RPT 6200

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT LAUFBAND

Montage- und Bedienungsanleitung
RPT 6200 Bestell-Nr.: **2096**

DE **Seite 2-12**

Assembly and exercise instructions
RPT 6200 Order No.: **2096**

GB **Page 13-22**

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

CHRISTOPEIT® SPORT GERMANY

DE

INHALTSÜBERSICHT

1.	Inhaltsübersicht	2
2.	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
3.	Auspacken und in Betrieb nehmen.	3-4
4.	Transport /Lagerung /Ausklappen des Laufbandes.	5
5.	Anmerkungen zur Wartung und Einstellung	6
6.	Reinigung, Wartung und Lagerung	6
7.	Computer Anleitung	7-8
8.	Störungsbeseitigung	9
9.	Garantiebestimmungen	9
10.	Trainingsanleitung / Aufwärmübungen (Warm Up)	10
11.	Stückliste - Ersatzteilliste	11-12
12.	Explosionszeichnung	23

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihre Top-Sport Gilles GmbH

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Unsere Produkte sind grundsätzlich TÜV-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 und in der Montage aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfanges anhand der Montageschritte grob kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen (alle 1-2 Monate) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Defekte Einzelteile müssen unverzüglich ausgetauscht oder entfernt werden. Gegebenenfalls das Gerät bis zur Instandsetzung sperren.

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.Unsachgemäßes 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. Sollten Hilfsmittel zur Einstellung nötig sein, müssen diese nach dem Einstellvorgang wieder entfernt werden.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.

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 oder 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. Aus Sicherheitsgründen wird dieses Produkt nicht für Kinder empfohlen. Dieses Gerät kann von Personen mit eingeschränkter körperlicher, sensorischer oder geistiger Leistungsfähigkeit oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt oder unterwiesen wurden, das Gerät auf sichere Weise zu verwenden und die damit verbundenen Gefahren berücksichtigen. 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. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

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

18. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 130 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird.

19. Wenn das Versorgungskabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, seinem Servicemitarbeiter oder ähnlich qualifizierten Personen ausgetauscht werden, um eine Gefahr zu vermeiden.

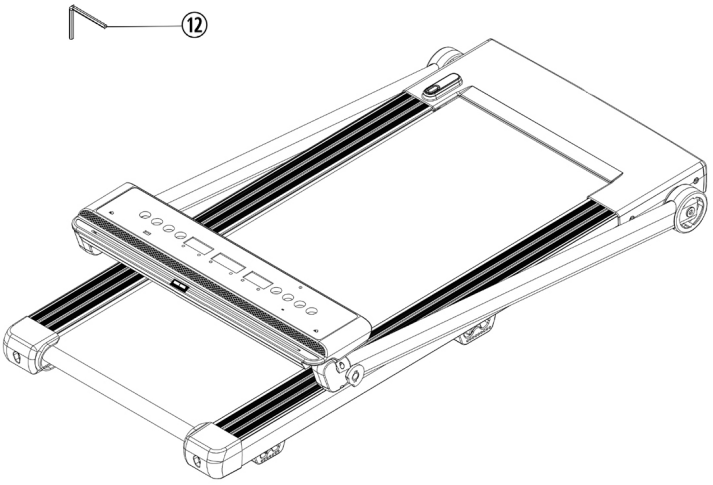
20. Konformitätserklärung
Hersteller: Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstraße 55, D-42551 Velbert. Dieses Produkt entspricht den folgenden Europäischen Richtlinien und Normen: 2014/30/EU (EMC), 2014/35/EU (LVD), 2011/65/EG (RoHS), EN ISO 20957-1:2013 und EN 957-6:2010/A1:2014.

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

22. Das Laufband ist nur für die Anwendung im innen Bereich geeignet. **ACHTUNG!** Frei stehende Geräte müssen auf einem stabilen und ebenen Untergrund aufgestellt werden.
Befestigens Sie den Sicheheitsclip an Ihre Kleidung vor Trainingsbeginn. Stellen Sie sich auf die Seitenleisten, wenn Sie das Laufband starten. Halten Sie Kinder grundsätzlich von Laufband fern. Entfernen Sie den Sicherheitsclip bei Nichtbenutzung und verwahren Sie diesen unzugänglich für Kinder auf. Je nach Trainingsintensität kann es zu Verschleiß der Antriebskomponenten (wie Motor, Riemen, Rollen, Lager und Lauffläche) kommen.

AUSPACKEN UND IN BETRIEB NEHMEN.

Bitte vor Benutzung unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten!

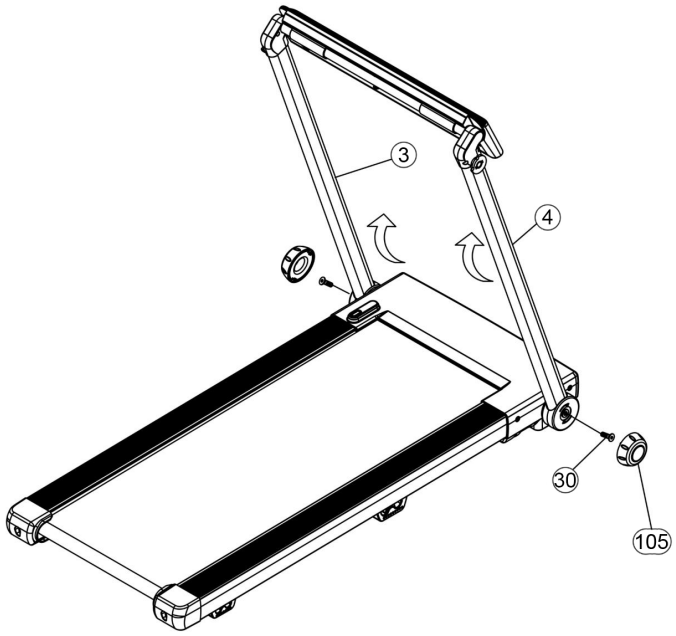


SCHRITT 1:
Entnahme des Laufbandes (1).

1. Entnehmen Sie die Kleinteile, sowie loses Verpackungsmaterial aus dem Karton und holen Sie dann mit Hilfe einer zweiten Person das Laufband heraus. Fassen Sie dabei unter den Grundrahmen (1) und achten Sie auf evtl. Quetschgefahr.

SCHRITT 2:
Ausklappen der Stützrohre (3+4).

1. Heben Sie die beiden Stützrohre (3+4) vorsichtig hoch. Stützen Sie die beiden Stützrohre (3+4) mit der Hand und um das Herunterfallen und damit verbundenes Verletzungsrisiko zu vermeiden. Befestigen Sie diese in aufrechter Position durch Eindrehen der Schrauben (30) mittels des Innensechskantschlüssels (12) und ziehen Sie dann den Drehknopf (105) fest. (Achten Sie dabei darauf, dass die Verzahnung auf beiden Seiten ineinander greift.)



SCHRITT 3:
Positionierung der Griffe (6+7) und des Computers (5).

ACHTUNG: Bei der Montage der Griffe ist darauf zu achten, dass das Loch an den Griffen nach unten zeigt.

1. Stecken Sie den linken Griff (6) mit der Aufnahme an das Stützrohr links (3). Fixieren Sie den Griff (6) mittels der Griffschraube (57) und Kunststoffscheibe (34).

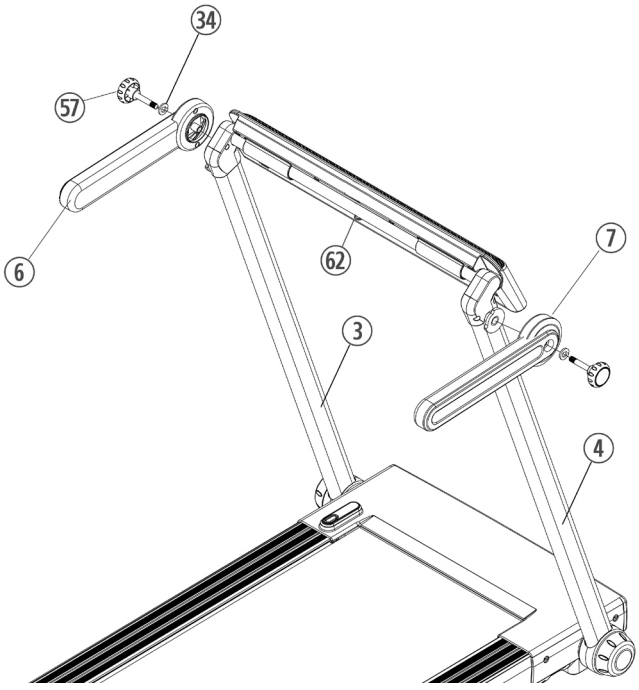
2. Befestigen Sie den rechten Griff (7) am Stützrohr rechts (4).

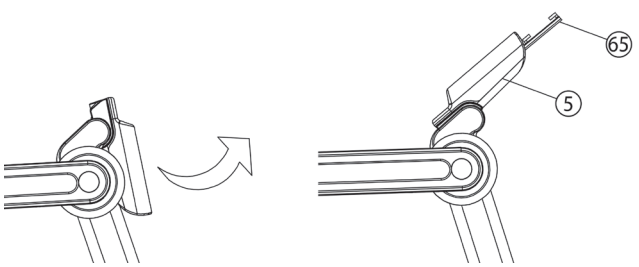
3. Wenn der Griff nach einiger Zeit locker wird, drehen Sie bitte die Griffschrauben (57) nach.

4. Drehen Sie den Computer (5) bis der Positionierungsstift (62)einrastet.

5. Entfernen Sie die Schutzfolie vom Display sofern vorhanden.

6. Stecken Sie die Ablage (65) in den Schacht oben am Computer (5).





SCHRITT 4:
Kontrolle und Inbetriebnahme

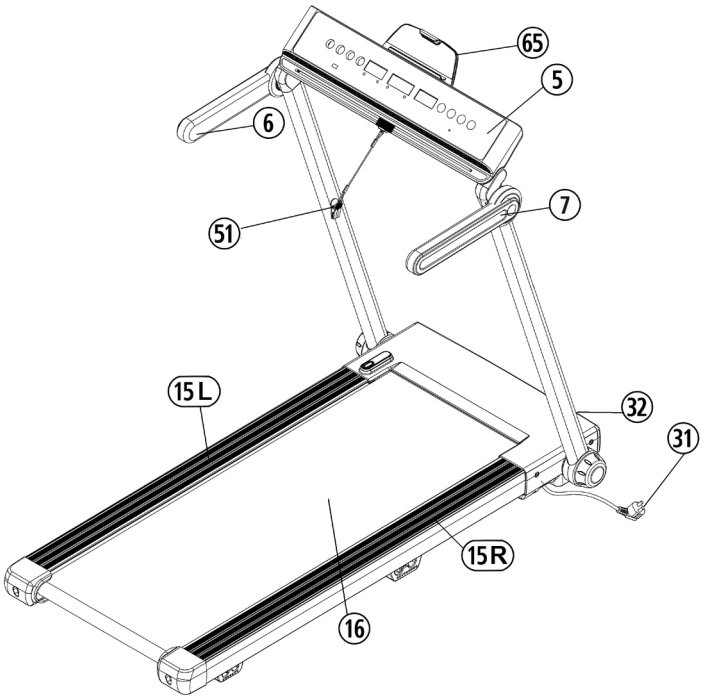
Wenn alles soweit in Ordnung ist, stecken Sie den Stecker des Netzkabels (31) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (220-240V~50-60Hz) ein und schalten Sie den Hauptschalter (32) unten vorne am Grundgerät ein.

Stecken Sie dann den Sicherungsclip (51) in die entsprechende Stelle am Computer (5) ein und der Computer signalisiert die Betriebsbereitschaft. Legen Sie den Sicherheitsclip (51) an Ihre Trainingskleidung (z.B. Hosenbund) an und stellen Sie sich auf die seitlichen Trittleisten (15) am Laufband.

Drücken Sie die Start-Taste um das Laufband zu starten. Nach einem 3-Sekunden Count-Down setzt sich die Lauffläche (16) in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf des Laufbandes auf die Lauffläche (16) treten und der eingestellten Geschwindigkeit folgen. Machen Sie sich mit geringen Geschwindigkeiten mit dem Gerät vertraut.

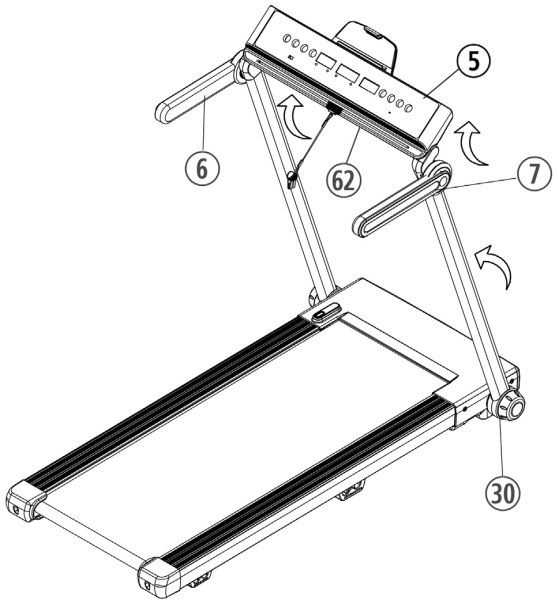
Laufen Sie mittig auf der Lauffläche (16), halten Sie sich bei Unsicherheit beim Laufen an den Griffen (6+7) fest und treten Sie nicht auf die seitlichen Trittauflagen (15). Laufen Sie nur mit Blickrichtung zum Computer auf dem Laufband. Steigen Sie im Notfall seitlich vom Laufband ab und halten Sie sich dabei an den Griffen (6+7) fest.

Anmerkung:
Bitte die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen und Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



TRANSPORT /LAGERUNG /AUSKLAPPEN DES LAUFBANDES.

Vor dem Zusammenklappen des Laufbandes das Laufband ausschalten, Netzstecker ziehen und warten bis die Lauffläche steht. **Das Laufband im zusammen geklappten Zustand nicht in Betrieb nehmen!**

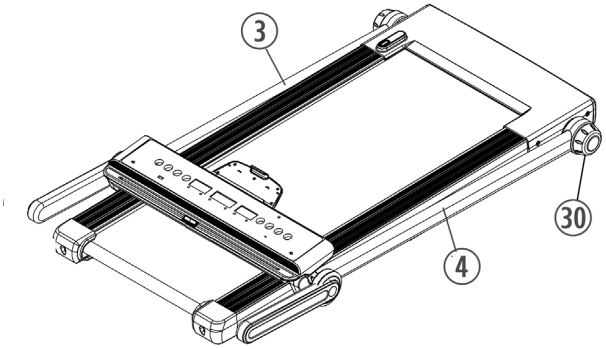


SCHRITT 1:

Ziehen Sie den Positionierungsstift (62) aus und drehen Sie den Computer (5) nach hinten. Bringen Sie die Griffe (6+7) in aufrechte Position.

SCHRITT 2:

Entriegeln Sie durch Losschrauben der Stützrohrschrauben (30) die Stützrohre (3+4), klappen Sie die beiden Stützrohre (2+4) vorsichtig herunter und verriegeln Sie diese in liegender Position durch Festdrehen der Stützrohrschrauben (30). Achten Sie dabei darauf, dass die Verzahnung ineinander greift.

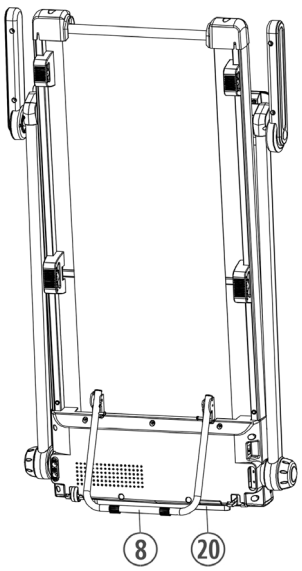


SCHRITT 3:

Nach dem Einklappen kann das Produkt z.B. flach unter einen Tisch und Bett gelagert werden. Für eine aufrechte Lagerung stellen Sie das Laufband hochkant auf die Aufstellleiste (20). Halten Sie das Laufband mit einer Hand fest und klappen Sie mit der anderer Hand den Stützfuss (8) aus in dem Sie diesen nach oben ziehen und dann nach unten führen bis er einrastet.

Vergewissern Sie sich, dass der Stützfuss (8) eigerastet ist, da das Laufband sonst umfallen kann und dies Schäden anrichten kann.

Vermeiden Sie eine aufrechte Lagerung oder achten Sie auf eine ausreichende Fixierung gegen Umfallen.

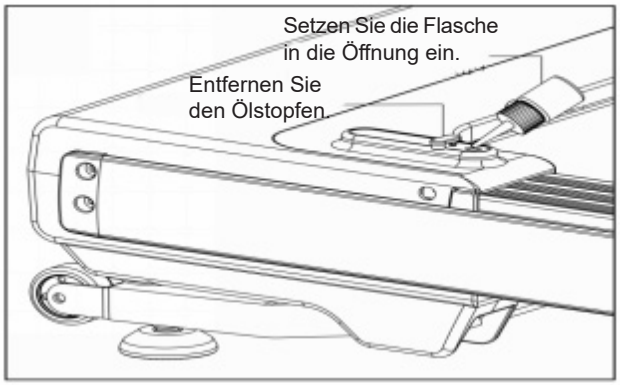


SCHRITT 4:

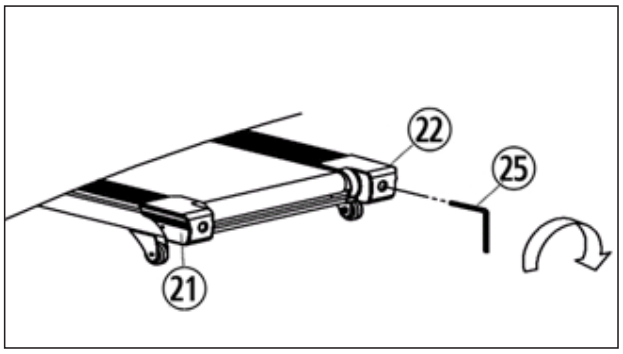
Das Aufklappen erfolgt in der umgekehrten Reihenfolge.

ANMERKUNGEN ZUR WARTUNG UND EINSTELLUNG

1. Pflegen der Lauffläche
Damit das Laufband dauerhaft leicht und gut läuft, sollte immer die Unterseite der Lauffläche, welche auf dem Gleitbrett liegt auf Ihre Gleitfähigkeit geprüft werden und ggf. mit Silikonöl (Kein Schmierstoff auf ÖL- oder Petroleum Basisverwenden) nachbehandelt werden. Wir empfehlen bei der Nutzung von weniger als 3 Stunden / Woche, einmal im Jahr zu schmieren. Bei der Nutzung von 3-4 Stunden / Woche, alle sechs Monate und bei der Nutzung von mehr als 5 Stunden / Woche, alle drei Monate zu schmieren. Die Schmierung erfolgt durch Hineintropfen von Silikonöl in die Wartungsöffnung. Dazu starten Sie das Laufband mit einer geringen Geschwindigkeit (2-3 Km/h), entfernen Sie den Gummistopfen und tropfen Sie etwas Silikonöl in die Öffnung ein. (Achtung: Zuviel Schmiermittel kann ein Durchrutschen der Lauffläche zur Folge haben.)

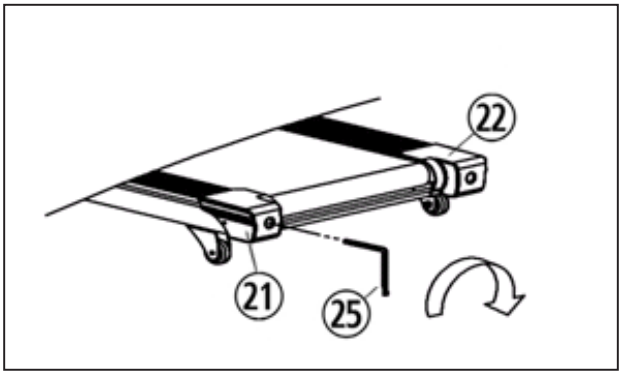


2. Einstellen des Laufbandes
a. Stellen Sie das Laufband im manuellen Programm auf 3 -5km/h ein.
b. Benutzen Sie den Innensechskantschlüssel (25) um an den Endkappen (21+22) das Band mittig auszurichten.
c. Um die Lauffläche nach Links auszurichten, drehen Sie die rechte Seite im Uhrzeigersinn.
d. Um die Lauffläche nach Rechts auszurichten, drehen Sie die linke Seite im Uhrzeigersinn
e. Sollte eine dauerhafte Ausrichtung der Lauffläche wie o. g. nichtmöglich sein liegt eine Beschädigung der Lauffläche vor, welche dann ausgetauscht werden sollte.



Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Lauffläche möglichst mittig läuft. Sobald sich diese zu weit aus der Mitte schiebt (über 10mm) sollte die Lauffläche wieder mittig nachjustiert werden.

3. Durchrutschen des Bandes
a. Die Lauffläche ist nicht richtig gespannt. Beide Schrauben an den Endkappen etwas fester schrauben.
b. Der Keilriemen ist nicht richtig gespannt.
c. Zuviel Schmiermittel mit einem Tuch entfernen.

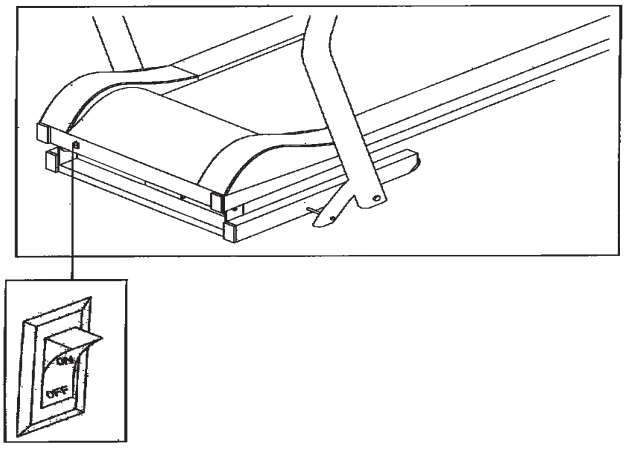


4. Keine Anzeige
a. Überprüfen ob Stecker in der Steckdose und ob die Steckdose Strom hat.
b. Überprüfen ob Hauptschalter am Grundrahmen eingeschaltet und Sicherheits-Clip richtig am Computer positioniert ist.
c. Überprüfen ob die Steckverbindungen im Standrohr rechts zusammen gesteckt sind.

ACHTUNG ! Bei Überprüfung der Computer-Steckverbindungen grundsätzlich den Netzstecker ziehen.

5. Fremde Betriebsgeräusche
a. Überprüfung aller Schraubverbindungen auf festen Sitz.
b. Überprüfen ob der Flachriemen in Ordnung ist.
c. Überprüfen ob die Lauffläche in Ordnung ist.

Bemerkung:
Sollten Sie den Fehler nicht anhand der beschriebenen Hilfen finden, kontaktieren Sie den Verkäufer oder Hersteller.



REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung
Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung:** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung
Stecken Sie den Netzstecker aus bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus aus. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden.

COMPUTER ANLEITUNG

ANZEIGEN:

ENTFERNUNG/KCAL:
Zeigt wie weit Sie gelaufen sind in Kilometer und die ca. verbrauchten Kilokalorien in kcal im Wechsel von 6 Sekunden an.

ZEIT/PULS:
Zeigt wie lange Sie gelaufen sind in Minuten und die Herzfrequenz im Wechsel von 6 Sekunden an.

GESCHWINDIGKEIT:
Zeigt die Geschwindigkeit des Laufbandes in Kilometer pro Stunde an.

TASTEN:

[START]-Taste:
Durch Drücken dieser Taste startet das ausgewählte Programm und die Lauffläche läuft 3 Sekunden verzögert an.

[STOP-PAUSE]-Taste:
Drücken dieser Taste während des Trainings unterbricht das ausgewählte Programm und die Lauffläche läuft verzögert aus. Innerhalb von 5 Min. kann das Programm durch Drücken der [START]-Taste fortgesetzt oder durch erneutes Drücken der [STOP]-Taste beendet werden. Vorgabewerte können durch Drücken der [STOP]-Taste auf 0 gesetzt werden.

[EINGABE]-Taste:
Durch Drücken dieser Taste wählt man das Vorgabe-Programm aus. (Vorgabemöglichkeit: Zeit/ Distanz/Kalorien).

[PROG.]-Taste: (Programm)
Mit der dieser Taste kann eines der Trainingsprogramme ausgewählt werden.(Trainingsprogramme P1 - P15),(HP1,HP2,HP3 OPTIONAL für Pulsgurtbetrieb))

[+]-Taste:
Drücken dieser Taste erhöht die Geschwindigkeit während des Betriebs des Laufbandes. Bei Stillstand können Eingabewerte erhöht werden.

[-] Taste:
Drücken dieser Taste verringert die Geschwindigkeit während des Betriebs des Laufbandes. Bei Stillstand können Eingabewerte vermindert werden.

[4/8] Direktwahltasten:
Durch Drücken einer dieser Tasten wird das Laufband direkt auf die Geschwindigkeit von 4km/h oder 8km/h eingestellt.

PROGRAMME

Manuelles Programm
1.Stecken Sie den Netzstecker in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (220V-240V, 50Hz-60Hz) und schalten Sie den Netzschalter unten vorne am Grundgerät ein.
2.Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittleisten.
3.Legen Sie den Sicherheits-Clip an Ihre Trainings Kleidung (z. B.Hosenbund) an und stecken Sie ihn in die entsprechende Aufnahmeam Computer und der Computer zeigt das manuelle Programm anund ist startbereit.
4. Drücken Sie die [START]-Taste um das Laufband zu starten. Nacheinem 3 Sek. Count- Down setzt sich die Lauffläche in Bewegung.Unmittelbar nach Anlauf des Bandes auf das Laufband gehen undder eingestellten Geschwindigkeit folgen.

Zeit- Programm:
Drücken Sie die [EINGABE]-Taste bis die ZEIT-Anzeige aufleuchtet. Die ZEIT/PULS Anzeige zeigt einen Vorschlag von 30:00 Minuten an. Diesen können Sie auf Wunsch mit den [+/-] Tasten verändern. (Vorgabemöglichkeit 5:00-99:00Minuten.) Starten Sie das Programm nach Vorgabe der Zeit mit der [START]-Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

Entfernungs- Programm:
Drücken Sie die [EINGABE]-Taste bis die ENTFERNUNG-Anzeige aufleuchtet. Auf der ENTFERNUNG/KCAL Anzeige wird ein Vorschlag von 1,00KM angezeigt. Diesen können Sie auf Wunsch mit den [+/-]-Tasten verändern (Vorgabemöglichkeit 0,50-99,9KM) Starten Sie das Programm nach Vorgabe der Entfernung mit der [START]-Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

Kalorien- Programm:
Drücken Sie die [EINGABE]-Taste bis die KCAL-Anzeige aufleuchtet. Auf der ENTFERNUNG/KCAL Anzeige wird ein Vorschlag von 50,0 KCAL angezeigt. Diesen können Sie auf Wunsch mit den / Tasten abändern. (Vorgabemöglichkeit 10-990 KCAL) Starten Sie das Programm nach Vorgabe der Kalorien mit der [START]-Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

Geschwindigkeitsprogramme P1-P15
Wählen Sie mittels der [PROG.]-Taste zwischen 15 unterschiedlichen Geschwindigkeitsprogrammen aus. In diesen Programmen wird die vorgegebene Zeit in 20 Teilintervalle unterteilt und die Geschwindigkeit ändert sich automatisch wie in nachfolgender Tabelle ausgewiesen ist. Durch Drücken der [START]-Taste wird das Programm gestartet. Nach Ablauf des Programms ertönt ein Signal und das Laufband stoppt. Um das Programm zu unterbrechen drücken Sie die [STOP-PAUSE]-Taste.

Zeit →		Programme in 20 Zeiteinteilungen																			
↓ Programm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Km/h	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	6	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Km/h	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Km/h	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Km/h	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Km/h	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Km/h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

PULSMESSUNG

Sicherungs- Clip
Der Sicherungsclip dient zu Absicherung in Notfällen. Er muss am Computer angebracht sein um Eingaben zu machen und das Laufband zu starten. Legen Sie den Sicherungs-Clip bei jedem Training an. Es dient zu Ihrer Sicherheit, damit bei Notabstieg das Laufband schnell stoppt. Befindet sich der Sicherungs-Clip nicht auf dem Computer zeigt der Computer die Fehlermeldung „- - -“ an. Durch Auflegen des Sicherungs-Clips werden alle Werte auf null gesetzt und der Computer ist startbereit.
Vor dem Training testen Sie die Funktion des Sicherheitsclips. Dafür starten Sie das Laufband mit der geringsten Geschwindigkeit und ziehen sie dann den Sicherheitsclip heraus. Das Laufband muss sofort stoppen.

Öl Wartung Erinnerung
Wenn das Laufband in Betrieb ist und die Gesamtdistanz mehr als 100 km beträgt, werden in dem Zeitfenster die Uhrzeit und das Silikon Öl abwechselnd angezeigt, und es ertönt ein Summton, der den Benutzer daran erinnert, dass Silikon Öl nachgefüllt werden muss. In diesem Zustand kann durch Drücken der [STOP]-Taste die Erinnerung aufgehoben und der Wert auf Null gesetzt werden. Außerdem um den Wert anzuzeigen ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus und drücken Sie die [EINGABE] und [PROG] Tasten länger als 3 Sekunden. Wenn Sie die Funktion deaktivieren möchten, drücken Sie erneut die [EINGABE] und [PROG] Tasten länger als 3 Sekunden.

Ruhezustand
Wenn sich das Laufband länger als 10 Minuten nicht verwendet wird, schaltet sich der Computer in den Standby-Betrieb.

Cardio-Pulsmessung
Zur Pulsmessung mittels Brustgurt muss die Pulsmessgurt-Einheit 9309 angelegt werden.

Mit dem Einsatz der Pulsmessgurt-Einheit wird eine genaue Kontrolle des eigenen Trainingsprogramms durch die exakte Echtzeitüberwachung der Herzfrequenz möglich. Die Installation des Systems ist sehr einfach und schnell.

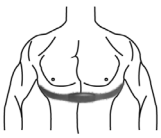
Die Pulsmessgurt-Einheit ist speziell für den Einsatz mit Heimsportgeräten entwickelt worden. Der Benutzer legt sich die Einheit um und der Sender der Einheit nimmt die EKG-Signale vom Herzen auf. Der Sender verstärkt die EKG-Signale und übermittelt diese mittels Funksignalen an den im Computer eingebauten Empfänger. Der Sender schaltet sich automatisch ein, sobald die Pulsmessgurt-Einheit angelegt ist und die Rückseite der Pulsmessgurt-Einheit mit der Brust in Kontakt gekommen sind. Über der Pulsmessgurt-Einheit kann jede Art von normaler Trainingskleidung getragen werden. Der in dem Computer eingebaute Empfänger nimmt die Signale des Senders (ca.5,3 kHz Übertragungsfrequenz) auf und gibt diese mittels elektrischer Impulse im Computer weiter. Der Computer formt die Signale um und zeigt sie im Display als Pulsschläge pro Minute an.

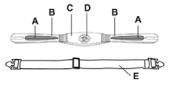
Um die optimale Leistung der Pulsmessgurt-Einheit zu erhalten, sollten das Gerät zum Training so aufgestellt werden, dass es soweit wie möglich von allen Starkstromzuleitungen, Gerätemotoren und ähnlichen Quellen, die Störungen erzeugen können, entfernt ist. Den Gurt gemäß dem Brustumfang einstellen und die gesamte Einheit, wie im Bild gezeigt, anlegen. Darauf achten, dass der Gurt nicht zu locker sitzt und der Sender in der Brustkorbmitte sitzt. Die Einheit und somit das Pulsmess-System ist damit installiert und einsatzbereit.

Die Pulsmessgurt-Einheit nach jedem Training mit einem Tuch reinigen, das mit einer seifenhaltigen Lösung angefeuchtet worden ist und danach mit einem Tuch, das mit klarem Wasser angefeuchtet worden ist. Es wird dadurch vermieden, dass es zu unnötigen Schweißablagerungen kommt, die zu Messstörungen führen können.

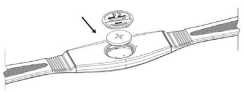
Wird während des Trainings bemerkt, dass die Werte, die in der Anzeige des Computers angezeigt werden müssen, unregelmäßig angezeigt werden oder das Symbol „P“ erscheint in der Anzeige, so sind folgende Kontrollschritte durchzugehen:
a. Überprüfen, ob der Gurt nicht zu locker angezogen ist und/oder zu weit nach unten gerutscht ist.
b. Überprüfen, ob das Christopeit-Logo auf dem Sender der Pulsmessgurt-Einheit, für jemanden der den Trainierenden ansieht, richtig steht und lesbar ist.
c. Darauf achten, dass der Computer eingeschaltet ist.
d. Den Bereich des Gurtes, der im Bereich des Senders ist und mit der Haut in Kontakt kommt, leicht mit Wasser anfeuchten um die Transmission zu verbessern.
e. Überprüfen, ob die im Sender befindliche Batterie leer ist und diese ggf. austauschen.
f. Batterien einmal herausnehmen und wieder einsetzen.

„WARNUNG“ Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermässiges Trainieren kann zu ernsthaften Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden.





A. Sensor
B. Übertragungsriemen
C. Transmitter
D. Batteriefach
E. Gürtelriemen

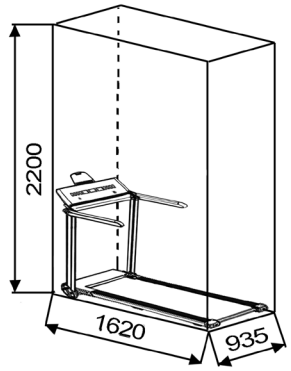


Batterietyp CR2032

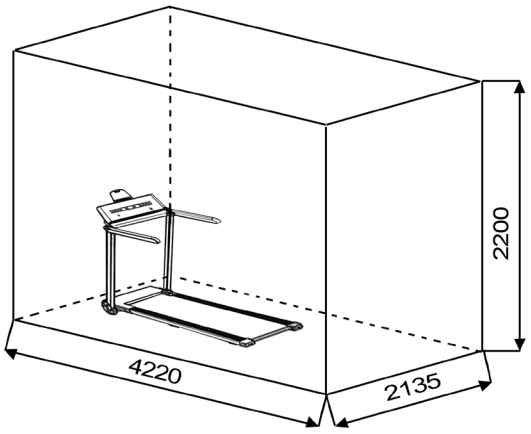
STÖRUNGSBESEITIGUNG

Bei Funktionsstörungen kann nebenstehende Auflistung von Fehlermeldungen eine Hilfe für versierte Personen sein. Grundsätzlich gilt, dass elektrische Reparaturarbeiten nur unter Einhaltung der einschlägigen Sicherheitsvorschriften durchzuführen sind. Nähere Informationen und Hilfestellung bei Funktionsstörungen gibt unsere Service-Abteilung (Kontaktdaten siehe letzte Seite).

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
----	Sicherheitsclip nicht in Position:	1.Legen Sie den Sicherungs-Clip auf die entsprechende Stelle am Computer. 2.Tauschen Sie den Sicherungs-Clip aus oder die Sicherheits-Clip Aufnahme. 3.Tauschen Sie den Computer aus.
E01	Kommunikationsunterbrechung oder fehlerhafte Kommunikation zwischen Computer und Steuerung:	1.Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker. 2.Überprüfen Sie die Steckverbindungen an den Verbindungskabeln. 3.Überprüfen Sie die Steckverbindungen an der Steuerplatine.
E02	Fehlspannungsschutz:	Das Antriebssystem stellt eine Spannungsproblematik fest. 1.Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker. 2.Stellen Sie sicher, dass die Spannungsversorgung richtig ist. 3.Geht ein Brandgeruch von der Steuerung aus sollte die Steuerung ausgetauscht werden. 4.Stecken Sie die Motorkabel an der Steuerplatine ab und wieder erneut an.
E03	Sensorimpuls fehlt:	1.Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker. 2.Überprüfen Sie das Sensorkabel auf ordnungsgemäßen Sitz und evtl. Austausch bei Beschädigung/Nichtfunktion.
E05	Überlastungschutz	Das Antriebssystem stellt eine Überlastung fest. 1.Stellen Sie sicher, dass die Spannungsversorgung richtig ist. 2.Überprüfen Sie ob die Schmierung der Laufflächenunterseite in Ordnung ist und die Lauffläche nicht seitlich klemmt. 3.Sind bei Betrieb abnormale Geräusche vom Motor zu hören sind sollte der Motor ausgetauscht werden. 4.Geht ein Brandgeruch von der Steuerung aus sollte die Steuerung ausgetauscht werden.
E07/ E08	EEPROM defekt	Steuerplatine austauschen
Motor startet nicht	Das Motorkabel ist beschädigt oder falsch angeschlossen. Die Sicherung auf der Steuerplatine ist defekt. Die Steuerplatine ist durchgebrannt. Der Motor ist durchgebrannt.	Überprüfen das Motorkabel. Überprüfen Sie, ob die Sicherung in Ordnung ist, und tauschen Sie die Sicherung ggf. aus. Tauschen Sie die Steuerplatine aus. Tauschen Sie den Motor aus.



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



Freifläche in mm
(Trainingsfläche und
Sicherheitsfläche
(umlaufend 60cm))

Die freie Fläche in den Zugangsrichtungen des Laufbandes muss mindenstens ein Fläche von (0,6 m + die Trainingsfläche) aufweisen. Während des Betriebs muss hinter dem Laufband ein freier Sicherheitsbereich von mindestens 2000 mm Länge und mindestens der Breite des Laufbands vorhanden sein.

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

TRAININGSANLEITUNG

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

1. Intensität:
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert, für ein effektives Training, kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel). Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a.
Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b.
Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

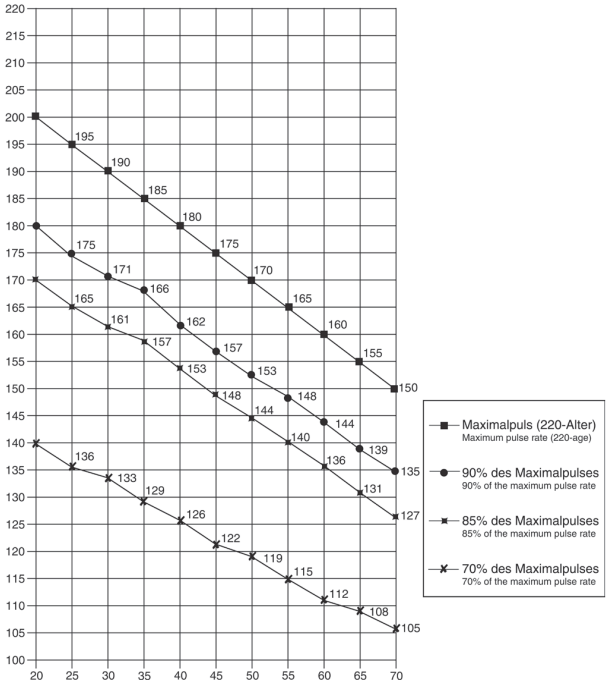
2. Häufgkeit:
Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige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

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befndet. 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.

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

Pulsmesstabelle:
(x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 // Y-Achse = Pulsschläge pro Minute von 100 bis 220)

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



AUFWÄRMÜBUNGEN (WARM UP)

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

Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.	Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.	Setzen Sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.	Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden. (Cool down)

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE
RPT 6200

DE

Art.-Nr.: **2096**
Stand der technische Daten: **13.10.2021**

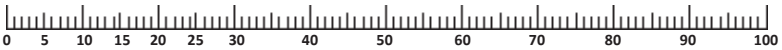
Laufband ohne Montage direkt einsatzbereit

- Motor Dauerleistung 1,25 PS (0,935 kW)
  Motor Höchstleistung 1,75PS (1,25 kW)
- Geschwindigkeit: 1 km/h bis 16 km/h
  (in 0,1 km/h Schritten einstellbar)
- Inklusive Pulsmessgurt und Pulsgurtempfänger im Computer
- Integrierte Schmierung der Lauffläche
- 15 vorgegebene Trainingsprogramme mit programmierter Geschwindigkeitsregelung
- 1 manuelles Trainingsprogramm
- Direktwahltasten für 4 km/h und 8 km/h
- 4 professionelle Dämpfer
- Sicherheitsbandstopp
- LED Display mit hinterleuchteten Soft-Touch-Tasten
- Display mit Anzeige von: Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, ca. Kalorienverbrauch und Pulsfrequenz (optional)
- Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung und ca. Kalorienverbrauch möglich
- Halterung für Smartphone/Tablet am Computer integriert
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 130 kg
- Abmessung der Lauffläche: ca. L 120 x B 45 cm
- elektrische Daten: 220-240V/50-60Hz /935 Watt

Dieses Laufband ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsportnutzung Klasse H/C (Verwendung im Heimbereich, geringe Genauigkeit)

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageschritte 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
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com



Stellmaße aufgebaut ca. [cm]: L 143 x B 81 x H 124 cm
Stellmaße zusammengeklappt liegend ca. [cm]: L 143 x B 81 x H 19 cm
Stellmaße zusammengeklappt stehend ca. [cm]: B 81 x H 145 x T 34 cm
Gerätegewicht [kg]: 43

Abb.-Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	Montiert an	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-1935-01-SW
2	Ölführung		1	1	36-1935-04-BT
3	Stützrohr links		1	1+5	33-1935-02-SW
4	Stützrohr rechts		1	1+5	33-1935-03-SW
5	Computerhalterung		1	3+4	36-1935-05-BT
6	Griffstütze links		1	3	36-1935-06-BT
7	Griffstütze rechts		1	4	36-1935-07-BT
8	Stützfuss		1	1	33-1935-07-SW
9	Rolle vorne		1	1	33-1935-05-SI
10	Rolle hinten		1	1	33-1935-06-SI
11	Radachse		2	1	36-1935-08-BT
12	Innensechskantschlüssel	6mm	1	-	36-9107-28-BT
13	Motor		1	1	33-1935-04-SI
14	Laufplatte		1	1	36-1935-10-BT
15	Seitenleiste		2	1	36-2096-01-BT
16	Lauffläche		1	9+10	36-1935-12-BT
17	Flachriemen		1	13	36-1935-13-BT
18	Motorverkleidung		1	102	36-1935-02-BT
19	Untere Motorverkleidung		1	1	36-1935-01-BT
20	Aufstellleiste		1	1	36-1935-14-BT
21	Linke Endkappe		1	1	36-1935-15-BT
22	Rechte Endkappe		1	1	36-1935-16-BT
23	Gummifuss		2	1	36-1935-17-BT
24	Gummidämpfer Mitte		2	14	36-1935-18-BT
25	Innensechskantschlüssel	5mm	1	-	36-9119-34-BT
26	Gummidämpfer hinten links		1	14	36-1935-20-BT
27	Kabel 3		1	-	36-1935-09-BT
28	Vordere Motorverkleidung		1	1	36-1935-22-BT
29	Rad		2	11	36-1935-23-BT
30	Innensechskantschraube		2	1	36-1935-24-BT
31	Netzanschlusskabel		1	103	36-9836113-BT
32	Schalter		1	19	36-1935-25-BT
33	Erdungskabel		1	1	36-1935-26-BT
34	Gummischeibe		4	57+96	36-9725-33-BT
35	Obere Abdeckung des Computerrahmens		1	5+36	36-1935-63-BT
36	Untere Abdeckung des Computerrahmens		1	5+35	36-1935-28-BT
37	Linke Motorverkleidung		1	1	36-1935-29-BT
38	Rechte Motorverkleidung		1	1	36-1935-30-BT
39	Äußere Rohrabdeckung links		1	3+42	36-1935-31-BT
40	Steuerplatine		1	1	36-1935-67-BT

Abb.-Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	Montiert an	ET-Nummer
41	Steuerkabel		1	1	36-1935-33-BT
42	Innere Rohrabdeckung links		1	3+39	36-1935-34-BT
43	Ölstopfen		1	18	36-1935-35-BT
44	Motor-Entstör-Ring		1	13	36-1241-19-BT
45	Kabel 1		1	-	36-1935-36-BT
46	Drehabdeckung		2	5	36-1935-37-BT
47	Wellscheibe	5//30	4	7+57	39-10113-SW
48	Äußere Rohrabdeckung rechts		1	4+49	36-1935-38-BT
49	Äußere Rohrabdeckung rechts		1	4+48	36-1935-39-BT
50	Ölflasche		1	-	36-1935-40-BT
51	Sicherheitsclip		1	35	36-1935-62-BT
52	Griffkappe		2	69	36-1935-42-BT
53	Innensechskantschraube	M8x12	2	2	39-9922
54	Innensechskantschraube	M6x65	2	1+10	39-10066-SW
55	Innensechskantschraube	M8x25	14	14	39-10455
56	Innensechskantschraube	M8x55	4	1	36-9718-43-BT
57	Griffschraube		2	3,4,68+69	36-1935-60-BT
58	Innensechskantschraube	M8x45	1	1+9	39-10124-VC
59	Zahnscheibe	6//16	3	54+58	39-10439
60	Positionierungsstift Kappe		1	62	36-1935-43-BT
61	Druckfeder		1	5+62	36-1935-44-BT
62	Positionierungsstift		1	5	36-1935-45-BT
63	Tab Klemme		1	64	36-1935-46-BT
64	Hintere Abdeckung der Tab Halterung		1	65	36-1935-47-BT
65	Vordere Abdeckung der Tab Halterung		1	64	36-1935-48-BT
66	Tab Halterung		1	64	36-1935-49-BT
67	Unterlage für die Tab Halterung		1	65	36-1935-50-BT
68	Griffpolster links		1	6	36-1935-51-BT
69	Griffpolster rechts		1	7	36-1935-52-BT
70	Äußere Griffverkleidung		2	68-69+71	36-1935-53-BT
71	Innere Griffverkleidung		2	68-69+72	36-1935-54-BT
72	Netzfilter		1	19	36-1940-59-BT
73	Spule		1	19	36-1940-58-BT
74	Selbstsichernde Mutter	M6	4	54+75+94	39-9861-SW
75	Sechskantschraube	M6x35	2	1	39-10435-CR
76	Unterlegscheibe	8//16	2	78	33-9962-CR
77	Federring	für M8	2	78	39-9864
78	Sechskantschraube	M8x15	2	1	39-9823
79	Äußere Stützrohverkleidung unten		2	3,4+80	36-1935-55-BT
80	Innere Stützrohverkleidung unten		2	3,4+79	36-1935-56-BT
81	Sechskantschraube	M6x10	6	37+38	39-10430-CR
82	Kreuzschlitzschraube	4x10	30	37+38	39-10518
83	Audiokabel		1	35	36-1142-30-BT
84	Überlastsicherung		1	19	36-1352-30-BT
85	Verbindungskabel		1	-	36-1935-66-BT
86	Kreuzschlitzschraube	4x20	18	-	39-10519
87	Kreuzschlitzschraube	5x10	2	40	39-105199
88	Sechskantschraube	M5x8	1	1	36-9990
89	Zahnscheibe	5//10	2	88	39-10111-SW
90	Federring	für M5	2	88	39-9870
91	Kreuzschlitzschraube	5x13	50	66+102	39-105199
92	Kreuzschlitzschraube	3x9	5	65	39-10127
93	Kreuzschlitzschraube	3x10	4	64	39-10127
94	Kreuzschlitzschraube	4x15	10	3+4+79	39-10515
95	Kreuzschlitzschraube	4x20	4	23	39-10519
96	Sechskantschraube	M6x10	4	3+4-39+48	36-9910
97	Querstrebe mit Dämpfer		1	1	33-1935-08-SI
98	Stopfen		2	8	36-1935-59-BT
99	Feder		2	8	36-1935-19-BT
100	Sechskantschraube	M6x45	2	8	39-9825
101	Fußpolster des Grundrahmens		2	8	36-1935-21-BT
102	Befestigungsteile der Motorabdeckung		6	37+38	36-1935-58-BT
103	Netzanschlussbuchse		1	40	36-1935-27-BT
104	Sicherheitsclip Aufnahme		1	36	36-1935-69-BT
105	Drehkopf		2	4+3	36-1935-70-BT
106	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2096-02-BT

GB

CONTENTS

1. Contents 13
2. Important Recommendations and Safety Instructions 13
3. Unpacking and Operation 14-15
4. How to move/store/foldup your treadmill 15
5. Maintenance and adjusting 16
6. Cleaning, Checks and Storage 16
7. Computer manual 17-18
8. Troubleshooting 19
9. Training instructions 20
10. Parts List – Spare Parts List 21-22
11. Exploded view 23

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

Attention:
Before use
read operating
instructions!

IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

Our products are all TÜV-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 contained in the assembly. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the parts list 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 (every 1-2 months) to ensure that the trainer is in a safe condition. Replace defective components immediately and/or keep the equipment put of the use until repair.

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

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

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

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

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

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

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured. Please remove the Tools you need to adjust after adjusting a new position.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.

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

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

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

14. For safety reasons, this product is not recommended for children. This device can be used by persons with limited physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been supervised or have been instructed to use the device in a safe manner and take into account the dangers involved. The use of the device by unsupervised children must be prevented by taking appropriate measures.

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. At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing. The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

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

18. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 130 kg. Evaluate your body weight before you starting the exercise.

19. If the connecting cable of this item is damaged, this must be replaced by the manufacturer or the customer service or with an electrically certified person.

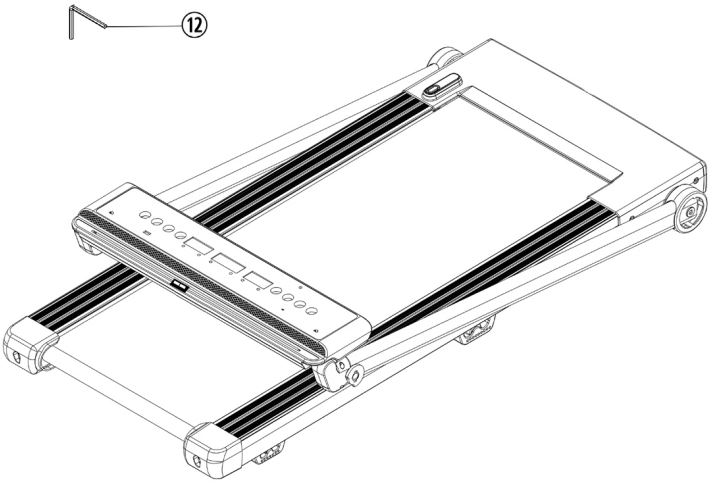
20. Declaration of Conformity
Manufacturer: Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstraße 55, D-42551 Velbert. This product conforms to the following european directives and standards: 2014/30/EU (EMC), 2014/35/EU (LVD), 2011/65/EG (RoHS), EN ISO 20957-1:2013 and EN 957-6:2010/A1:2014.

21. 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.

22. The treadmill is only suitable for indoor use.
WARNING! Free-standing devices must be set up on a stable and level surface.
Attach the safety clip to your clothing before starting your workout. Stand on the sidebars when you start the treadmill. Always keep children away from the treadmill. Remove the safety clip when not in use and keep it out of the reach of children.
Depending on the intensity of the training, the drive components (such as motor, belts, rollers, bearings and running surface) can wear out.

UNPACKING AND OPERATION

Before usage, observe our recommendations and safety instructions.

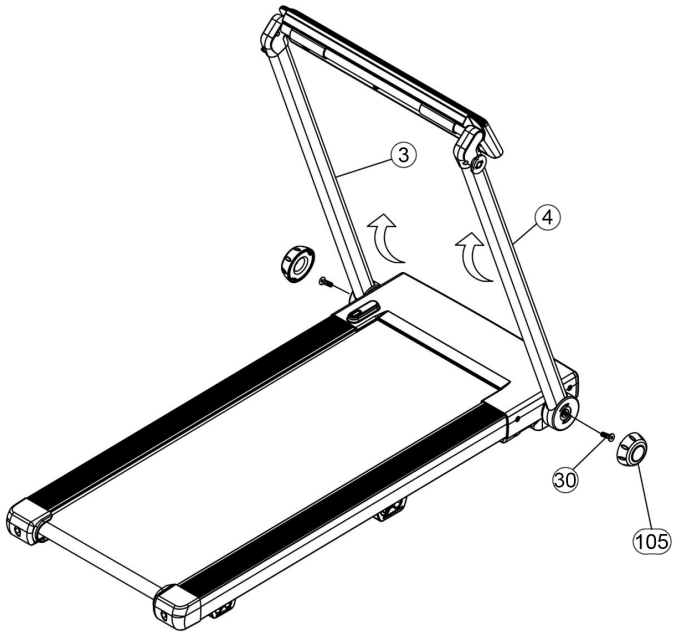


STEP1:
Remove the treadmill (1).

1. Remove small parts, loose packing material out of the box and then take out with help of a second person the preassembled frame of packaging. Put your hands below the main frame (1) and take care of no squeezing.

STEP 2:
Unfolding the support tubes (3+4)

1. Fold up the supports left and right (3+4). Support the two supports (3+4) with your hand to avoid falling and the associated risk of injury. Fasten this in an upright position by screwing in the screws (30) using the allen key (12) and then tighten the rotary knob (105). (Make sure that the teeth match with each other at both sides.)



STEP3:
Positioning the handles (6+7) and the computer (5).

ATTENTION: When assembly the hand bar, please attention the hole on the hand bar is downward.

1. Put the left handle (6) with holder at the left sidepost (3). Use small rotary knob (57) with nylon washer (34) to lock the handle tightly.

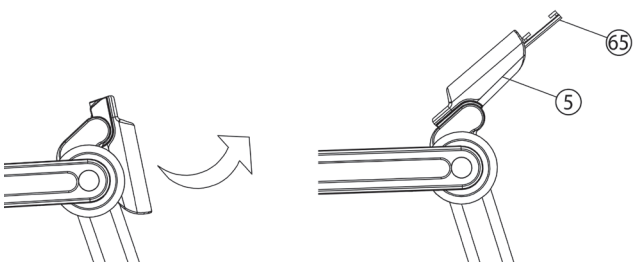
2. Put the right handle (7) at right sidepost (4).

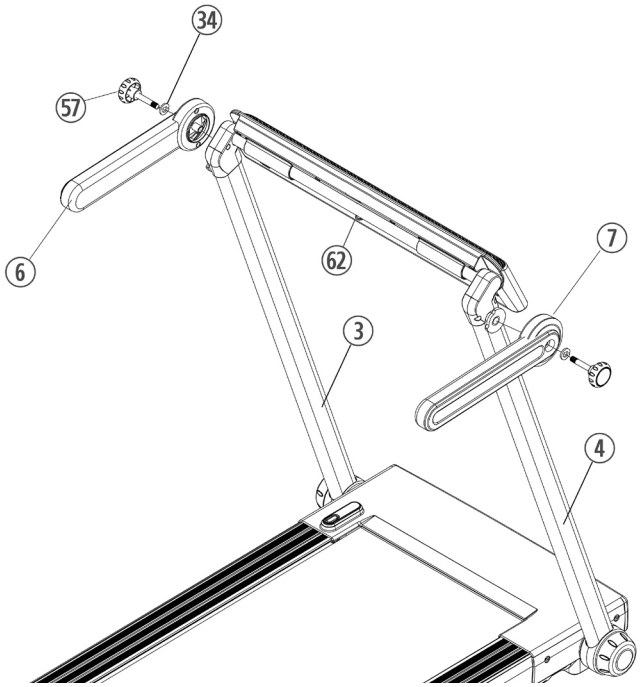
3. After using for a time, if the handle is loose, please fasten the rotary knob (57) again.

4. Flip the computer (5) until the positioning pin (62) pops in.

5. Remove the protective film from the display if present.

6. Insert the tab holder (65) into the slot on the top of the computer (5).

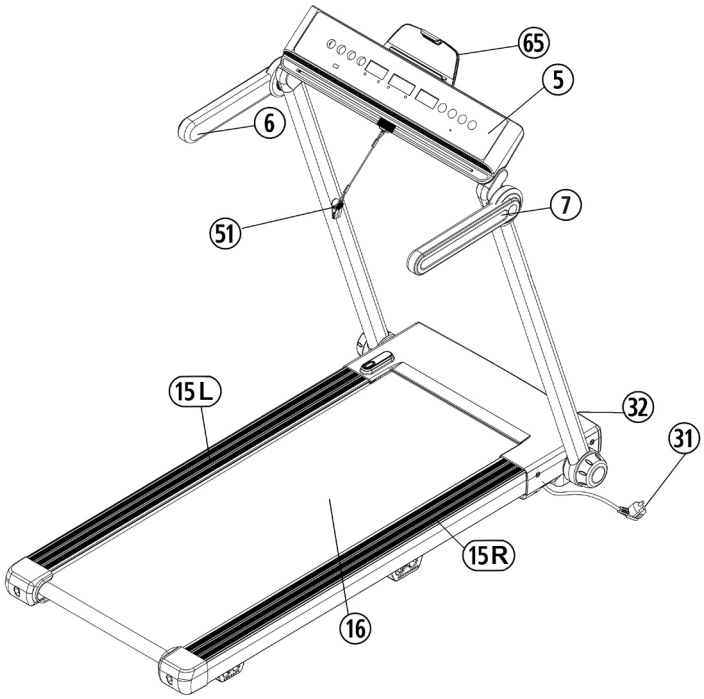




STEP4:
Checks and How to start

When everything is in order, connect the power supply cable (31) with wall power (220-240V~50-60Hz) and switch on the main switch (32) below the front frame.
Put the safety key (51) onto the computer (5) and the computer will show normal manual mode. Put the safety clip (51) at your exercising cloth and stand on the side rails (15).
Press Start-button and after a 3 sec. Count Down the treadmill start moving. Start walking onto the walk surface (16) when speed is slowly and follow the speed. Familiarize yourself with the machine at low speed settings.
Run in the middle of the running surface (16) and hold yourself tight at handgrips (6+7) if you feel insecure. Don't step on the side foot rails (15). Only run with look at the Computer on the treadmill during the running. In emergency case, step of the treadmill lateral and hold onto the handgrips (6+7).

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



HOW TO MOVE/STORE/FOLDUP YOUR TREADMILL:

Before folding up the treadmill switch off at main switch, plug out from wall power and wait until the running surface totally stopped.
Don't start the treadmill in fold up position!

STEP1:
Pull out the positioning pin (62) and turn the computer (5) backwards. Put the left and right handles (6+7) in to vertical position.

STEP 2:
Unlock the left and right supports (3+4) by screw out the support screws (30). Fold down the supports left and right side (3+4) with care and lock up the horizontally position of supports (3+4) by screw in the support screws (30). (Make sure that the gearing engages each other.)

STEP 3:

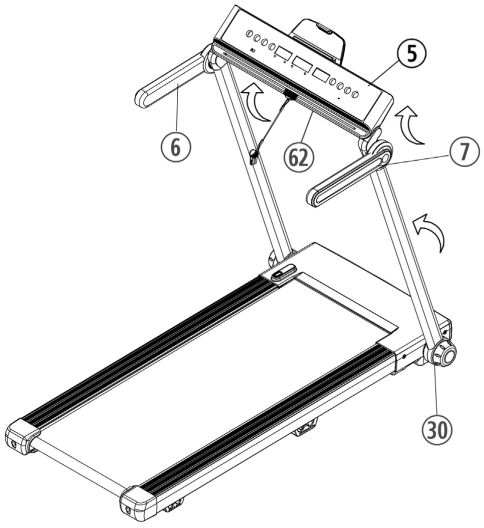
After folding, it is possible to store the flat product for example under a table or bed. For upright storage, place the treadmill in the upright position on the storage footpad (20). Hold the treadmill with one hand tightly and unfold the support foot (8) with the other hand. This by pulling the support foot (8) up and then bring it down until it clicks into place.

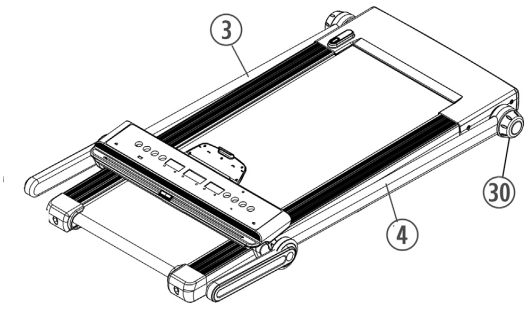
Please make sure that you really hear the base frame lock into main frame with "click" when you lift up the treadmill ,or it will fall down and dangerous to user or pets etc.

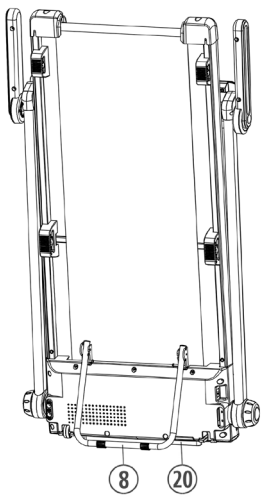
Avoid upright storage or pay attention to sufficient fixation against drop down.

STEP 4:

Fold out the treadmill in reverse order.

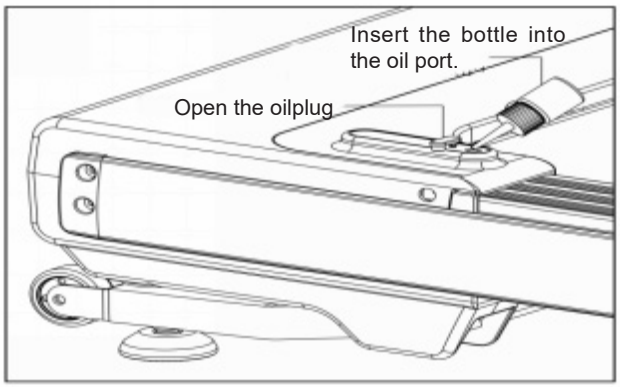




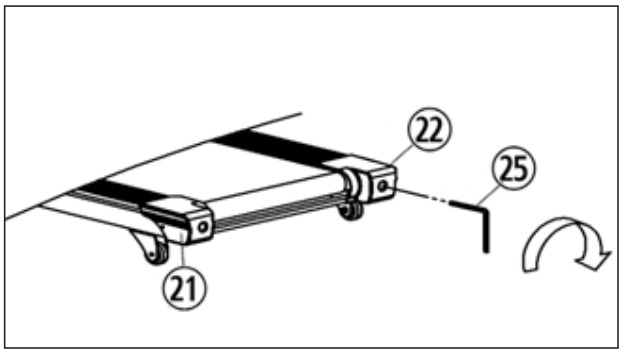


MAINTENANCE AND ADJUSTING

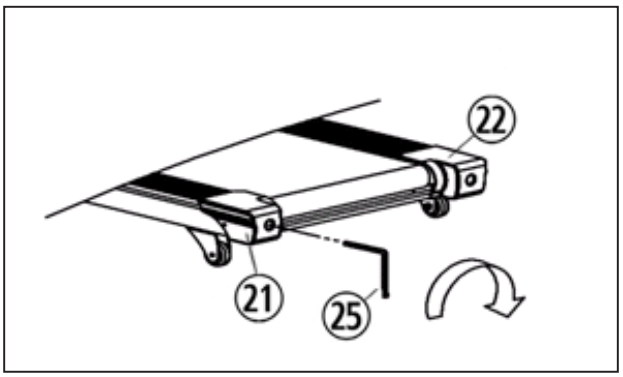
1. Lubrication for the running belt:
To ensure that the treadmill runs light and well over long term, the backside of running surface should always checked for lubricity and, if necessary, treated with silicone oil (no lubricant based on oil or petroleum). When using less than 3 hours / week, we recommend lubricating once a year, when using 3-4 hours / week, every six months and when using more than 5 hours / week, lubricate every three months. The lubrication takes place by the put in silicone oil into the maintenance opening. To do this, start the treadmill at a slow speed, remove the rubber plug, and dribble some silicone oil into the opening. (Caution: Too much lubricant can let the surface slip.)



2. Adjusting running belt:
You need to adjust the walking belt to the normal position, per the following steps if it is off.
a. Set speed at 3-5km.
b. Using the Allen wrench for running belt adjustment (25) to adjust the belt tension bolt on the end cap of the system frame.
c. If you want to move the belt towards left, turn the right tension bolt clockwise.
d. If you want to move the belt towards right, turn the left tension bolt clockwise.
e. If you have already done according to the steps above and it is still not at the good range, then the running belt should be damaged already, please contact your local dealer for replacement.



Note: Make sure that the running surface is as centered as possible. Once these moves too far from the center, (about 10 mm) it should be readjusted into the center.



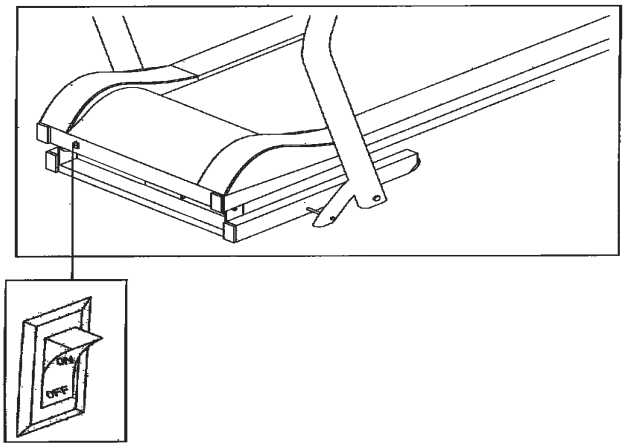
3. Running belt slips:
a. Make sure the walking belt is not too loose.
b. Make sure the motor belt is not too loose.

4. No light on the Display:
a. Check if the power plug is properly connected.
b. Check if the safety key on the computer is in place.
c. Check if the wire in the right post is properly connected.

Remind! Before you inspect any wire or electrician part, please ensure that the Power supply has been turned off.

5. Abnormal noise from the machine
a. Check if any screw of machine is loose.
b. Check if the motor belt is off.
c. Check if the running belt is off.

Note: Please contact your local dealer if you have checked all the above listed things but the problem is still there.



CLEANING, CHECKS AND STORAGE

1. Cleaning
Use only a less wet cloth for cleaning. Caution: Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused. The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage
Plug out the power supply unit while intending the unit for more than4 weeks not to use. Choose a dry storage in-house. Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks
We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly.

COMPUTER MANUAL

DISPLAYS

ENTFERNUNG/KCAL (DISTANCE/CAL) - Display:
Shows how far you have run in kilometers and the approx. Consumed kilocalories in kcal every 6 seconds.

ZEIT/PULS (TIME/PULSE) - Display:
Shows how long you ran in minutes and the heart rate every 6 seconds.

GESCHWINDIGKEIT (SPPED) - Display :
Shows the speed of the treadmill in kilometers per hour.

KEY-FUNCTION:

[START]-Key:
Press this key to start exercise program (motor starts running).

[STOP-PAUSE]- Key:
Press this key during exercise to interrupt the program (motor stops running). Within 5 min. you can press [START]-key again to continue this exercise program or press [STOP]-key again to finish this program. Pre-values can set to zero by pressing the [STOP] - key.

[EINGABE] -Key (ENTER):
Select key of Time-program, Distance-program or Calories-program.

[PROG.]-Key (Programs):
Press this key to select exercising programs ((P1- P15.) (HP1,HP2,HP3 OPTIONAL))

[+]-Key:
Press speed up -key increase settings or motor speed.

[-]-Key:
Press speed down -key decrease settings or motor speed.

Quick Speed -keys 4 and 8 km/h
Press one of these keys and the speed changes direct into 4 or 8.

MANUAL

How to start manual mode:
Put in the AC plug in wall power (220V-240V, 50HZ-60HZ) and put on the power switch. Put safety clip on to the computer and it will show normal manual mode. Stand your feet on both side rails. Put the safety key at you exercise cloth and press [START]-key to start with exercising. After a 3 sec. count down, the motor begin to run slowly and you can step on the running belt and follow the speed. Adjust the speed with [+/-]- keys into desired speed. If put off the safety clip from computer at any time, the motor stop slowly and the display will show „---“. After put on the safety key on computer the normal manually program will show. Press [+/-] key to adjust value of speed. Press quick speed key to adjust speed quickly. All values of the displays will counter up.

Time-Program:
Press the [EINGABE]-key once and the time display lights up. [ZEIT/PULS] -Display shows a suggestion of 30:00 minutes. Press [+/-]-key to set value. The range is: 5:00-99:00min. If set a value the display counts up till zero and then stops running motor.

Distance-Program:
Press the [EINGABE]-key until the distance lights up. [DISTANCE/CAL] Display shows a suggestion of 1:00 km/h. Press [+/-]-key to set value. The range is: 0,50- 99:90KM. If set a value the display counts up till zero and then stops running motor.

Calories-Program:
Press the [EINGABE]-key until the KCAL lights up. [DISTANCE/CAL] Display shows a suggestion of 50,0 kcal. Press [+/-]-key to set value. The range is: 10-990 kcal. If set a value the display counts up till zero and then stops running motor.

Exercise programs P1-P15:
On the normal manual mode, press the [PROG.]-key to choose one of the exercise speed programs P1-P15. Each program is divided into 20 intervals of time and the speed changes as following program list shows. Initial setting time is 30min, set a time for training session and press [START]-key to start the program. Pressing [STOP-PAUSE]-key to have a break or finish earlier the program. Press [+/-] -key to adjust speed during the program if it is too quick or slow. With next intervals of time the speed level will change back to program mode. If the program runs till end of time the motor will stop running.

Time →		Programs in 20 intervals of time																			
↓ Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Km/h	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	6	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Km/h	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Km/h	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Km/h	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Km/h	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Km/h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Safety clip
The safety clip has an emergency function. In fear or danger or if you fall down or jumped from it, the safety clip will lose position at computer and stops the motor with break system. Put the safety key out from computer on any status, the display is „- - -“, the buzzer beeps each second. Put the safety key on computer, then the display will enter normal manual mode. All parameter reset to zero.
Before training, test the function of the safety clip. To do this, start the treadmill at the lowest speed and then pull out the safety clip. The treadmill must stop immediately.

Remind add oil function
When the treadmill in running sate, the total distance more than 100KM, the time windows will show time and OIL take turns, and have the buzzer sounds, it reminds the user need add the oil. At this state, press [STOP] button can eliminate the reminder and zero the cumulative distance. In addition, pull out the safety key, press the [EINGABE] and [PROG] more than 3 seconds will show cumulative distance. If you want eliminate, press the [EINGABE] and [PROG] more than 3 seconds again.

Hibernation
If the treadmill is not in use the display switch off into Standby Mode.

PULSE

Cardio Pulse measurement:
For pulse measurement, the pulse measuring unit 9309 must be in place. The use of the pulse measuring unit makes it possible for you to accurately monitor your own training programme by exact, real-time measurement of your heart rate. The installation of the system is very simple and easily done.

The pulse measuring unit was developed especially for use with this machine. The user puts on the unit and the transmitter of the unit registers the ECG signals of the heart. The transmitter amplifies the ECG signals and transmits them in the form of radio signals to the receiver installed in the computer.

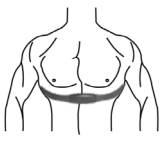
The transmitter switches on automatically when the pulse measuring unit is put on and the rear of the pulse measuring unit have made contact with the breast. Any kind of normal training clothes may be worn over the pulse measuring unit. The receiver installed in the computer receives the signals from the transmitter and transfers these in the form of electrical impulses to the computer. The computer processes the signals and displays them as pulse beats per minute on the display. To attain an optimum performance of the pulse measuring unit, the machine should be set up for training in such a manner that it is as far as possible from all high-voltage power lines, electric motors and other sources which can cause interference. Adjust the strap to your chest measurement and put on the entire unit as depicted in the illustration. Ensure that the strap is not too loose and that the transmitter is located at the centre of your chest. The unit and thereby the pulse measuring system is then installed and ready for use.

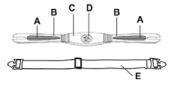
Clean the pulse measuring unit after each training session with a cloth moistened with a soap solution and then with a cloth moistened with pure water. This prevents the accumulation of sweat which could lead to inaccurate measurements.

If you notice during training that the values which must be displayed by the computers appear irregularly or the symbol “P” appears in the display, conduct the following check procedure:
a. Check that the strap is not too loose and/or has slipped too far downwards.
b. Check whether the Christopeit-sport Brand on the transmitter of the pulse measuring unit is positioned correctly and is legible to a person looking at the person in training.
c. Ensure that the computer is switched on.
d. Moisten the part of the strap neat the transmitter and which comes into contact with the skin lightly with water to improve the transmission.
e. Check whether the battery in the transmitter is spent and change this if necessary.
f. Remove and replace the batteries.

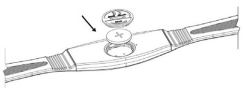
If you use both pulse measurements (you wear the pulse belt and put the hands onto hand pulse sensors) the display will show the value of hand pulse sensors.
Don’t forget to press Start-key to start pulse measurement.

“WARNING” Heart rate monitoring system may be inaccurate. Over exercise may result in injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.





A. Sensor
B. Übertragungsriemen
C. Transmitter
D. Batteriefach
E. Gürtelriemen

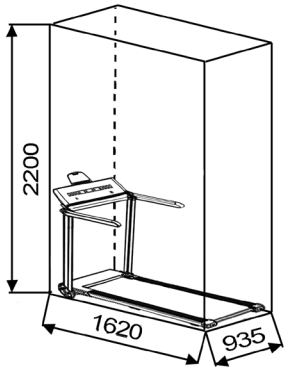


Batterietyp CR2032

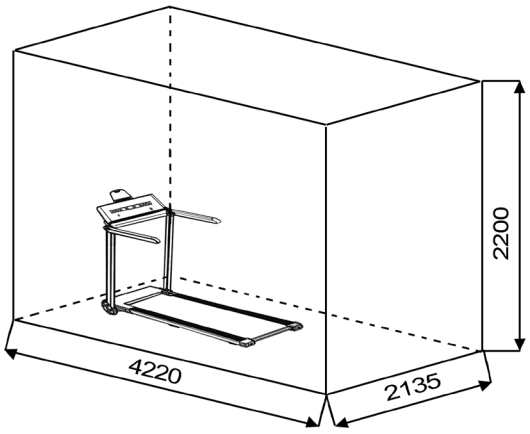
TROUBLESHOOTING

In case of malfunctions may adjoining list of error messages help for savvy people to get function back. Basically, electrical repairs only in compliance with the relevant safety rules which exists. For more information and assistance in case of malfunctions with our service department (contact details see last page.)

Problem	Potential reasons	Solutions
----	The safety lock is removed	1. Put the safety clip in position 2. Change the safety clip or safety clip socket at computer. 3. If it's still not ok, than change the computer.
E01	Communication abnormality: abnormal communication between the controller and the electronic meter after powering on.	1. Switch off the treadmill and plug out AC cable. 2. Check each section of communication cables from the electronic meter to the controller and ensure that all cables are well connected. 3. Check whether cables between the electronic meter and the controller are damaged; if yes, replace the damaged wire.
E02	Voltage-proof protection:	1. Switch off the treadmill and plug out AC cable 2. Check whether the power supply voltage is less than 50% of the normal value. Please ensurecorrect voltage and test again. 3. Check whether the controller emits the odor of burning; if yes, replace the controller. 4. Check whether motor cables are well connected; re-connect motor wires.
E03	No sensor signal:	1. Switch off the treadmill and plug out AC cable. 2. Check whether the sensor cable is well plugged or whether it is damaged; plug it well or replace the sensor.
E05	Over-current protection:	1. Check whether power supply voltage specifications is inconsistent or too low and use correct voltage specifications for re-test. 2. System self-protection is triggered under excessive current caused by the excessive load more than the rated value, or some place of the treadmill is jammed so that the motor cannot rotate; thus, the system start up self-protection against excessive current under excessive load; adjust the treadmill and restart it. 3. Check whether there is over-current sound or burning odor when the motor is running; replace the motor. 4. Check whether the controller emits abnormal odor; replace it if yes.
E07/ E08	EEPROM defect	Replace the control board.
Motor startet nicht	The motor cable is damaged or connected incorrectly. The fuse on the control board has been damaged or dropped. The control board is defect. The motor is defect.	Check the motor cable. Check the fuse. Reinsert it, or replace the fuse. Replace the control board. Replace the motor.



(for home trainer and user)



Free area in mm
(Training area and security area (rotating 60cm))

The free area in the directions of access to the treadmill must have at least an area of (0.6 m + the training area). During training, there must be a free safety area behind the treadmill of at least 2000 mm in length and at least the width of the treadmill.

TRAINING INSTRUCTIONS

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

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

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upperlimit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should beencreased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximumpulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and/ or encreasing the level of difficulty.
If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

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

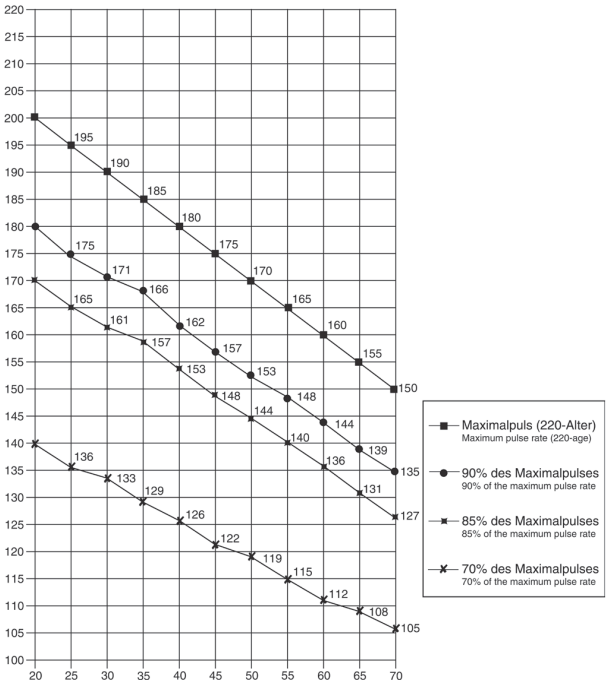
b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2.Frequency
Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, whichmust be determined on the basis of your training goal, and physical trainingthree times a week. A normal adult must train twice a week to maintain hiscurrent level of condition. At least three training sessions a week are requiredto improve one's condition and reduce one's weight. Of course the idealfrequency of training is five sessions a week.

3.Planning the training
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertionshould be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between70% to 85% of the maximum pulse 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.

4.Motivation
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goalin 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.

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



WARM UP EXERCISES (WARM UP)

Start your warm up by walking on the spot for at least 3 minutes and then perform the following gymnastic exercises to the body for the training phase to prepare accordingly. The exercises do not overdo it and only as far run until a slight drag felt. This position will hold a while.

Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm.	Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.	Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.	Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.

After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose. We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities. (Cool down)

GB

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST
RPT 6200

Art.-Nr.: **2096**
Technical data: Issue **13.10.2021**

Treadmill without assembly directly ready for use

- Motor continuous power 1,25 PS (0,935 kW), maximum motor power 1,75 PS (1,25 kW)
- Speed: 1 km/h to 16 km/h (in 0,1 km/h steps adjustable)
- Pulse belt and compatible receiver included
- 15 predetermined training programs with programmed speed control
- 1 manual program
- Direct selection keys for 4 km/h and 8 km/h
- 4 professional dampers
- Safety belt stop
- LED display with backlight touch buttons
- Display show: time, distance, speed, approx.. calorie consumption and pulse rate
- In the manual program it is possible to enter personal limits such as time, Distance and approx calorie consumption.
- Holder for tablet + smartphone
- Suitable for maximum body weight of 130 kg
- Measurement of run area (LxW).: 120 x 45 cm
- Electrical data:220-240V/50-60Hz /935 Watt

Space requirement approx. [cm]: 143 x 81 x 124
Dimension folded (laid) ca. [cm]: L 143 x B 81 x H 19
Dimension folded (standing) ca. [cm]: B 81 x H 145 x T 34
Items weight [kg]: 43

This treadmill is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H/C (home use, low accuracy)

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

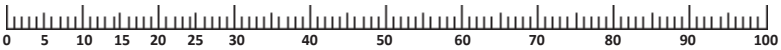
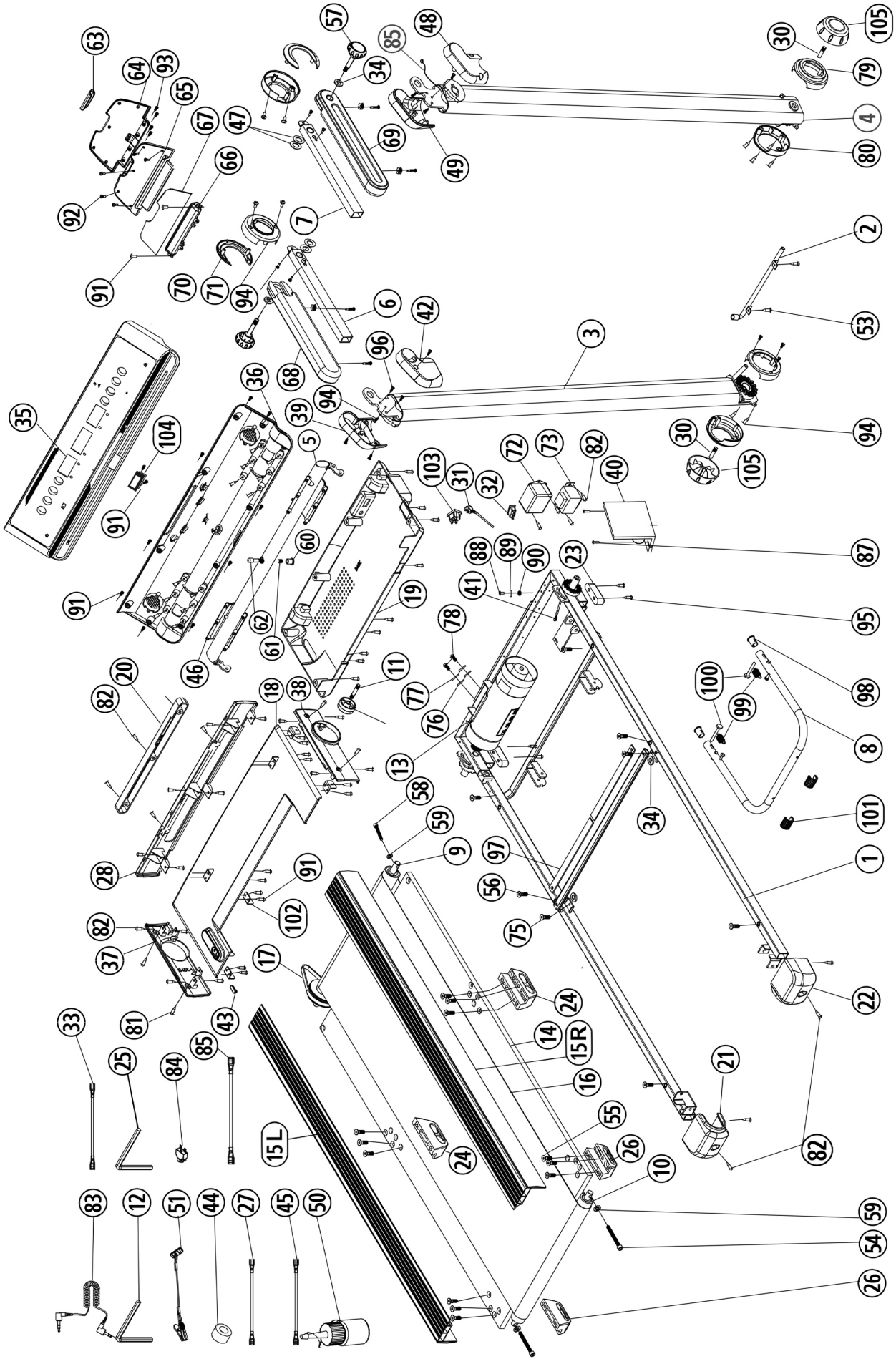


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Main frame		1		33-1935-01-SW
2	Oil guide		1	1	36-1935-04-BT
3	Upright tube left		1	1+5	33-1935-02-SW
4	Upright tube right		1	1+5	33-1935-03-SW
5	Computer frame		1	3+4	36-1935-05-BT
6	Handle support left		1	3	36-1935-06-BT
7	Handle support right		1	4	36-1935-07-BT
8	Stabilizer		1	1	33-1935-07-SW
9	Front roller		1	1	33-1935-05-SI
10	Rear roller		1	1	33-1935-06-SI
11	Wheel axis		2	1	36-1935-08-BT
12	Allen wrench	6mm	1	-	36-9107-28-BT
13	DC motor		1	1	33-1935-04-SI
14	Running board		1	1	36-1935-10-BT
15	Side rail		2	1	36-2096-01-BT
16	Running belt		1	9+10	36-1935-12-BT
17	Belt		1	13	36-1935-13-BT
18	Motor cover		1	102	36-1935-02-BT
19	Motor bottom cover		1	1	36-1935-01-BT
20	Storage foot pad		1	1	36-1935-14-BT
21	Left end cap		1	1	36-1935-15-BT
22	Right end cap		1	1	36-1935-16-BT
23	Main frame foot pad		2	1	36-1935-17-BT
24	Middle foot pad		2	14	36-1935-18-BT
25	Allen wrench	5mm	1	-	36-9119-34-BT
26	Rear foot pad		1	14	36-1935-20-BT
27	Cable 3		1	-	36-1935-09-BT
28	Motor front cover		1	1	36-1935-22-BT
29	Wheel		2	11	36-1935-23-BT
30	Inner - hex screw		2	1	36-1935-24-BT
31	AC power cable		1	103	36-9836113-BT
32	Power switch		1	19	36-1935-25-BT
33	Grounding cable		1	1	36-1935-26-BT
34	Nylon washer		4	57+96	36-9725-33-BT
35	Computer upper cover		1	5+36	36-1935-63-BT
36	Computer bottom cover		1	5+35	36-1935-28-BT
37	Motor left cover		1	1	36-1935-29-BT
38	Motor right cover		1	1	36-1935-30-BT
39	Outside upright tube cover left		1	3+42	36-1935-31-BT
40	Control board		1	1	36-1935-67-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
41	Computer bottom cable		1	1	36-1935-33-BT
42	Inside upright tube cover left		1	3+39	36-1935-34-BT
43	Oil plug		1	18	36-1935-35-BT
44	Ferrite ring		1	13	36-1241-19-BT
45	Cable 1		1	-	36-1935-36-BT
46	Rotate cover		2	5	36-1935-37-BT
47	Wave washer	5//30	4	7+57	39-10113-SW
48	Outside upright tube cover right		1	4+49	36-1935-38-BT
49	Inside upright tube cover right		1	4+48	36-1935-39-BT
50	Oil bottle		1	-	36-1935-40-BT
51	Safety key		1	35	36-1935-62-BT
52	Hand bar plug		2	69	36-1935-42-BT
53	Inner - hex screw	M8x12	2	2	39-9922
54	Inner - hex screw	M6x65	2	1+10	39-10066-SW
55	Inner - hex screw	M8x25	14	14	39-10455
56	Inner - hex screw	M8x55	4	1	36-9718-43-BT
57	Hand bar screw		2	3,4,68+69	36-1935-60-BT
58	Inner - hex screw	M8x45	1	1+9	39-10124-VC
59	Serrated lock washer	6//16	3	54+58	39-10439
60	Locating pin head		1	62	36-1935-43-BT
61	Pressure spring		1	5+62	36-1935-44-BT
62	Locating pin		1	5	36-1935-45-BT
63	Tab holder clip		1	64	36-1935-46-BT
64	Tab holder back cover		1	65	36-1935-47-BT
65	Tab holder front cover		1	64	36-1935-48-BT
66	Tab holder base		1	64	36-1935-49-BT
67	Tab holder pad		1	65	36-1935-50-BT
68	Handle foam left		1	6	36-1935-51-BT
69	Handle foam right		1	7	36-1935-52-BT
70	Hand bar outside cover		2	68-69+71	36-1935-53-BT
71	Hand bar inside cover		2	68-69+72	36-1935-54-BT
72	Filter		1	19	36-1940-59-BT
73	Inductor		1	19	36-1940-58-BT
74	Nylon nut	M6	4	54+75+94	39-9861-SW
75	Hex screw	M6x35	2	1	39-10435-CR
76	Washer	8//16	2	78	33-9962-CR
77	Spring washer	for M8	2	78	39-9864
78	Hex screw	M8x15	2	1	39-9823
79	Upright tube outside bottom cover		2	3,4+80	36-1935-55-BT
80	Upright tube inside bottom cover		2	3,4+79	36-1935-56-BT
81	Hex screw	M6x10	6	37+38	39-10430-CR
82	Cross - head screw	4x10	30	37+38	39-10518
83	Audio cable		1	35	36-1142-30-BT
84	Overload protector		1	19	36-1352-30-BT
85	Connection cable		1	-	36-1935-66-BT
86	Cross - head screw	4x20	18	-	39-10519
87	Cross - head screw	5x10	2	40	39-105199
88	Hex screw	M5x8	1	1	36-9990
89	Serrated lock washer	5//10	2	88	39-10111-SW
90	Spring washer	für M5	2	88	39-9870
91	Cross - head screw	5x13	50	66+102	39-105199
92	Cross - head screw	3x9	5	65	39-10127
93	Cross - head screw	3x10	4	64	39-10127
94	Cross - head screw	4x15	10	3+4+79	39-10515
95	Cross - head screw	4x20	4	23	39-10519
96	Hex screw	M6x10	4	3+4-39+48	36-9910
97	Reinforcing tube with cushion		1	1	33-1935-08-SI
98	Tube plug		2	8	36-1935-59-BT
99	Spring		2	8	36-1935-19-BT
100	Hex screw	M6x45	2	8	39-9825
101	Stabilizer foot pad		2	8	36-1935-21-BT
102	Motor cover fixation parts		6	37+38	36-1935-58-BT
103	Power socket		1	40	36-1935-27-BT
104	Safety clip connector		1	36	36-1935-69-BT
105	Rotary knob		2	4-3	36-1935-70-BT
106	Assembly and exercise instructions		1		36-2096-02-BT


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15L
15R
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105

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

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

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

10/2021 - Druckfehler vorbehalten