры в мм | Количество | Монтируется на № картинки | ET номер      |
|------------|------------------------------|--------------|------------|---------------------------|---------------|
| 1          | Передняя ножка               |              | 1          | 8                         | 33-1251-01-SW |
| 2L         | Соединительная рейка левая   |              | 1          | 4+8                       | 33-1251-02-SW |
| 2R         | Соединительная рейка справа  |              | 1          | 4+8                       | 33-1251-03-SW |
| 3          | Задняя ножка                 |              | 1          | 4+5                       | 33-1251-04-SW |
| 4          | Рукоятки                     |              | 1          | 3                         | 33-1251-05-SW |
| 5          | Поперечина угловая           |              | 1          | 1,2+3                     | 33-1251-06-RT |
| 6          | Ноги опоры                   |              | 1          | 1                         | 33-1251-07-SW |
| 7          | Роллинг слайдов              |              | 1          | 1+2                       | 33-1251-08-SW |
| 8          | Поперечная ось               |              | 1          | 5                         | 33-1251-09-SW |
| 9          | Крепление канатного блока 1  |              | 1          | 43+45                     | 33-1251-10-SW |
| 10         | Крепление канатного блока 2  |              | 3          | 4+7                       | 33-1251-11-SW |
| 11L        | Обшивка слева                |              | 1          | 7                         | 33-1251-12-SW |
| 11R        | Обшивка справа               |              | 1          | 7                         | 33-1251-13-SW |
| 12         | Крепление канатного блока    |              | 1          | 3+45                      | 33-1251-14-SW |
| 13         | Колпачок ножки спереди       |              | 2          | 1                         | 36-1251-02-BT |
| 14         | Колпачок ножки сзади         |              | 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                         | 36-2251-01-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      |
| 35         | Пластмассовый подшипник      |              | 1          | 4                         | 36-1251-13-BT |





## OBSAH

| Strana | Obsah                                       |
|--------|---|
| 33     | Důležitá doporučení a bezpečnostní opatření |
| 34-35  | Návod k montáži                             |
| 36     | Všeobecné pokyny pro školení                |
| 37-38  | Seznam dílů – seznam náhradních dílů        |
| 47     | Rozložená kresba                            |

**Varování!**  
Před použitím si  
přečtěte návod  
k obsluze!



## 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.

**Top-Sport Gilles GmbH**

## 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!** Opořebené 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. Toto zařízení bylo testováno a certifikováno podle EN 20957-1:2013 a EN 20957-2:2021 podle třídy H (domácí použití). Povolené maximální zatížení (= hmotnost uživatele) je stanovena na 120 kg.
18. Součástí výrobku jsou také montážní a provozní pokyny zvažít. Při prodeji nebo předávání produktu musí být tato dokumentace zahrnuta.

## NÁVOD K MONTÁŽI

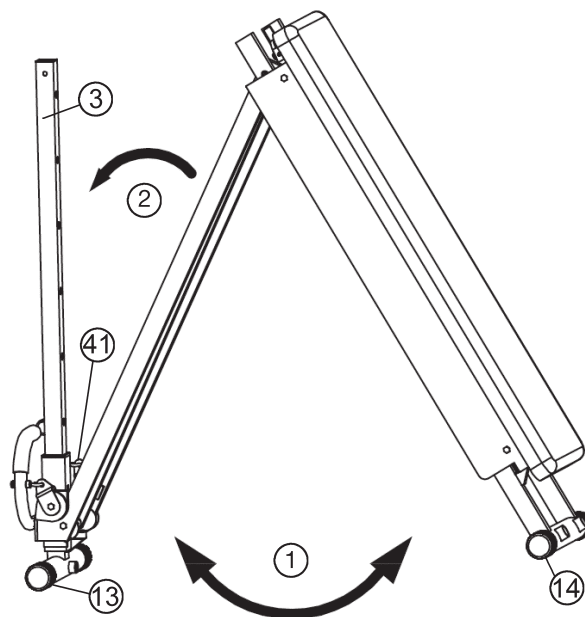
Před zahájením montáže si prosím bezpodmínečně přečtěte naše doporučení a bezpečnostní pokyny! Pro zjednodušení montáže jsou některé díly již předmontovány.

### KROK 1

#### Rozložení předmontovaného trenážeru.

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

**Varování!** Rozložení a složení TE1000 byste měli provádět se zvýšenou opatrností, protože hrozí nebezpečí přimáčknutí způsobené sklápěcím mechanismem! Případně si vezměte na pomoc druhou osobu.



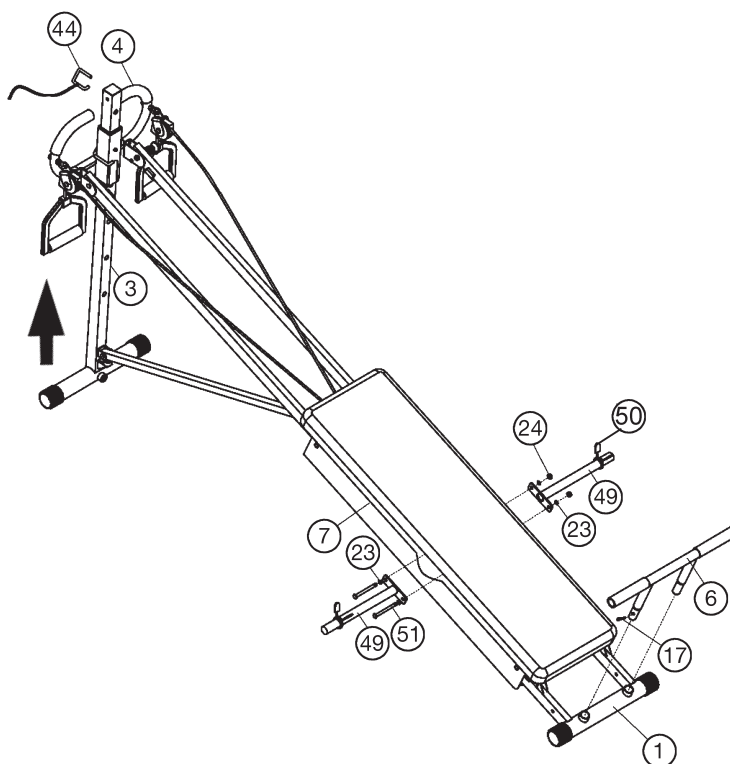
### KROK 2

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

1. Vytáhněte madlo (4) na zadní noze (3) do požadované šikmé polohy a zajistěte ji bezpečnostní díl (44).
2. Pomocí šroubů (51), podložek (23) a matic (24) namontujte po obou stranách na pojezdovém suportu (7) zátěžové kotouče (49).
3. Na zátěžové kotouče [49] nasuňte pružné upínací kroužky [50].
4. 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.

Intenzitu cvičení ovlivňuje sklon saní. Čím výše je úchop umístěn, tím intenzivnější bude trénink.



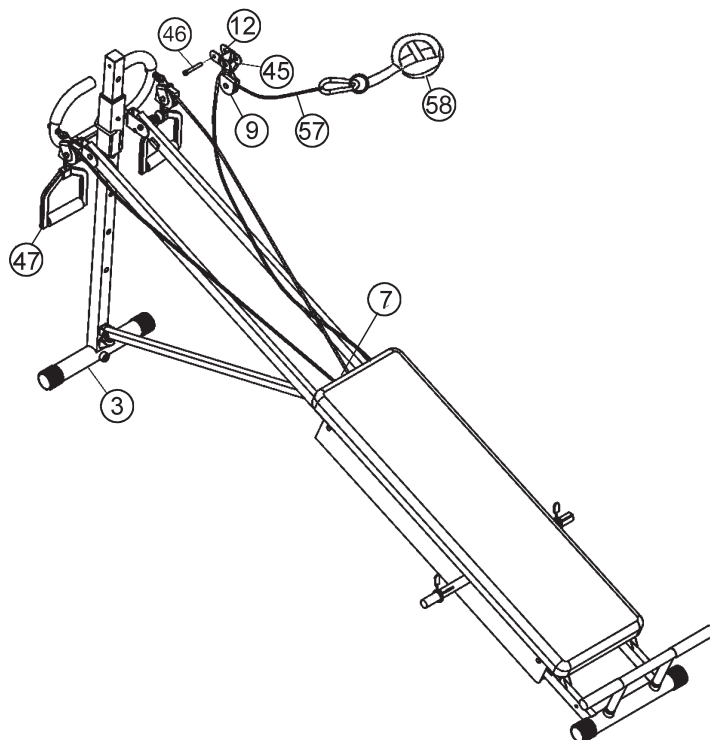
**KROK 3****Montáž lanka nožní manžety (57).**

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).

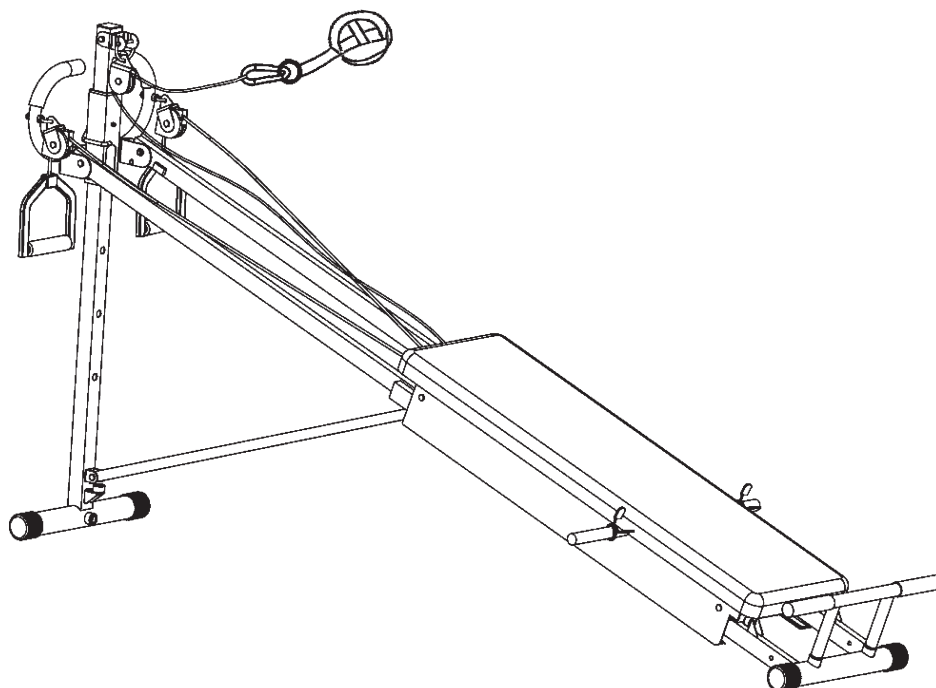
**Varování!** V závislosti na cvičení by mělo být buď lanko nožní manžety (57) nebo lanko s držadly (47) spojeno s posuvným suportem (7), aby nedošlo k zamotání lanek a aby bylo zaručeno bezproblémové cvičení na trenažéru.

**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.

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



## VŠEOBECNÉ POKYNY PRO ŠKOLENÍ

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

### INTENZITA

Úroveň fyzické námahy během tréninku musí překročit bod normální námahy, aniž by překročila bod dušnost a/nebo vyčerpání. Vhodnou referenční hodnotou může být puls. S každým tréninkem se kondice zvyšuje a proto by se měly tréninkové požadavky upravovat. To je možné prodloužením doby tréninku, zvýšením obtížnosti nebo změnou typu tréninku.

### TRÉNINK SRDEČNÍ FREKVENCE

Pro určení tréninkové tepové frekvence můžete postupovat následovně. Upozorňujeme, že se jedná o orientační hodnoty. Pokud máte zdravotní problémy nebo si nejste jisti, poraďte se s lékařem nebo fitness trenérem.

#### 01 Výpočet maximální tepové frekvence

Maximální hodnotu pulzu lze určit mnoha různými způsoby, protože maximální puls závisí na mnoha faktorech. Pro výpočet můžete použít vzorec (maximální tep = 220 - věk). Tento vzorec je velmi obecný. Používá se v mnoha produktech pro domácí sport k určení maximální tepové frekvence. Doporučujeme Sally Edwardsův vzorec. Tento vzorec přesněji vypočítá maximální tepovou frekvenci a zohledňuje pohlaví, věk a tělesnou hmotnost.

#### Vzorec Sally Edwards:

##### Muži:

Maximální srdeční frekvence = 214 - (0,5 x věk) - (0,11 x hmotnost)

##### Ženy:

Maximální srdeční frekvence = 210 - (0,5 x věk) - (0,11 x hmotnost)

#### 02 Výpočet tréninkové tepové frekvence

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

##### Zdraví - Zóna: Regenerace a kompenzace

Vhodné pro: Začátečníky / Typ tréninku: velmi lehký vytrvalostní trénink / Cíl: regenerace a podpora zdraví. Budování základního stavu.

**Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence**

##### Metabolismus tuků – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1

Vhodné pro: začátečníky i pokročilé / Typ tréninku: lehký vytrvalostní trénink / Cíl: aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení vytrvalostního výkonu.

**Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence**

##### Aerobik – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1 až 2

Vhodné pro: začátečníky i pokročilé / Typ tréninku: středně vytrvalostní trénink. / Cíl: Aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení aerobního výkonu, Zvýšení vytrvalostního výkonu.

**Tréninková tepová frekvence = 70 až 80 % maximální tepové frekvence**

##### Anaerobní – Zóna: Základy – vytrvalostní trénink 2

Vhodné pro: pokročilé a závodní sportovce / Typ tréninku: středně vytrvalostní trénink nebo intervalový trénink / Cíl: zlepšení laktátové tolerance, maximální zvýšení výkonnosti.

**Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence**

##### Soutěž - zóna: Performance / Competition Training

Vhodné pro: sportovce a vysoce výkonné sportovce / Typ tréninku: intenzivní intervalový trénink a soutěžní trénink / Cíl: zlepšení maximální rychlosti a síly. **Varování!** Trénink v této oblasti může vést k přetěžování kardiovaskulárního systému a poškození zdraví.

**Tréninková tepová frekvence = 90 až 100 % maximální tepové frekvence**

#### Vzorový výpočet

Muž, 30 let a váží 80 kg Jsem začátečník a rád bych zhubnul a zvýšil svou výdrž.

##### 01: Maximální puls - výpočet

Maximální srdeční frekvence = 214 - (0,5 x věk) - (0,11 x hmotnost)

Maximální srdeční frekvence = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

**Maximální tep = cca 190 tepů/min**

#### 02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

Vzhledem k mým cílům a tréninkové úrovni mi nejvíce vyhovuje zóna metabolismu tuků.

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence  
Tréninková tepová frekvence = 190 x 0,6 [60 %]

**Tréninková tepová frekvence = 114 tepů/min**

Poté, co si nastavíte tréninkovou tepovou frekvenci pro vaši tréninkovou kondici popř. Jakmile si určíte cíle, můžete začít trénovat. Většina našich zařízení pro vytrvalostní trénink má snímače srdečního tepu nebo jsou kompatibilní s pásem srdečního tepu. Můžete si tak kontrolovat tepovou frekvenci během sledování tréninky. Pokud se tepová frekvence nezobrazuje na displeji počítače nebo chcete být na bezpečné straně a chcete zkontrolovat tepovou frekvenci, která by mohla být nesprávně zobrazena kvůli možným chybám aplikace nebo podobně, můžete použít následující nástroje:

- Měření tepu konvenčním způsobem (snímání tepu, např. na zápěstí a počítání tepů během minuty).
- Měření tepové frekvence vhodnými a kalibrovanými přístroji na měření tepové frekvence (k dostání v prodejnách zdravotnických potřeb).
- Měření srdečního tepu pomocí jiných produktů, jako jsou monitory srdečního tepu, chytré telefony....

#### ČETNOST

Většina odborníků doporučuje kombinaci zdravého jídelníčku, který je nutné upravit podle tréninkového cíle, a fyzického cvičení třikrát až pětkrát týdně. Normální dospělý potřebuje dvakrát týdně cvičit, aby se udržela jeho aktuální kondice. Pro něj ke zlepšení kondice a změně tělesné hmotnosti potřebuje minimálně tři tréninky týdně. Zůstává ideální samozřejmostí je frekvence pěti tréninků týdně.

#### USPOŘADÁNÍ TRÉNINKU

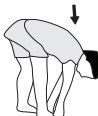
Každý trénink by se měl skládat ze tří tréninkových fází: „zahřívací fáze“, „tréninková fáze“ a „fáze zchlazení“. V „zahřívací fázi“ by se tělesná teplota a přísun kyslíku měly zvyšovat pomalu. To je možné pomocí gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut. Poté by mělo začínat skutečná tréninková „tréninková fáze“. Tréninková zátěž by měla být navržena podle tréninkové tepové frekvence. Pro podporu krevního oběhu po „tréninkové fázi“ a pro zabránění bolestivosti nebo namožení svalů je třeba po „tréninkové fázi“ dodržovat „fázi ochlazování“. Během tohoto období by měla být po dobu pěti až deseti minut prováděna protahovací cvičení a/nebo lehká gymnastická cvičení.

#### Příklad - protahovací cvičení pro fázi zahřívání a ochlazování

Svou zahřívací fázi začněte chůzí na místě po dobu alespoň 3 minut a poté proveďte následující gymnastická cvičení. Nepřehánějte cvičení a pouze pokračujte, dokud neucítíte lehké šubnutí. Tento Poté pozici držte. Doporučujeme provést zahřívací cvičení znovu na konci tréninku a to Ukončete trénink vytřesením končetin.



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 předkloněte 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 podlahu a předkloněte 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.

#### 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 máte 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.

# SEZNAM DÍLŮ – SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Označení: **TE1000**  
 Objednávací číslo: **2251**  
 Datum technických údajů: **15.12.2022**  
 Rozměry cca: [cm]: D 185-196 x Š 62 x V 97  
 Rozměry ve složeném stavu cca.[cm]: D 115 x Š 62 x V 20  
 Prostorové požadavky [m<sup>2</sup>]: 3,5  
 Hmotnost výrobku cca [kg]: 23  
 Vhodný do max. hmotnost uživatele [kg]: 120

## VLASTNOSTI

- Více než 40 různých cvičení
- Red-Line design
- Konstrukce ze čtvercových ocelových trubek 35x25 mm
- Odpor vyplývá z vlastní tělesné hmotnosti a 5 poloh nastavení úhlu sklonu
- Zvýšení odporu prostřednictvím vložením přídavných zátěží
- Tažná lanka (pár) zahrnuta v dodávce
- Opěrka na nohy
- Přezky
- Možno sklopit pro úsporu místa

## POZNÁMKA

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

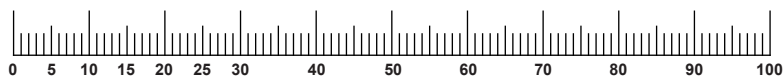
### Top-Sports Gilles GmbH

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

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

| Č. ilustrace | Určení                       | Rozměry v mm | Množství | Připojeno k č. ilustrace | ET Číslo      |
|--------------|------------------------------|--------------|----------|--------------------------|---------------|
| 1            | Přední noha                  |              | 1        | 8                        | 33-1251-01-SW |
| 2L           | Levá spojovací lišta         |              | 1        | 4+8                      | 33-1251-02-SW |
| 2R           | Pravá spojovací lišta        |              | 1        | 4+8                      | 33-1251-03-SW |
| 3            | Zadní noha                   |              | 1        | 4+5                      | 33-1251-04-SW |
| 4            | Madlo                        |              | 1        | 3                        | 33-1251-05-SW |
| 5            | Příčnick                     |              | 1        | 1,2+3                    | 33-1251-06-RT |
| 6            | Držák nohy                   |              | 1        | 1                        | 33-1251-07-SW |
| 7            | Rolovací dráha               |              | 1        | 1+2                      | 33-1251-08-SW |
| 8            | Upevnění příčnicku           |              | 1        | 5                        | 33-1251-09-SW |
| 9            | Držák kladky lana 1          |              | 1        | 43+45                    | 33-1251-10-SW |
| 10           | Držák kladky lana 2          |              | 3        | 4+7                      | 33-1251-11-SW |
| 11L          | Levý boční kryt              |              | 1        | 7                        | 33-1251-12-SW |
| 11R          | Pravý boční kryt             |              | 1        | 7                        | 33-1251-13-SW |
| 12           | Držák kladky lana            |              | 1        | 3+45                     | 33-1251-14-SW |
| 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                        | 36-2251-01-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      |

| Č. ilustrace | Určení                        | Rozměry v mm | Množství | Připojeno k č. ilustrace | ET Číslo      |
|--------------|-------------------------------|--------------|----------|--------------------------|---------------|
| 35           | Kluzné uložení                |              | 1        | 4                        | 36-1251-13-BT |
| 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                        | 36-2251-02-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-SW |
| 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 náradí                   |              | 1        |                          | 36-1251-26-BT |
| 60           | Návod k montáži a obsluze     |              | 1        |                          | 36-2251-04-BT |



## POZNÁMKY

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# ZAWARTOŚĆ

PL

| Strona | Zawartość                                   |
|--------|---|
| 39     | Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa |
| 40-41  | Instrukcje montażu                          |
| 42     | Instrukcje dotyczące treningu               |
| 43-44  | Lista części - lista części zamiennych      |
| 47     | Podsumowanie części                         |

**Ostrzeżenie!**  
Przed użyciem  
przeczytaj in-  
strukcję obsługi!



## DROGA KLIENTKO, DROGI KLIENCIE

Gratulujemy zakupu domowego sportowego urządzenia treningowego i mamy nadzieję, że Ci się spodoba. Należy przestrzegać wskazówek i instrukcji zawartych w niniejszej instrukcji montażu i obsługi. Jeśli masz jakieś pytania, możesz oczywiście w dowolnym momencie skontaktować się z nami.

Top-Sport Gilles GmbH

## WAŻNE ZALECENIA I INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Wszystkie nasze produkty są testowane i dlatego spełniają najwyższe aktualne standardy bezpieczeństwa. Jednak fakt ten nie zwalnia z przestrzegania poniższych zasad.

**1.** Zamontuj urządzenie dokładnie tak jak przedstawiono w instrukcji obsługi i korzystaj wyłącznie z dostarczonych, odpowiednich części. Przed montażem, upewnij się, że zawartość opakowania jest zgodna z listą oraz z etapami montażu podanymi w instrukcji montażu i obsługi.

**2.** Przed pierwszym użyciem oraz w regularnym odstępie czasowych (po upływie ok. 50 godzin pracy) dokręć wszystkie śruby, nakrętki i połączenia, oraz nasmaruj wszystkie wałki, aby zachować bezpieczeństwo podczas korzystania oraz dobry stan urządzenia. W szczególności dbaj o miejsca regulacji siodełka oraz kierownicy.

**3.** Ustaw urządzenie w suchym miejscu, na równym podłożu i chroń je przed kontaktem z wilgocią i wodą. Nierówne części podłoża muszą zostać wypoziomowane za pomocą odpowiednich podkładek lub części przeznaczonych do regulacji urządzenia, jeżeli takie są zamontowane. Upewnij się, że urządzenie nie ma kontaktu z wilgocią, ani wodą.

**4.** Umieść specjalną podstawę (np. gumową matę, drewnianą deskę, itp.) pod urządzeniem, jeżeli podłoga w tym miejscu powinna być chroniona przed uszkodzeniem, brudem, itd.

**5.** Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie przedmioty w promieniu 2 metrów od urządzenia.

**6.** Nie używaj silnych środków do czyszczenia urządzenia. Podczas montażu oraz ewentualnych napraw korzystaj z dostarczonych narzędzi lub ich odpowiedników. Po zakończeniu treningu natychmiast usuń krople potu z urządzenia.

**7. Ostrzeżenie!** System monitorowania pracy serca może nie być dokładny. Nadmierny trening może prowadzić do poważnych uszkodzeń zdrowia lub śmierci. Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Pomoże on dopasować Ci odpowiedni wysiłek (puls, waty, czas trwania treningu, itd.) na jaki możesz sobie pozwolić oraz udzieli Ci wskazówek na temat odpowiedniej postawy ciała podczas treningu, celu treningu oraz diety. Nigdy nie trenuj po zjedzeniu dużego posiłku.

**8.** Korzystaj z urządzenia tylko wtedy, gdy jest w dobrym stanie technicznym. Do niezbędnych napraw używaj oryginalnych części zamiennych. **Ostrzeżenie!** Wymień natychmiast zużyte części i nie korzystaj z urządzenia, aż do naprawy.

**9.** Podczas ustawiania regulowanych części urządzenia, zwracaj uwagę na odpowiednią pozycję oraz na maksymalne poziomy ustawienia, a po każdej zmianie ustawień upewnij się, że nowa pozycja jest odpowiednio zabezpieczona.

**10.** Jeżeli nie ma innego wskazania w instrukcji, podczas treningu z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba. Czas treningu nie powinien przekraczać 60 minut.

**11.** Trenuj na urządzeniu w odpowiednim stroju. Ubranie nie może dostać się do części urządzenia (np. ze względu na długość). Twoje buty treningowe powinny być odpowiednie, tak żeby solidnie wspierały stopę, oraz miały antypoślizgowe podeszwy.

**12. Ostrzeżenie!** Jeżeli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące objawy, przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.

**13.** Nigdy nie zapominaj, że urządzenia sportowe to nie zabawki. Muszą być używane zgodnie z przeznaczeniem i przez poinstruowane osoby.

**14.** Dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie bądź umyślowo powinny korzystać z urządzenia wyłącznie w obecności osoby poinstruowanej, która może przekazać im niezbędne wskazówki. Zachowaj niezbędne środki ostrożności, żeby dzieci nie korzystały z urządzenia bez nadzoru.

**15.** Upewnij się, że osoba instruująca oraz inne osoby nie zbliżają części ciała do urządzenia podczas instruktażu.

**16.** Aby chronić środowisko nie wyrzucaj opakowania, baterii lub części urządzenia razem z odpadami domowymi. Umieść je w odpowiednim koszu lub zanieś do punktu zbiórki.

**17.** To urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z EN 20957-1:2013 i EN 20957-2:2021 zgodnie z klasą H (do użytku domowego). Maksymalne dopuszczalne obciążenie (=waga użytkownika) jest określone na 120 kg.

**18.** Instrukcja montażu i obsługi jest częścią produktu. W przypadku sprzedaży lub przekazania innej osobie dokumentację należy dołączyć do produktu.

## INSTRUKCJE MONTAŻU

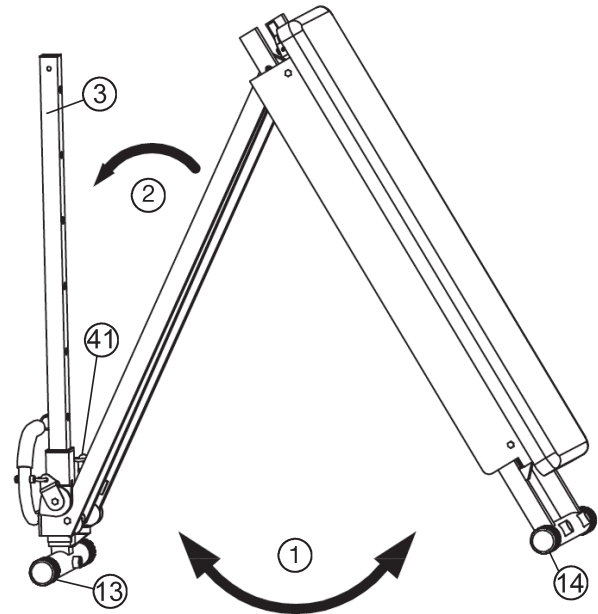
Przed rozpoczęciem montażu przeczytaj wszystkie zalecenia i informacje dotyczące bezpieczeństwa. Niektóre elementy są już wstępnie zamontowane.

### KROK 1

#### Rozkładanie sprzętu do ćwiczeń.

1. Wyjmij wstępnie zmontowane urządzenie z opakowania i umieść ją na podporach z zatyczkami (13 + 14) na podłodze.
2. Rozłóż wstępnie zmontowane urządzenie jak pokazano na rysunku zgodnie ze strzałkami 1.
3. Wyciągnij kołek odblokowujący (41) i kontynuuj rozkładanie tylnej podpory (3), jak pokazuje strzałka 2. Tylko wyciągając kołek odblokowujący (41) można całkowicie rozłożyć sprzęt do ćwiczeń.

**Ostrzeżenie!** Składanie i wyjmowanie TE1000 wymaga szczególnej uwagi i bardzo ostrożnego poruszania się z powodu zagrożenia zaciśnięciem. W razie potrzeby poproś o pomoc drugą osobę.

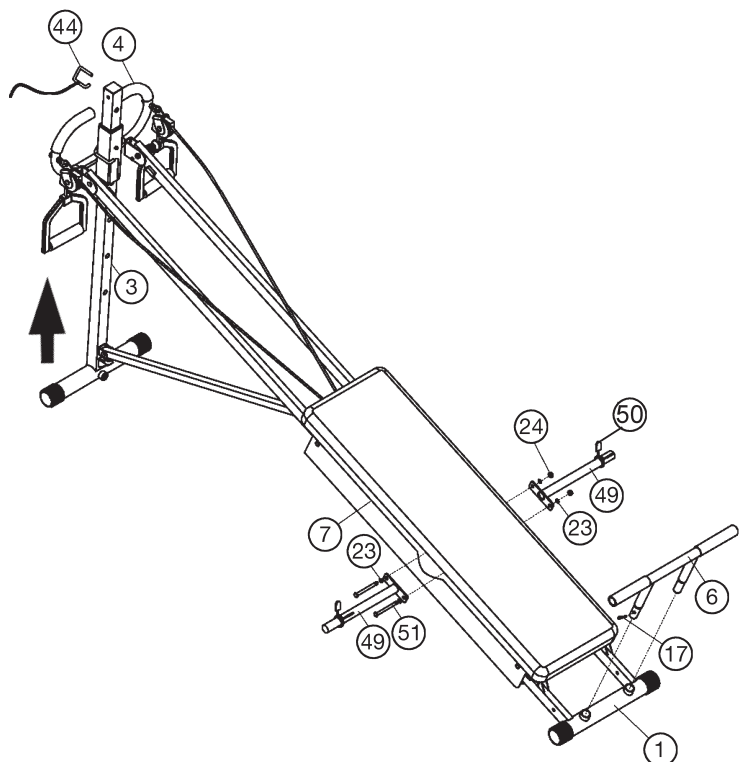


### KROK 2

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

1. Pociągnij uchwyt (4) na tylnej podpora (3) do żądanej pozycji nachylonej i zabezpiecz go kołkiem zabezpieczającą (44).
2. Przymocować drążek do wolnych ciężarów (49) po obu stronach prowadnicy rolkowej (7) za pomocą śrub (51), podkładek (23) i nakrętek (24).
3. Wsuń sprężyny (50) na drążek (49), aby zabezpieczyć opcjonalne obciążenie.
4. Umieść uchwyt (6) w odpowiednim miejscu przedniej podpory (1) i zabezpiecz pozycję kołkiem blokującym 1 (17).

**Uwaga:** W zależności od ćwiczenia, jeśli uchwyt na nogi (6) jest zmontowane, lub jeśli wykonujesz ćwiczenia z uchwyt (6), musisz zabezpieczyć pozycję za pomocą kołka blokującego 1 (17), ze względów bezpieczeństwa. Intensywność ćwiczeń zależy od nachylenia sanek. Im wyżej ustawiona rękojeść, tym intensywniejszy będzie trening.





### KROK 3

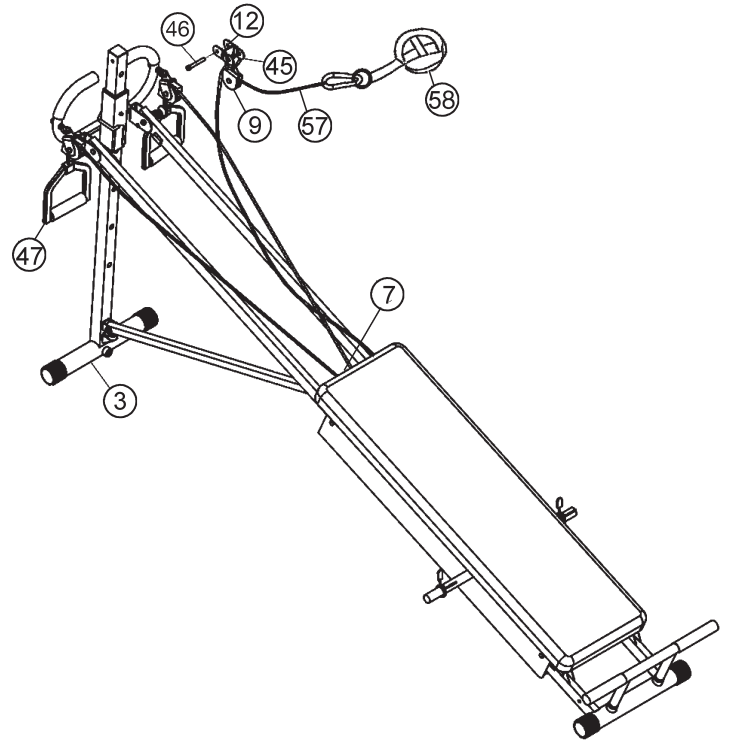
#### Montaż liny na kostkę (57).

1. Przymocuj zacisk pierścieniowy (12) w najwyższym położeniu tylnej podpory (3) w odpowiednim miejscu, tak aby można było włożyć pierścień w kształcie litery D (45) od góry do zacisku (12). Zamocuj zacisk (12) za pomocą kołka blokującego 2 (46) na tylnej podporze (3).

2. Zawieś zacisk pasa kołowego 1 (9) dla liny na kostkę (57) od góry do pierścienia o kształcie D (45) i włóż pierścień (45) do zacisku pierścieniowego (12). Lina na kostkę (57) musi wychodzić z pasa kołowego.

3. Połącz tylny koniec liny na kostkę (57) z karabińczykiem (54) na prowadnicy rolkowej.

**Ostrzeżenie!** Tylko jedna lina musi łączyć się z prowadnicą, aby uniknąć splątania lin i przeszkadzania w ćwiczeniu.

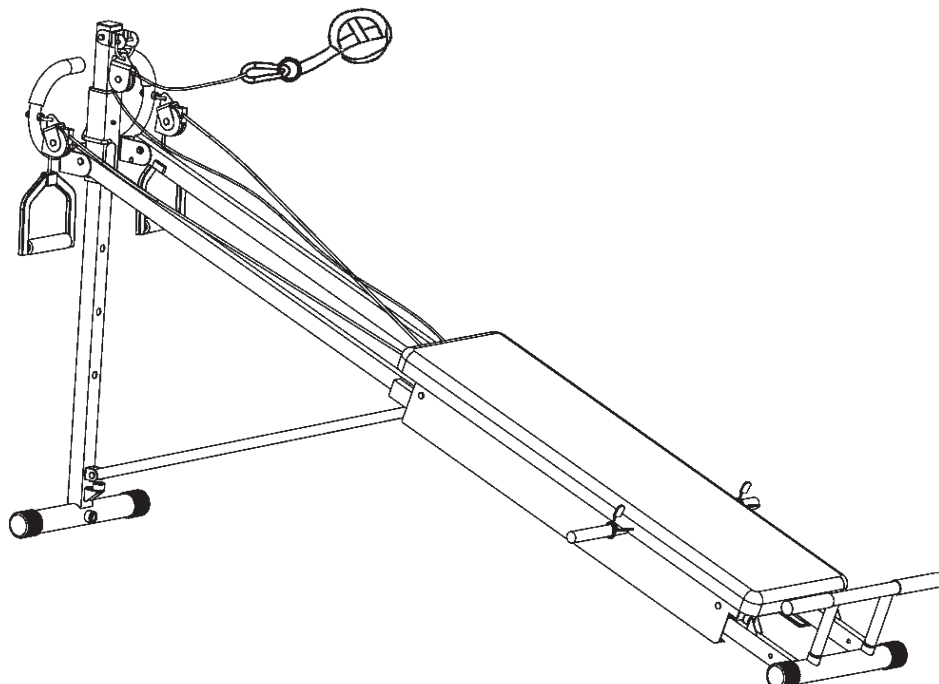


### SPRAWDZENIE

1. Sprawdź prawidłową instalację i działanie wszystkich połączeń śrubowych i wtykowych. Montaż jest w tym momencie ukończony.

2. Gdy wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem przy niskim oporze i dokonaj indywidualnej regulacji.

**Uwaga:** Zestaw narzędzi i instrukcje należy przechowywać w bezpiecznym miejscu, ponieważ mogą one być potrzebne do naprawy lub zamówienia części zamiennych w przyszłości.



## OGÓLNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE TRENINGU

Przy określaniu ilości wysiłku treningowego wymaganego do osiągnięcia wymiernych korzyści fizycznych i zdrowotnych musisz wziąć pod uwagę następujące czynniki.

### NTENSYWNOŚĆ

Poziom wysiłku fizycznego podczas treningu musi przekraczać punkt normalnego wysiłku, bez przekraczania punktu zadyszki i/lub wyczerpania. Odpowiednią wartością odniesienia może być puls. Z każdą sesją treningową kondycja się poprawia, dlatego należy dostosować wymagania treningowe. Jest to możliwe dzięki wydłużeniu czasu trwania treningu, zwiększeniu poziomu trudności czy zmianie rodzaju treningu.

### TRENINGOWA CZĘSTOŚĆ SKURCZÓW SERCA

Aby określić częstość skurczów serca podczas treningu, możesz postępować w następujący sposób. Należy pamiętać, że są to wartości orientacyjne. Jeśli masz problemy zdrowotne lub nie masz pewności, skonsultuj się z lekarzem lub trenerem fitness.

#### 01 Obliczenie maksymalnego tętna

Maksymalną wartość pulsu można określić na wiele różnych sposobów, ponieważ maksymalny puls zależy od wielu czynników. Do obliczeń możesz użyć wzoru głównego (maksymalne tętno = 220 - wiek). Ta formuła jest bardzo ogólna. Wykorzystywany jest w wielu domowych produktach sportowych do określania maksymalnego tętna. Polecamy formułę Sally Edwards. Ta formuła dokładniej oblicza maksymalne tętno i uwzględnia płeć, wiek i masę ciała.

#### Wzór Sally Edwards:

##### Mężczyźni:

Maksymalne tętno = 214 - (0,5 x wiek) - (0,11 x masa ciała)

##### Kobiety:

Maksymalne tętno = 210 - (0,5 x wiek) - (0,11 x masa ciała)

#### 02 Obliczanie tętna podczas treningu

Optymalne tętno treningowe zależy od celu treningu. W tym celu zdefiniowano strefy treningowe.

##### Strefa - zdrowia: Regeneracja i kompensacja

**Odpowiedni dla:** Początkujących / **rodzaj treningu:** bardzo lekki trening cardio / **cel:** regeneracja i promocja zdrowia. Budowanie w stanie podstawowym.

**Tętno treningowe = 50 do 60% tętna maksymalnego**

##### Strefa - metabolizm tłuszczu: Podstawy treningu wytrzymałościowego 1

**Odpowiedni dla:** początkujących i zaawansowanych / **rodzaj treningu:** lekki trening cardio / **cel:** aktywacja metabolizmu tłuszczu (spalanie kalorii), poprawa wyników wytrzymałościowych.

**Tętno treningowe = 60 do 70% tętna maksymalnego**

##### Strefa - aerobik: Podstawy treningu wytrzymałościowego 1 do 2

**Odpowiedni dla:** początkujących i zaawansowanych / **rodzaj treningu:** umiarkowany trening cardio. / **cel:** Aktywacja metabolizmu tłuszczów (spalanie kalorii), poprawa wydolności tlenowej, zwiększenie wydolności wytrzymałościowej.

**Tętno treningowe = 70 do 80% tętna maksymalnego**

##### Strefa - anaerobowa: Podstawy treningu wytrzymałościowego 2

**Odpowiedni dla:** zaawansowanych i wyczynowych sportowców / **rodzaj treningu:** umiarkowany trening wytrzymałościowy lub trening interwałowy / **cel:** poprawa tolerancji mleczanu, maksymalny wzrost wydajności.

**Tętno treningowe = 80 do 90% tętna maksymalnego**

##### Strefa - konkurencja: Trening do zawodów

**Odpowiedni dla:** sportowców i sportowców wyczynowych / **rodzaj treningu:** intensywny trening interwałowy i trening wyczynowy / **cel:** poprawa maksymalnej szybkości i mocy. **UWAGA!** Trening w tym zakresie może prowadzić do przeciążenia układu krążenia i uszczerbku na zdrowiu.

**Tętno treningowe = 90 do 100% tętna maksymalnego**

#### Przykładowe obliczenia:

Mężczyzna 30 lat i waga 80 kg. Jestem osobą początkującą i chciałbym schudnąć i zwiększyć swoją wytrzymałość.

##### 01: Maksymalny puls – obliczenia

Maksymalne tętno = 214 - (0,5 x wiek) - (0,11 x masa ciała)

Maksymalne tętno = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Puls maksymalny = ok. 190 uderzeń/min

#### 02: Obliczanie tętna podczas treningu

Ze względu na moje cele i poziom wytrenowania najbardziej odpowiada mi strefa metabolizmu tłuszczu.

Tętno treningowe = 60 do 70% tętna maksymalnego

Tętno treningowe = 190 x 0,6 [60%]

**Tętno treningowe = ok. 114 uderzeń/min**

Po ustawieniu tętna treningowego dla warunków treningowych lub po określeniu celów możesz rozpocząć trening. Większość naszych produktów jest wyposażona w czujniki tętna lub jest kompatybilna z pasami do pomiaru tętna. Dzięki temu możesz sprawdzać swoje tętno na monitorze podczas treningów. Jeśli tętno nie jest wyświetlane na ekranie komputera lub chcesz być w bezpiecznej strefie i sprawdzić tętno, które może być nieprawidłowo wyświetlane z powodu możliwych błędów aplikacji lub podobnych, możesz użyć następujących narzędzi:

**a.** Pomiar tętna w sposób konwencjonalny (wyczuwanie uderzeń tętna np. na nadgarstku i liczenie uderzeń w ciągu minuty).

**b.** Pomiar tętna za pomocą odpowiednich i skalibrowanych urządzeń do pomiaru tętna (dostępnych w sklepach z artykułami medycznymi).

**c.** Pomiar tętna za pomocą innych produktów, takich jak monitory tętna, smartfony...

#### CZĘSTOTLIWOŚĆ

Większość ekspertów zaleca połączenie zdrowej diety, którą należy dostosować do celu treningowego, z ćwiczeniami fizycznymi trzy do pięciu razy w tygodniu. Normalna osoba dorosła potrzebuje ćwiczeń dwa razy w tygodniu, aby utrzymać swoją obecną kondycję. Aby poprawić swoją kondycję i zmienić masę ciała, potrzebuje co najmniej trzech sesji treningowych w tygodniu. Idealna jest oczywiście częstotliwość pięciu sesji treningowych w tygodniu.

#### PLAN SZKOLENIOWY

Każda sesja treningowa powinna składać się z trzech faz treningowych: „faza rozgrzewki”, „faza treningu” i „faza wyciszenia”. W „fazie rozgrzewki” należy powoli zwiększać temperaturę ciała i dopływ tlenu. Jest to możliwe dzięki ćwiczeniom gimnastycznym trwającym od pięciu do dziesięciu minut. Następnie zaczynasz od faktycznej „fazy treningowej”. Obciążenie treningowe należy dostosować do tętna treningowego. Aby wspomóc krążenie po fazie treningowej i zapobiegać występowaniu napięciu mięśni później, konieczne jest po fazie treningu wykonanie fazy wyciszenia. Powinno to składać się z ćwiczeń rozciągających i/lub lekkich ćwiczeń gimnastycznych przez okres od pięciu do dziesięciu minut.

#### Przykład - ćwiczenia rozciągające na rozgrzewkę i wyciszenie

Rozpocznij rozgrzewkę od chodzenia w miejscu przez co najmniej 3 minuty, a następnie wykonaj następujące ćwiczenia gimnastyczne, aby odpowiednio przygotować się do fazy treningu. Nie wykonuj ćwiczeń przesadnie mocno, tylko do momentu, aż poczujesz lekki opór. Ta pozycja potrwa chwilę.



Sięgnij lewą ręką za głowę do prawego ramienia i prawą ręką pociągnij lekko do lewego łokcia. Po 20sek. zmień ramię.



Pochyl się jak najdalej i pozwól swoim nogom się rozciągnąć. Spróbuj dotrzeć stopy rękami. 2 x 20sek.



Usiądź z jedną nogą wyprostowaną na podłodze, pochyl się do przodu i spróbuj dotrzeć stopy rękami. 2 x 20sek.



Uklęknij w szerokim wyroku do przodu i oprzyj się rękoma na podłodze. Naciśnij miednicę w dół. Po 20 sek. zmień nogę.

#### MOTYWACJA

Kluczem udanego programu treningowego są regularne treningi. Na każdy dzień treningu należy wyznaczyć sobie stałą godzinę i miejsce oraz przygotować się do treningu mentalnie. Trenuj tylko wtedy, gdy masz na to ochotę i zawsze miej w głowie swój cel. Dzięki ciągłemu treningowi będziesz mógł zobaczyć, jak robisz postępy z dnia na dzień i krok po kroku zbliżasz się do swojego osobistego celu treningowego.

# LISTA CZĘŚCI - LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH

|  |                         |
|--|-------------------------|
| Rodzaj:                                | TE1000                  |
| Nr zamówienia:                         | 2251                    |
| Dane techniczne:                       | 15.12.2022              |
| Wymagana przestrzeń ok.: [cm]:         | L 185-196 x W 62 x H 97 |
| Wymagane przestrzeń po złożeniu: [cm]: | L 115 x W 62 x H 20     |
| Space requirements [m <sup>2</sup> ]:  | 3,5                     |
| Waga urządzenia ok. [kg]:              | 23                      |
| Załaduj max. (waga użytkownika) [kg]:  | 120                     |

## CECHY

- Ponad 40 możliwości ćwiczeń
- Opór wytwarzany poprzez własną masę ciała i regulację nachylenia w 5stopniach
- Hantle z obciążeniem dla zapewnienia dodatkowego oporu
- W zestawie uchwyty z elastycznymi linami
- Stopka do ćwiczeń / drążek ręczny
- Składany, aby zaoszczędzić miejsce
- Kwadratowa stalowa rura 35x25mm
- Z instrukcją ćwiczeń

## NOTATKA

Skontaktuj się z nami, jeśli jakiegokolwiek elementy są uszkodzone lub ich brakuje, lub jeśli potrzebujesz części zamiennych lub zamienneików w przyszłości.

### Top-Sports Gilles GmbH

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

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

| Numer obrazka | Oznaczenie                 | Wymiary mm | Ilość | Dołączony do elementu. | Numer ET      |
|---------------|----------------------------|------------|-------|------------------------|---------------|
| 1             | Przednia podpora           |            | 1     | 8                      | 33-1251-01-SW |
| 2L            | Drążek łączący lewy        |            | 1     | 4+8                    | 33-1251-02-SW |
| 2R            | Drążek łączący prawy       |            | 1     | 4+8                    | 33-1251-03-SW |
| 3             | Tyłna podpora              |            | 1     | 4+5                    | 33-1251-04-SW |
| 4             | Uchwyt                     |            | 1     | 3                      | 33-1251-05-SW |
| 5             | Poprzeczka                 |            | 1     | 1,2+3                  | 33-1251-06-RT |
| 6             | Uchwyt na nogi             |            | 1     | 1                      | 33-1251-07-SW |
| 7             | Prowadnica rolkowa         |            | 1     | 1+2                    | 33-1251-08-SW |
| 8             | Oś poprzeczki              |            | 1     | 5                      | 33-1251-09-SW |
| 9             | Zacisk pasa kołowego 1     |            | 1     | 43+45                  | 33-1251-10-SW |
| 10            | Zacisk pasa kołowego 2     |            | 3     | 4+7                    | 33-1251-11-SW |
| 11L           | Pokrywa boczna lewa        |            | 1     | 7                      | 33-1251-12-SW |
| 11R           | Pokrywa boczna prawa       |            | 1     | 7                      | 33-1251-13-SW |
| 12            | Zacisk pierścieniowy       |            | 1     | 3+45                   | 33-1251-14-SW |
| 13            | Zatyczki przedniej podpory |            | 2     | 1                      | 36-1251-02-BT |
| 14            | Zatyczki tylnej podpory    |            | 2     | 3                      | 36-1251-03-BT |
| 15            | Uchwyty piankowe           |            | 2     | 6                      | 36-1251-04-BT |
| 16            | Okrągła zatyczka           | 28         | 2     | 6                      | 39-9848       |
| 17            | Kołek blokujący 1          | 6x45       | 1     | 1+6                    | 36-1251-05-BT |
| 18            | Gumowa zatyczka            |            | 4     | 1+3                    | 36-1251-06-BT |
| 19            | Śruba                      | M6x15      | 4     | 18                     | 39-9960       |
| 20            | Śruba                      | M6x15      | 4     | 7+25                   | 39-10120      |
| 21            | Podkładka                  | 6//18      | 8     | 20+36                  | 39-9993       |
| 22            | Śruba                      | M8x90      | 4     | 7+28                   | 39-10445-CR   |
| 23            | Podkładka                  | 8//16      | 20    | 22,29,34,39,42+51      | 39-9962-CR    |
| 24            | Nylonowa nakrętka          | M8         | 13    | 22,29,39,42+51         | 39-9918-CR    |
| 25            | Oparcie                    |            | 1     | 7                      | 36-2251-01-BT |
| 26            | Śruba                      | 3.5x10     | 2     | 11                     | 39-9909       |
| 27            | Tuleja dystansująca        | 13x38.5    | 4     | 22+28                  | 36-1251-07-BT |
| 28            | Rolka oparcia              |            | 4     | 22                     | 36-1251-08-BT |
| 29            | Śruba                      | M8x40      | 3     | 10                     | 39-9889-CR    |
| 30            | Oslona rolki               |            | 6     | 31                     | 36-1251-09-BT |
| 31            | Mała rolka                 |            | 3     | 10                     | 36-1251-10-BT |
| 32            | Łożysko plastikowe 1       | 31x15x9.5  | 2     | 8                      | 36-1251-11-BT |
| 33            | Łożysko plastikowe 2       | 30x15x10   | 2     | 8                      | 36-1251-12-BT |
| 34            | Śruba sześciokątna         | M8x15      | 2     | 8                      | 39-10247      |
| 35            | Łożysko kwadratowe         |            | 1     | 4                      | 36-1251-13-BT |









**Service / Hersteller**

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

**Top-Sports Gilles GmbH**

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

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



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