

TM4500S

LAUFBAND

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2545

Seite: 2-15

DE
AT
CH

Assembly and operating instructions

Order No.: 2545

Page: 16-28

GB

Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2545

Page: 29-41

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2545

Pagina: 42-54

NL

Návod k montáži a použití pro

Objednací číslo: 2545

Strana: 55-67

CZ



Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
2	Garantiebestimmungen
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4-5	Montageanleitung
6	Zusammenklappen
6	Transport und Lagerung
7	Anmerkungen zur Wartung und Einstellung
7-10	Computerbeschreibung
10	Kinomap App
11	Fehlerdiagnose
12	Trainingsanleitung Allgemein
13-15	Stückliste - Ersatzteilliste
70	Konformitätserklärung
71	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.

In unserem Christopeit Lifestyle-Bereich oder auf unseren Social-Media-Kanälen findest Du viele spannende Themen rund um Fitness, Training und Gesundheit.

Scanne die QR-Codes, suche auf den jeweiligen Plattformen nach Christopeit-Sport oder besuche unsere Homepage:
<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/>

GYM



BLOG



FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

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

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, 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. Am Aufstellort mindestens 1 Meter Freiraum um das Laufband herum und nach hinten mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Gegenständen wie Möbel oder Wände berücksichtigen.

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. 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 90 Min./tägl. nicht überschreiten.

Achtung!
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



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. 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.  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, 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.

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

19. Wenn die Anschlußleitung dieses Gerätes beschädigt ist, muss diese durch den Hersteller oder den Kundendienst oder durch eine elektrisch qualifizierte Person ersetzt werden.

20. Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt eingeschaltet oder in Betrieb und sichern Sie durch Ausstecken des Netzsteckers eine unbeabsichtigte Nutzung.

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

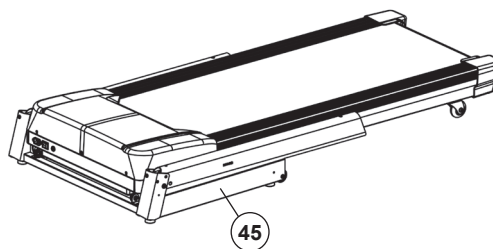
MONTAGEANLEITUNG

DE · AT · CH

Legen Sie alles übersichtlich auf den Boden und kontrollieren Sie die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Einige Schrauben befinden sich bereits an den Montagestellen auf zwecks einfacher Zuordnung. Die Montagezeit beträgt ca. 40 min.

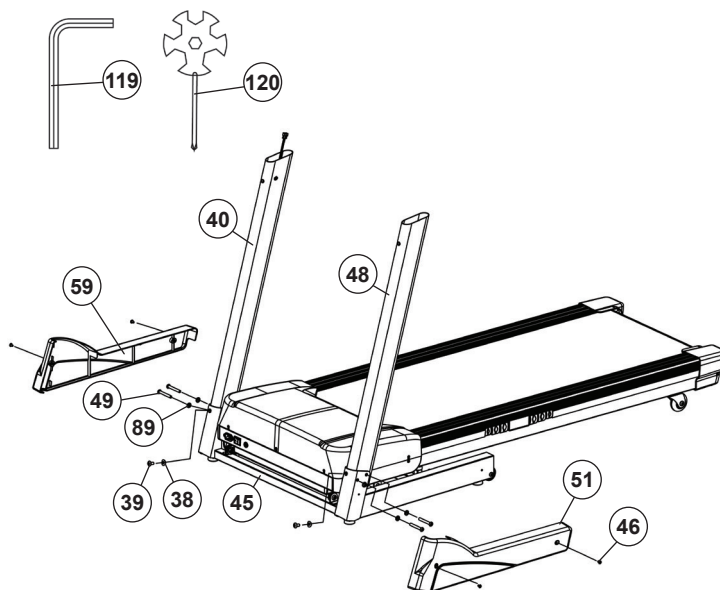
SCHRITT 1:

1. Entnehmen Sie alle Kleinteile, sowie loses Verpackungsmaterial aus dem Karton und holen Sie dann mit Hilfe einer zweiten Person den Grundrahmen (45) heraus. Schneiden Sie die Bandbefestigung für die Entnahme noch nicht durch!
2. Entfernen Sie nun die Bandbefestigung und bewegen Sie den Grundrahmen nicht mehr.



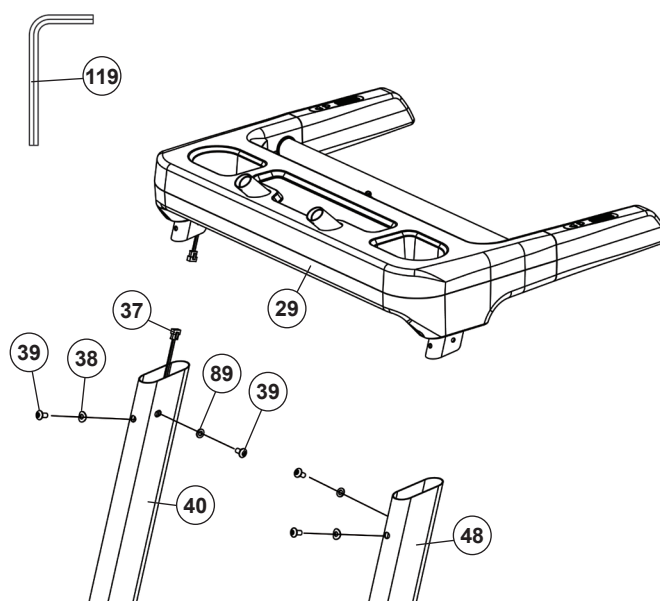
SCHRITT 2:

1. Klappen Sie das rechte Stützrohr (40) vorsichtig nach oben ohne ein Kabel dabei einzuquetschen, sodass die Befestigungsbohrungen übereinander stehen. Verschrauben Sie diese Verbindung seitlich mittels der zwei Schrauben M8x60 (49) und zwei Unterlegscheiben (89) und von vorne mittels der Schrauben M8x16 (39) und gebogenen Unterlegscheiben (38).
2. Klappen Sie das linke Stützrohr (48) vorsichtig nach oben, sodass die Befestigungsbohrungen übereinander stehen. Verschrauben Sie diese Verbindung seitlich mittels der zwei Schrauben M8x60 (49) und zwei Unterlegscheiben (89) und von vorne mittels der Schrauben M8x16 (39) und gebogenen Unterlegscheiben (38).
3. Stecken Sie die Seitenverkleidungen links und rechts (51+59) an die Stützrohre links und rechts (48+40) und sichern Sie diese mittels den Schrauben M5x10 (46).



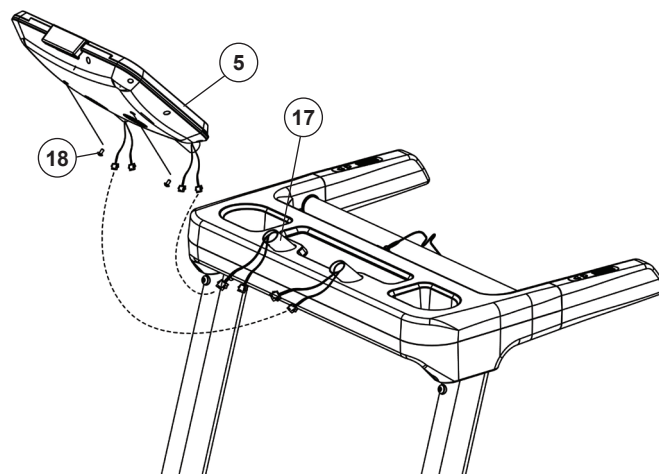
SCHRITT 3:

1. Führen Sie die Ablage (29) mit Hilfe einer zweiten Person zu den Stützrohren links und rechts (48+40) und verbinden Sie das Computerkabel mit dem Verbindungskabel (37).
2. Stecken Sie die Ablage (29) vorsichtig in die Stützrohre (40+48) ein, ohne dabei Kabel einzuquetschen, sodass die Befestigungsbohrungen übereinander stehen. Verschrauben Sie diese Verbindung seitlich und vorne mittels der Schrauben M8x16 (39) und Unterlegscheiben (38+89).



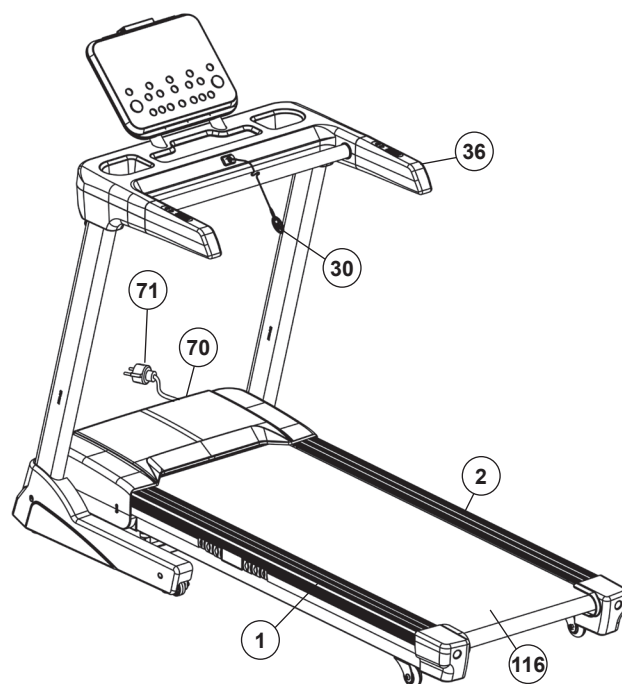
**SCHRITT 4:**

1. Führen Sie den Computer (5) zur Computeraufnahme (17) und verbinden Sie die Puls-kabel, sowie das Fernstasten-kabel mit dem Computer (5).
2. Stecken Sie den Computer (5) vorsichtig in die Computeraufnahme ein, ohne dabei Kabel einzuquetschen, sodass die Befestigungsbohrungen übereinander stehen. Verschrauben Sie diese Verbindung mittels der Schrauben (18).

**SCHRITT 6:**

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen.
2. Wenn alles soweit in Ordnung ist, stecken Sie den Netzkabel (71) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (220-240V~50-60Hz) ein und schalten Sie den Hauptschalter (70) unten vorne am Grundgerät ein.
3. Rasten Sie dann den Sicherungsclip (30) an der entsprechenden Stelle am Computer ein. Legen Sie den Sicherheitsclip (30) an Ihre Trainingskleidung (z. B. Hosenbund) an und stellen Sie sich auf die seitlichen Trittleisten (1+2) am Laufband. Wischen Sie einmal seitlich über die Tastatur und der Computer signalisiert die Betriebsbereitschaft. Drücken Sie die Start-Taste um das Laufband zu starten. Nach einem 3-Sek. Count-Down setzt sich die Lauffläche (116) in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf der Laufbandes auf die Lauffläche (116) treten und der eingestellten Geschwindigkeit folgen. Machen Sie sich mit geringen Geschwindigkeiten mit dem Gerät vertraut.
4. Laufen Sie mittig auf der Lauffläche (116), halten Sie sich bei Unsicherheit beim Laufen an den seitlichen Griffen (36) fest und treten Sie nicht auf die seitlichen Trittauflagen (1+2). 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 seitlichen Griffen (36) fest.

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



ZUSAMMENKLAPPEN

Klappen Sie das Laufband durch Anheben an einer Endkappe (112-115) hochkant zusammen bis diese Position automatisch durch Einrasten gesichert ist.

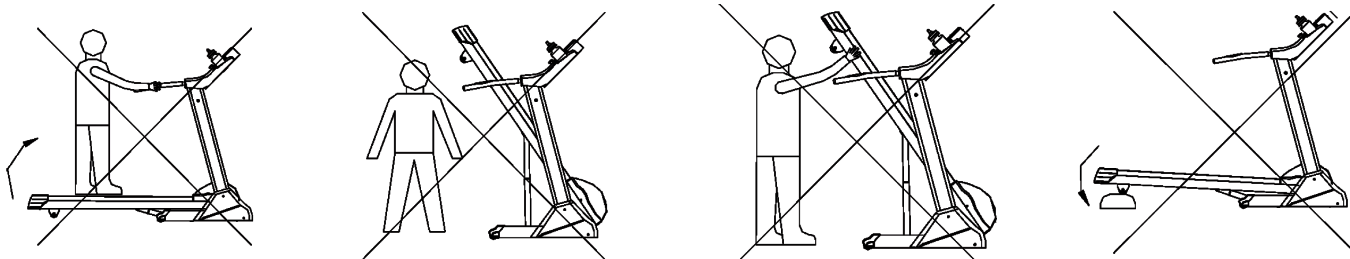
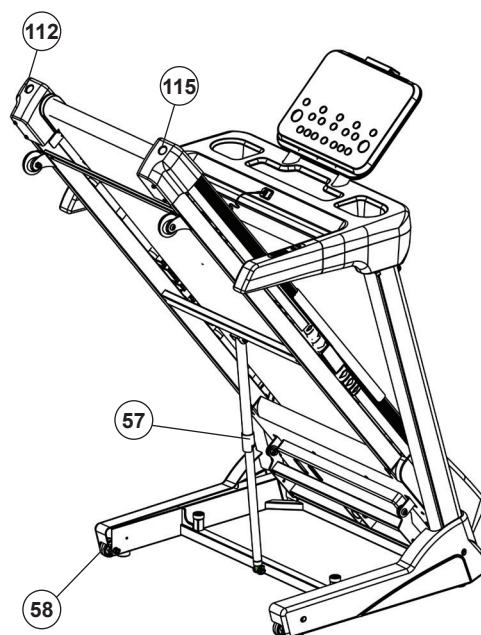
Achtung! Vor dem Zusammenklappen des Laufbandes das Laufband ausschalten und warten bis die Lauffläche steht. Das Laufband im zusammen geklappten Zustand nicht in Betrieb nehmen!

AUSKLAPPEN

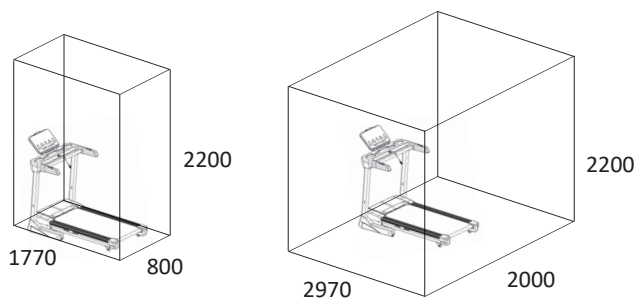
Drücken Sie am Laufband etwas gegen die Endkappe (112-115) und lösen Sie die Arretierung in dem Sie mit dem Fuß den kleinen Hebel an der Gasfeder (57) betätigen. Damit wird die Arretierung gelöst und der Laufrahmen senkt sich herunter in die ausgeklappte Stellung.

TRANSPORTIEREN

1. Klappen Sie das Laufband zusammen.
2. Fassen Sie das Laufband an den Endkappen (112-115) mit beiden Händen an, ziehen Sie das Laufband zu sich bis es auf den Transportrollen (58) steht und es sich leicht bewegen lässt.



TRAININGSPLATZBEDARF



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)

Freifläche in mm
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche umlaufend 600mm)

Pflege

Damit das Laufband dauerhaft leicht und gut läuft, sollte regelmäßig 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 tropfen Sie etwas Silikonöl (ca. 5 ml) in die Öffnung (104+106) ein. **(Achtung! Zuviel Schmiermittel kann ein Durchrutschen der Lauffläche zur Folge haben.)**

Einstellung

Stellen Sie das Laufband im manuellen Programm auf 3-5km/h ein. Benutzen Sie den Innensechskantschlüssel um an den Endkappen das Band mittig auszurichten.

1. Um die Lauffläche nach Links auszurichten, drehen Sie die rechte Seite im Uhrzeigersinn.
2. Um die Lauffläche nach Rechts auszurichten, drehen Sie die linke Seite im Uhrzeigersinn

Sollte eine dauerhafte Ausrichtung der Lauffläche wie o. g. nicht möglich 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.

Durchrutschen des Bandes

- a. Die Lauffläche ist nicht richtig gespannt. Beide Schrauben an den Endkappen etwas fester schrauben.
- b. Der Flachriemen ist nicht richtig gespannt.
- c. Zuviel Schmiermittel mit einem Tuch entfernen.

Keine Anzeige

- Überprüfen ob Stecker in der Steckdose und ob die Steckdose Strom hat.
- Überprüfen ob Hauptschalter (70) am Grundrahmen eingeschaltet und der Sicherheits-Clip am Pulsgriff positioniert ist.

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

Überlastsicherung

1. Überprüfen, ob die Überlastsicherung (69) ausgelöst hat. Ggf. den Knopf drücken.
2. Beim Hauptanschluss (70) befindet sich zwischen den Hauptschalter und der Netzanschlussbuchse das Sicherungsfach. Dort befindet sich eine Feinsicherung 5x20mm mit den Daten 10A/250V.

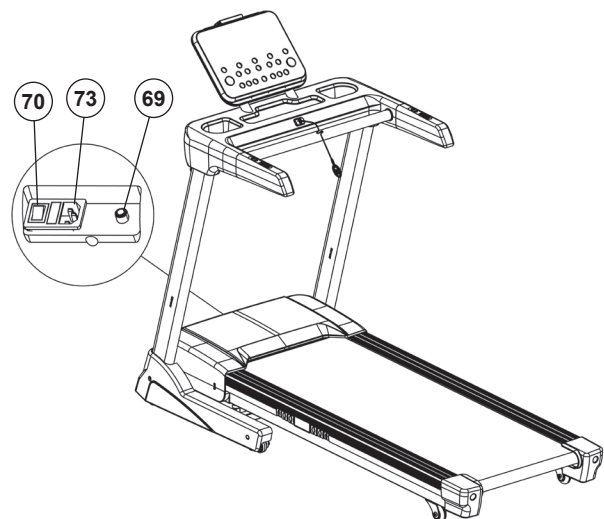
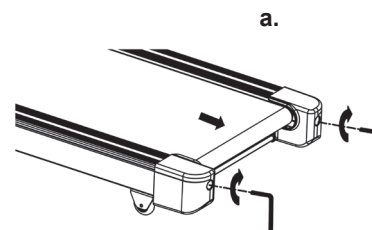
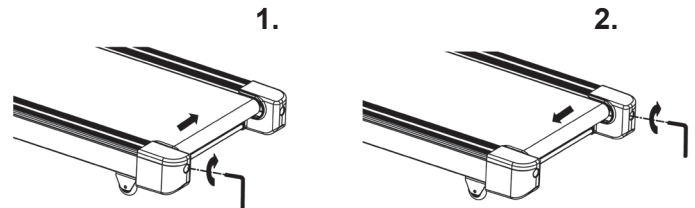
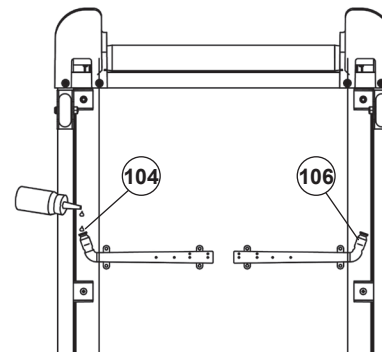
Fremde Betriebsgeräusche

- Überprüfung aller Schraubverbindungen auf festen Sitz.
- Überprüfen ob der Flachriemen in Ordnung ist.
- Überprüfen ob die Lauffläche in Ordnung ist.

Hinweis: Weitere Hinweise finden Sie in der Fehlerdiagnose.

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.





INBETRIEBNAHME

1. Stecken Sie den Netzstecker in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~50Hz) und schalten Sie den Hauptschalter unten vorne am Grundgerät ein.
2. Stellen Sie sich auf die schwarzen Flächen der Trittleisten.
3. Legen Sie den Sicherheits-Clip an Ihre Trainings Kleidung (z.B. Hosensack) an und in die entsprechende Aufnahme am Computer und der Computer zeigt Ihnen das [M] Programm an und ist startbereit.

ANZEIGEN

[PULSE] Puls-Anzeige: Zeigt den Puls in Schlägen pro Minute an.

[TIME] Zeit-Anzeige: Zeigt an, wie lange Sie gelaufen sind in Minuten und Sekunden

[KM] Entfernung-Anzeige: Zeigt an, wie weit Sie gelaufen sind in Kilometer.

[KM/H] Geschwindigkeit-Anzeige: Zeigt die Geschwindigkeit des Laufbandes in Kilometer pro Stunde an.

[GAPIC] Grafik-Anzeige: Zeigt das ausgewählte Programm und den Programmverlauf an.

[CAL./INCLINE] Kalorien/Steigung-Anzeige: Zeigt die ca. verbrauchten Kilokalorien in kcal und die eingestellte Steigungsstufe im Wechsel an.

[SAFE] Safe Anzeige: Erscheint in der Grafik-Anzeige, wenn der Sicherheitsclip nicht eingesteckt ist.

EINGABEMÖGLICHKEITEN

	Anzeige	Anzeige Wert	Vorgabe Möglichkeit	Anzeige Möglichkeit
TIME (Min:Sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-65.0
PULSE	00	N/A	N/A	50-200
CALORIES (Kcal)	0	50	10-995	0-999

TASTEN



[User] User-Programme: Auswahl der User-Programme (U01-U03)



[WALK] Geh-Programme: Auswahl der Geh-Programme (P01-P03)



[RUN] Lauf-Programme: Auswahl der Lauf-Programme (P04-P15)



[HRC] Puls-Programme: Auswahl der Puls-Programme (HRC1-HRC3)



[FAT] Körperfett-Programm: Auswahl des Körperfett-Programms (FAT).



[STOP/PAUSE]: Pausiert oder stoppt das Training. Führt im Programmauswahl in das M-Programm zurück.



[+ / - KM/H]: Erhöhung und Verringerung der Geschwindigkeit. Einstellung der Vorgabewerte.

[4/8/12 KM/H]: Direktwahltasten von der Geschwindigkeit auf 4, 8 oder 12 Km/H



[M - MODE]: Vorgabe der Zielwerte.



[+ / - INCLINE]: Erhöhung und Verringerung der Neigung.

[4/8/12 INCLINE]: Direktwahltasten von der Neigung auf 4, 8 oder 12 Stufe.



[LIGHT]: Schaltet die LED Beleuchtung ein und aus.



[START]: Startet das Training.

Geschwindigkeits - Zonenanzeige:

Während des Trainings werden durch eine LED-Beleuchtung die entsprechenden Geschwindigkeitszonen farblich angezeigt. Die Geschwindigkeitsbereiche werden in den Farben Blau (1,0 bis 7,9 km/h), Grün (8,0 bis 11,9 km/h), Gelb (12 bis 16,9 km/h) und Rot (über 16,0 km/h) dargestellt.

PROGRAMME**[QUICK_START] Schnellstart:**

Nach dem Einschalten wechselt das Laufband automatisch in das [M] Programm. Drücken Sie die [START] Taste, um das Laufband zu starten. Nach einem 3-sekündigen Countdown setzt sich das Laufband in Bewegung. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit mit den [+/- KM/H] Tasten und/oder die gewünschte Steigung mit den [+/- INCLINE] Tasten ein. Mit der [STOP/PAUSE] Taste können Sie Ihr Training pausieren und durch erneutes Drücken beenden.

[USER] Benutzer-Programme:

Wählen Sie durch Drücken der [USER] Taste zwischen 3 verschiedenen Benutzerprogrammen. In diesen Programmen wird die vorgegebene Zeit in 20 Teilintervalle unterteilt und Geschwindigkeit und Steigung ändern sich automatisch entsprechend Ihrer Vorgabe. Nach der Programmauswahl blinkt die Zeitanzeige und Sie können die Zeit vorgeben. Durch Drücken der Taste [M] wechselt man anschließend zur Vorgabe der einzelnen Segmente. Die Felder für Geschwindigkeit und Steigung blinken. Die Geschwindigkeit können Sie durch Drücken von [+/- KM/H] und die Steigung durch Drücken von [+/- INCLINE] für das jeweilige Segment vorgeben. Sobald Sie alle 20 Segmente vorgegeben haben, ist das Programm gespeichert und Sie können es jederzeit durch Drücken der [START] Taste erneut starten. Am Ende des Programms ertönt ein Signal und das Laufband stoppt. Mit der [STOP/PAUSE] Taste können Sie Ihr Training pausieren und durch erneutes Drücken beenden.

[WALK] Geh-Programme:

Wählen Sie durch Drücken der [WALK] Taste zwischen 3 verschiedenen Geh-Programmen. In diesen Programmen wird die vorgegebene Zeit in 20 Teilintervalle unterteilt und Geschwindigkeit und Steigung ändern sich automatisch wie in nachfolgender Tabelle ausgewiesen ist. Nach der Programmauswahl blinkt die Zeitanzeige und Sie können die Zeit vorgeben. Durch Drücken der [START] Taste kann man das Programm starten. Am Ende des Programms ertönt ein Signal und das Laufband stoppt. Mit der [STOP/PAUSE] Taste können Sie Ihr Training pausieren und durch erneutes Drücken beenden.

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	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
	Steigung	0	0	0	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	0	5	5	5	0	0	0
P02	Km/h	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2
	Steigung	0	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	15	15	10	10	6	6	0	0	0
P03	Km/h	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2
	Steigung	0	10	15	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	10	15	15	10	5	5	0

[RUN] Lauf-Programme:

Wählen Sie durch Drücken der [RUN] Taste zwischen 12 verschiedenen Lauf-Programmen. In diesen Programmen wird die vorgegebene Zeit in 20 Teilintervalle unterteilt und Geschwindigkeit und Steigung ändern sich automatisch wie in nachfolgender Tabelle ausgewiesen ist. Nach der Programmauswahl blinkt die Zeitanzeige und Sie können die Zeit vorgeben. Durch Drücken der [START] Taste kann man das Programm starten. Am Ende des Programms ertönt ein Signal und das Laufband stoppt. Mit der [STOP/PAUSE] Taste können Sie Ihr Training pausieren und durch erneutes Drücken beenden.

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
P04	Km/h	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2	2
	Steigung	0	4	4	10	10	10	15	15	15	3	3	3	3	8	8	0	0	0	0	0
P05	Km/h	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	2	2
	Steigung	0	10	15	15	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	4	0
P06	Km/h	3	3	3	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	4	4	5	4	3	2
	Steigung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P07	Km/h	2	2	3	4	4	3	4	5	3	5	6	6	6	4	4	5	4	4	3	2
	Steigung	0	0	12	0	12	5	12	5	12	5	0	0	0	5	10	5	5	0	0	0
P08	Km/h	4	3	4	5	5	4	3	5	6	6	5	5	3	3	4	6	3	3	3	2
	Steigung	0	2	2	4	4	8	8	10	10	4	4	8	8	10	10	0	0	0	0	0
P09	Km/h	4	4	4	6	6	4	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	5	4	3	2
	Steigung	0	12	12	6	6	12	12	12	12	6	6	12	12	12	6	6	6	0	0	0
P10	Km/h	3	4	6	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	6	6	4	4	4	3
	Steigung	0	8	10	0	8	10	0	0	8	10	0	0	8	10	0	0	0	0	0	0
P11	Km/h	2	4	5	6	2	4	5	7	2	4	5	7	2	4	5	6	2	4	5	2
	Steigung	0	8	8	8	0	10	10	10	10	0	10	10	10	0	15	15	10	0	0	0
P12	Km/h	3	3	3	4	5	5	6	6	7	7	6	5	5	4	3	3	3	3	2	2
	Steigung	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	0
P13	Km/h	3	3	5	5	7	7	7	8	8	5	4	4	5	5	7	7	5	5	3	2
	Steigung	0	3	3	3	3	3	0	0	0	0	8	8	10	10	0	0	0	0	0	0
P14	Km/h	3	3	3	6	7	7	8	5	5	4	3	3	3	5	7	8	6	5	3	3
	Steigung	0	10	10	5	8	8	6	10	10	13	15	15	13	10	5	5	10	5	1	0
P15	Km/h	2	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	3	3	2
	Steigung	2	5	5	5	10	10	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

[HRC] Puls-Programme

Wählen Sie durch Drücken der Taste [HRC] zwischen 3 verschiedenen Herzfrequenzprogrammen. In diesen Programmen wird die Geschwindigkeit automatisch angepasst, um Ihre vorgegebene Zielherzfrequenz beizubehalten. Durch Drücken der Taste [M] stellen Sie zuerst die Zeit und dann das Alter und prozentuale Herzfrequenzobergrenze ein. Das Alter und die obere Herzfrequenzgrenze ergeben dann die Zielherzfrequenz, die Sie auch in der Voreinstellung sehen können. Die Programme unterscheiden sich in der maximal einstellbaren Geschwindigkeit: HRC1 geht bis maximal 10 km/h, HRC2 bis maximal 12 km/h und HRC3 bis maximal 20 km/h. Sie können das Programm durch Drücken der Taste [START] starten. Am Ende des Programms ertönt ein Signal und das Laufband stoppt. Sie können Ihr Training mit der Taste [STOP/PAUSE] pausieren und durch erneutes Drücken beenden.

[FAT] Körperfett-Programm:

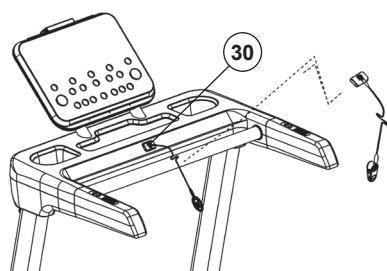
Wählen Sie das Körperfettprogramm durch Drücken der [FAT] Taste aus. Dieses Programm berechnet Ihren BMI (Body-Mass-Index). Nach der Programmauswahl drücken Sie die [M] Taste und Sie werden aufgefordert, nacheinander Ihr [AGE] Alter, [GEND] Geschlecht, [HEIG] Größe und [WEI] Gewicht einzugeben. Drücken Sie die Taste [+/- KM/H], um die Werte einzugeben und bestätigen Sie mit der Taste [M]. Nach der Eingabe der Werte erscheint [VAL] und die Berechnung kann gestartet werden. Legen Sie dazu Ihre Hände auf die Pulssensoren. Nach ca. 5 Sekunden wird das BMI-Ergebnis angezeigt.

Der Body-Mass-Index (BMI) dient zur Schätzung Ihres Gesamtfettanteils. Er ist nur ein ungefährender Wert für Ihr optimales Gewicht.

< 18,5: Untergewicht
 18,5 bis 24,9: Normalgewicht
 25,0 bis 29,9: Übergewicht
 > 30,0 Fettleibigkeit

SICHERUNGS- CLIP

Der Sicherungsclip (30) dient zu Absicherung in Notfällen. Er muss auf dem Computer aufliegen um Eingaben zu machen und das Laufband zu starten. Legen Sie den Sicherungs-Clip (30) 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 [SAFE] an. Durch Auflegen des Sicherungs- Clips werden alle Werte auf null gesetzt und der Computer ist startbereit.

**PULSMESSUNG****Pulsmessung mittels Pulsmessgurt:**

Für eine zuverlässige Pulsüberwachung beim Training empfehlen wir einen passenden Brustgurt zu tragen. Der Computer verfügt über einen eingebauten Empfänger im Computer, sodass Sie einen Bluetooth-Pulsgurt, wie z.B. Christopeit-Sport BT-Pulsgurt (Art.-Nr.: 2209) dazu verwenden können. Wenn Sie den Pulsgurt etwas anfeuchten bevor Sie ihn umlegen sollte der Computer innerhalb von 60Sek. die Pulsdaten erfassen und zur Anzeige bringen. Sollte keine Pulsanzeige erscheinen, ersetzen Sie als Erstes die Batterien des Pulsgurtes. Die Reichweite der Pulsgurte beträgt je nach Modell 10 m.

Handpuls-messung:

Links und rechts in den Griffen befinden sich die Handpuls-sensoren. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, wird ein Wert in der Pulsanzeige angezeigt. (Die Handpuls-messung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß, Hautbeschaffenheit und Durchblutung etc. zu individuellen Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann.)

Hinweis: Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet, so hat die Handpuls-messung Vorrang.

Achtung! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Schäden oder zum Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden. Die Puls-werte sind nicht für medizinische Zwecke geeignet.

AUDIOWIEDERGABE

Der Computer verfügt über Lautsprecher, mit denen Sie Audiodaten über Bluetooth von einem Bluetooth-fähigen Gerät (Smartphone, Tablet, ...) wiedergeben können. Um die Geräte zu koppeln, schalten Sie das Laufband ein. Koppeln Sie Ihr Endgerät mit dem "BTMP3". Das erfolgreiche Koppeln und Entkoppeln wird durch eine kurze Ansage "Bluetooth is now connected" oder "Bluetooth is now disconnected" bestätigt.

KONNEKTIVITÄT**KINOMAP APP**

Sport, Coaching, Gaming und eSport sind die Schlüsselwörter der Kinomap App. Diese beinhaltet viele Kilometer reales Film-material um drinnen zu trainieren, als wären Sie draußen; Verfolgungsstrecken und Analysen Ihrer Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer-Modus; täglich neue Beiträge; Offizielle Indoor-Rennen und mehr...

Herunterladen der App und Verbindung

Scannen Sie den nebenstehenden QR Code mit Ihrem Smartphone / Tablet oder Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder App Store (IOS) um die Kinomap App herunterzuladen. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen. Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie in der App den Gerätemanager und dann dort die passende Produktkategorie aus. Wählen Sie dann über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport“, Ihre Typbezeichnung aus, um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Sportgerät werden unterschiedliche Funktionen über Bluetooth von der APP erfasst, bzw. Daten ausgetauscht.

Achtung! Die Kinomap App bietet eine kostenlose Testversion für 14 Tage an. Danach kann man entscheiden, ob man mit der Basisversion kostenlos weiter trainieren oder gebührenpflichtig den vollen Umfang der Kinomap App nutzen möchte.

Aktuelle Informationen und Gebühren finden Sie unter:
www.kinomap.com



kinomap
 IOS / ANDROID APP

FEHLERDIAGNOSE

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. (Kontaktaten siehe letzte Seite.)

Fehlermeldung	Mögliche Ursache	Lösungsmöglichkeit
Keine Anzeige	Hauptschalter aus oder Spannungsversorgung defekt	1. Überprüfen Sie ob der Hauptschalter eingeschaltet wurde. 2. Überprüfen Sie ob die Netzspannung ausreichend und in Ordnung ist. Überprüfen Sie ob der Überlastschutz ausgelöst hat. Warten Sie eine Abkühlphase von 30 Minuten ab. Überprüfen Sie die Steckverbindungen am Hauptschalter und zur Steuerplatine auf ordnungsgemäßen Sitz. 3. Der Transformator ist evtl. defekt und müsste ausgetauscht werden.
Safe	Sicherheitsclip nicht in Position	1. Legen Sie den Sicherungs-Clip auf die entsprechende Stelle am Griff. 2. Prüfen Sie ob der Magnet in dem Sicherungsclip vorhanden ist. Ersetzen Sie den Sicherungs-Clip wenn der Magnet fehlt.
Error 1	Störung der Motorsteuerung.	1. Überprüfen Sie die Steckverbindungen von der Computeranzeige zur Steuerung, sowie alle abgehenden und ankommenden Steckverbindungen der Steuerplatine auf ordnungsgemäßen Sitz und Unversehrtheit der Anschlusskabel. 2. Die Steuerplatine ist evtl. defekt und müsste ausgetauscht werden.
Error 3	Problem des Sensors für Geschwindigkeit	1. Überprüfen Sie den Sensor am Motor auf ordnungsgemäßen Sitz an der Lochscheibe, sodass die Drehzahlimpulse ordnungsgemäß erzeugt werden können. 2. Prüfen Sie die Steckverbindung des Sensors an der Steuerplatine und das Kabel auf Unversehrtheit.
Error 4	Spannungsproblem	Überprüfen Sie ob die Spannungsversorgung über die entsprechende Leistung verfügt und in Ordnung ist.
Error 5	Selbstkontrolle oder Probleme mit der elektrischen Steuerung	1. Überprüfen Sie die Anschlusskabel vom Motor auf ordnungsgemäßen Sitz und auf evtl. Beschädigungen. 2. Ersetzen Sie die Steuerplatine 3. Überprüfen Sie die Steckverbindungen von der Computeranzeige zur Steuerung sowie die Kabel auf Unversehrtheit. Defekte Kabel sollten ausgetauscht werden.
Error 6	Motorkabelstörung	1. Überprüfen Sie die Anschlusskabel vom Motor auf ordnungsgemäßen Sitz und auf evtl. Beschädigungen. Tauschen Sie ggf. den Motor aus. 2. Evtl. wurde eine Überspannung festgestellt. Das Laufband muss am Hauptschalter Aus und wieder erneut Ein geschaltet werden.
Error 7	Überlastungsschutz	3. Evtl. ist die Lauffläche eingeklemmt und hat den Motor überlastet. Prüfen Sie ob die Lauffläche abrollen kann und pflegen Sie die Laufflächenunterseite regelmäßig mit Silicon-Öl. 4. Überprüfen Sie den Motor auf evtl. Brandgeruch oder abnormale Betriebsgeräusche. Tauschen Sie den Motor ggf. aus.
Error 8	Motorstörung oder Motorkurzschlusschutz	5. Überprüfen Sie die Steuerplatine auf evtl. verbrannte Bauteile oder Brandgeruch, welche aufgrund einer Überlastung verursacht worden sein kann. Tauschen Sie dazu die Steuerplatine aus.
Error 10	Problem des Sensors für die Steigungsverstellung	1. Überprüfen Sie die Steckverbindung des Sensors für die Steigung an der Steuerplatine auf ordnungsgemäßen Sitz. 2. Überprüfen Sie das Kabel des Sensors für die Steigung auf Unversehrtheit. 3. Überprüfen Sie die Steckverbindung des Kabels für die Steigung an der Steuerplatine auf ordnungsgemäßen Sitz
Error 11	Problem in der Steigungsverstellung	4. Überprüfen Sie das Kabel für die Steigungsverstellung auf Unversehrtheit.

Hinweis:

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

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

INTENSITÄT

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

TRAININGSPULS

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

01 Maximalpuls-Berechnen

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

Sally Edwards-Formel

Männer:

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

Frauen:

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

02 Trainingspuls-Berechnen

Der optimale Trainingspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt. 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 = $214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

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

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 = $190 \times 0,6$ [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 Pulsschlags 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

DE · AT · CH

Artikel: **TM4500S - 2545**
 Stand der technische Daten: **10.09.2025**
 Stellmaß: 177 x 80 x 137cm
 Stellmaße geklappt ca.: 118 x 80 x 147cm
 Trainingsplatzbedarf: 4 m²
 Gerätegewicht: 70 Kg
 Benutzergewicht von max.: 130 Kg
 Elektrische Daten: 220-240V/50-60Hz/1500Watt

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/C.

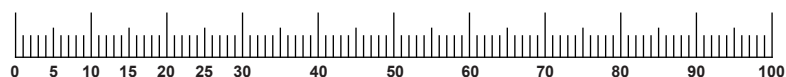
EIGENSCHAFTEN

- Motor Dauerleistung 1,5PS (1,1kW), Motor Höchstleistung 3PS (2,2kW)
- Geschwindigkeit: 1km/h bis 20 km/h (in 0,1 km/h Schritten einstellbar)
- 1 Schnellstart-Programm und 3 Zielprogramme mit Vorgabe der Zeit, Entfernung oder Kalorienverbrauch
- 15 vorgegebene Geschwindigkeitsprogramme
- Elektrische Steigungsverstellung in 15Stufen
- Fernasten für Geschwindigkeit und Steigung
- Handpulsmessung oder optionaler Bluetooth Pulsgurt
- Schwingungsgedämpfte Lauffläche
- Not-Stopp Funktion durch Sicherheits-Clip
- Platzsparend hochklappbar mit Soft-Drop-Down
- Moderne Anzeige von: Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, ca. Kalorienverbrauch Trainingsprogramm und Pulsfrequenz
- Computer mit Bluetooth-Verbindung für KINOMAP (APP für iOS und Android)
- Halterung für Tablet und Smartphone
- Transportrollen für leichten Standortwechsel
- Bluetooth Lautsprecher für Audiowiedergabe
- Großzügige Lauffläche: ca. L 130 x B 48 cm

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Antirutschauflage links		1	111	36-2545-10-BT
2	Antirutschauflage rechts		1	118	36-2545-11-BT
3	Display-Folie		1	4	36-2545-12-BT
4	Folienbefestigung		1	5	36-2545-13-BT
5	Computer		1	15	36-2545-03-BT
6	Anzeigen-Platine		1	5	36-2545-14-BT
7	Kreuzschlitzschraube	4x10	12	8,22+27	39-10137-SW
8	Tablet Halterung vorne		1	15	36-2545-15-BT
9	Tablet Halter Befestigung		1	8	36-2545-16-BT
10	Elastikzug		1	11	36-2545-17-BT
11	Tablet Halterung-Stütze		1	13	36-2545-18-BT
12	Kreuzschlitzschraube	3x8	8	9	39-10127
13	Tablet Halterung-Rückseite		1	8	36-2545-19-BT
14	BT Audio Empfänger		1	5	36-2230-10-BT
15	Computerrückseite		1	5	36-2545-20-BT
16	Fernasten Steigung mit Pulssensor		1	36	36-2545-21-BT
17	Computerrahmen		2	15+31	33-2545-06-SW
18	Kreuzschlitzschraube	3x10	12	14,17+19	39-10128
19	Lautsprecher		2	5	36-2230-11-BT
20	Tasten-Platine		1	5	36-2545-22-BT
21	Unterlegscheibe	4//14	3	7	39-10510
22	LED Leuchtstreifen		1	5	36-2545-23-BT
23	LED Licht-Platine		1	5	36-2545-24-BT
24	Unterlegscheibe	6//14	2	32	39-10013
25	Untere Ablagen Abdeckung		1	29	36-2545-05-BT
26	Kreuzschlitzschraube	4x16	18	25	39-10253-SW
27	Sicherheitsclip-Aufnahme		1	29	36-2545-25-BT
28	Antirutschauflage		1	29	36-2545-26-BT
29	Ablage		1	31	36-2545-04-BT
30	Sicherheits-Clip		1	29	36-2340-09-BT
31	Griffrahmen		1	40+48	33-2545-04-SW
32	Innensechskantschraube	M6x14	2	31	39-10120-VC
33	Griffstange		1	31	33-2545-05-SW
34	Griffstangenüberzug		1	33	36-2545-27-BT
35	Fernasten km/h mit Pulssensor		2	36	36-2545-28-BT
36	Griff		2	31	36-2545-29-BT
37	Verbindungskabel		1	5+75	36-2545-30-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
38	Unterlegscheibe gebogen	8//19	4	39	39-9966-SW
39	Innensechskantschraube	M8x16	6	31,40+48	39-9888
40	Stützrohr rechts		1	31+45	33-2545-07-SW
41	Innensechskantschraube	M10x25	4	43+45	39-10025-CR
42	Unterlegscheibe	10//20	4	42	39-9989
43	Steigungsrahmen		1	45	33-2545-03-SW
44	Kunststoffscheibe		4	41	36-2545-31-BT
45	Grundrahmen		1	40+48	33-2545-02-SW
46	Kreuzschlitzschraube	M6x16	6	47,51+59	39-10120-VC
47	Gummidämpfer		2	45	36-2340-27-BT
48	Stützrohr links		1	31+45	33-2545-08-SW
49	Innensechskantschraube	M8x60	6	40+48	39-10436-SW
50	Gummifuss		4	45	36-2545-32-BT
51	Stützrohrverkleidung links		1	45	36-2545-06-BT
52	Kreuzschlitzschraube	4.2x16	4	50	39-9909-SW
53	Unterlegscheibe	5//10	12	52+113	39-10011
54	Innensechskantschraube	M8x50	2	45+58	39-9811-CR
55	Innensechskantschraube	M8x30	1	45+57	39-10041
56	Innensechskantschraube	M8x45	1	57+98	39-9914
57	Luftdruckfeder		1	45+98	33-2545-09-SW
58	Transportrolle		2	45	36-2545-33-BT
59	Stützrohrverkleidung rechts		1	45	36-2545-07-BT
60	Kreuzschlitzschraube	4.2x13	18	61	39-10185
61	Untere Verkleidung		1	45	36-2545-02-BT
62	Verkleidungshalterung		4	45+61	36-2545-34-BT
63	Mutter	M8	1	64	39-10031
64	Innensechskantschraube	M8x25	2	66+98	39-10455
65	Spule		1	45	36-2230-25-BT
66	Motor		1	45	33-2545-10-SI
67	Kabel für Hauptschalter		1	73	36-2340-51-BT
68	Kabel für Sicherung		1	73	36-1830-30-BT
69	Überlastsicherung		1	45	36-1830-28-BT
70	Hauptschalter		1	45	36-1352-29-BT
71	Netzkabel		1	73	36-9836113-BT
72	Kreuzschlitzschraube	M3x8	2	73	39-10127
73	Netzanschlussdose		1	45	36-2545-35-BT
74	Innensechskantschraube	M10x40	1	43	39-10131-CR
75	Unteres Verbindungskabel		1	37+80	36-2545-36-BT
76	Kreuzschlitzschraube	3x8	26	77	39-10127
77	Entstör-Filter		1	61	36-2545-37-BT
78	Selbstsichernde Mutter	M10	6	41,74+91	39-9981-CR
79	Kreuzschlitzschraube	M5x20	2	80	39-10190
80	Steuerplatine		1	61	36-2545-38-BT
81	Innensechskantschraube	M8x45	1	92+98	39-10132-CR
82	Kreuzschlitzschraube	M6x25	6	110	39-10029
83	Kreuzschlitzschraube	M6x30	2	110	36-10451-CR
84	Kreuzschlitzschraube	M6x35	6	110	39-10085
85	Steigungsmotor		1	45+98	33-2545-11-SI
86	Flachriemen		1	66+92	36-2545-39-BT
87	Mutter	M8	4	95	39-10031
88	Gummiring		4	95	36-1820-23-BT
89	Unterlegscheibe	8//16	21	54-56,95,102+108	39-9862
90	Federring	für M8	4	95	39-9864-VC
91	Innensechskantschraube	M10x65	1	85	39-9982-CR
92	Vordere Rolle		1	98	33-2545-12-SW
93	Verkleidungshalter		3	61	36-2545-40-BT
94	Kreuzschlitzschraube	4.2x25	7	36+93	39-9825338-BT
95	Sechskantschraube	M8x25	4	66	39-10455
96	Dämpfer Klein	28x20xM6	6	110	36-2545-41-BT
97	Dämpfer groß	25x30	6	110	36-2545-42-BT
98	Hauptrahmen		1	43	33-2545-01-SW
99	Stützrolle		2	98	36-2545-43-BT
100	Selbstsichernde Mutter	M8	6	54-56+102	39-9818-CR

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
101	Mutter	M6	2	83	39-9861
102	Innensechskantschraube	M8x40	2	98+99	39-10125-VC
103	Gummiunterlage		2	104+106	36-1830-19-BT
104	Öleinfüllrohr links		1	110	36-2220-18-BT
105	Kreuzschlitzschraube	4x12	32	15+104	36-9206104-BT
106	Öleinfüllrohr rechts		1	110	36-2220-19-BT
107	Stützstrebe		3	98	33-2545-13-SW
108	Innensechskantschraube	M8x55	2	109	39-10056
109	Hintere Rolle		1	98	33-2545-14-SW
110	Gleitbrett		1	98	36-2545-44-BT
111	Seitenleiste links		1	98	36-2545-08-BT
112	Endkappe links		1	98	36-2545-45-BT
113	Kreuzschlitzschraube	M5x10	10	17,65,112+115	39-9903-SW
114	Verkleidung		1	61	36-2545-01-BT
115	Endkappe rechts		1	98	36-2545-46-BT
116	Lauffläche		1	92+109	36-2545-47-BT
117	Dämpfer		2	110	36-2545-48-BT
118	Seitenleiste rechts		1	98	36-2545-09-BT
119	Multischlüssel		1		36-9107-28-BT
120	Innensechskantschlüssel	6	1		36-9107-27-BT
121	Montage und Bedienungsanleitung		1		36-2545-49-BT



CONTENTS

Page	Contents
16	Important recommendations and safety instructions
17-18	Assembly Instructions
19	Fold up
19	Transport and storage
20	Maintenance and adjusting
21-23	Computer manual
23	Kinomapp App
24	Error message codes
25	General training instructions
26-28	Parts List – Spare Parts List
70	Declaration of conformity
71	Exploded drawing

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 tested and therefore represent the 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 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. Leave at least 1 meter of free space around the treadmill at the installation site and at least 2 meters to other objects such as furniture or walls.

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 worn 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 90 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. 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.  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, 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.

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

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

20. Do not leave the product switched on or in operation unattended and secure unintentional use by unplugging the power plug.

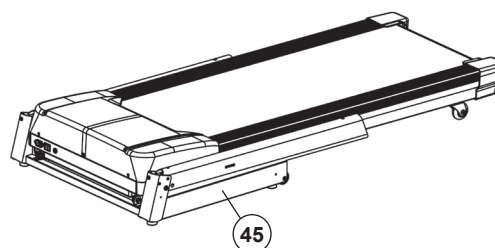
21. The assembly and operating instructions are part of the product to look at. If the product is sold or passed on, this documentation must be included.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Put everything out on the floor and check that everything is complete using the assembly steps. Some screws are already in place at the assembly locations for easy identification. Assembly time is approximately 40 minutes.

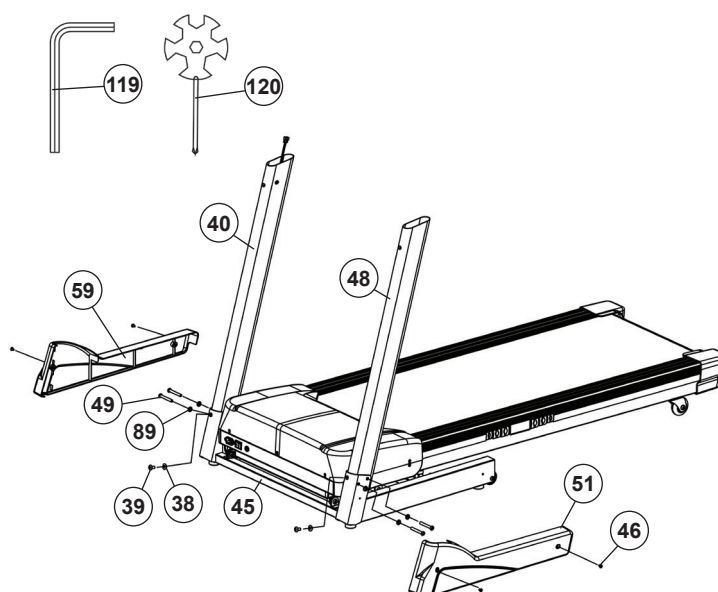
STEP 1:

1. Remove all small parts and loose packaging material from the box and then, with the help of a second person, remove the base frame (45). Do not cut through the strap fastener yet!
2. Now remove the strap fastener and do not move the base frame any further.



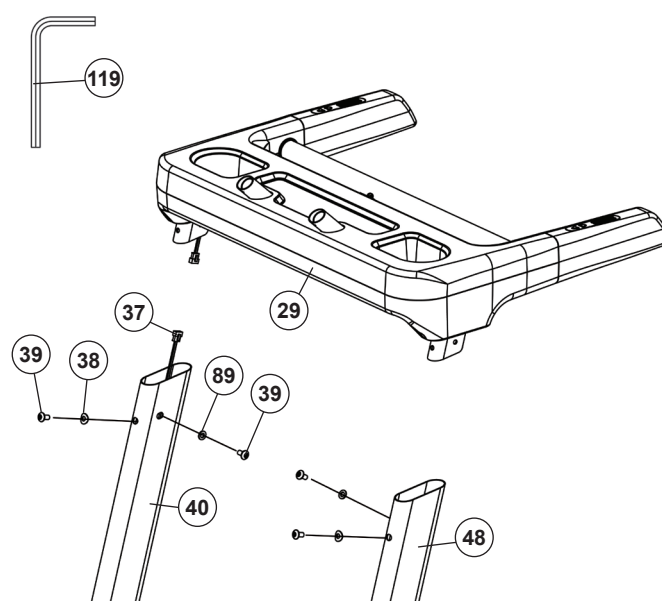
STEP 2:

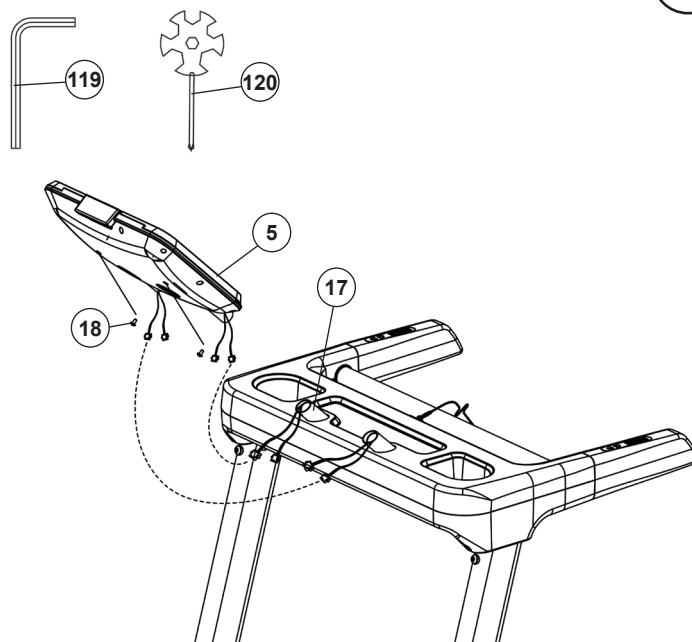
1. Carefully fold the right support tube (40) upwards, taking care not to pinch any cables, so that the mounting holes are aligned. Secure this connection from the side using the two M8x60 screws (49) and two washers (89) and from the front using the M8x16 screws (39) and curved washers (38).
2. Carefully fold the left support tube (48) upwards so that the mounting holes are aligned. Fasten this connection at the side using two M8x60 screws (49) and two washers (89), and at the front using M8x16 screws (39) and curved washers (38).
3. Attach the left and right support covers (51+59) to the left and right support tubes (48+40) and secure them with M5x10 screws (46).



STEP 3:

1. With the help of a second person, guide the storage area (29) to the left and right support tubes (48+40) and connect the computer cable to the connecting cable (37).
2. Carefully insert the storage area (29) into the support tubes (40+48) without pinching any cables, ensuring the mounting holes are aligned. Fasten this connection at the side and front using M8x16 screws (39) and washers (38+89).



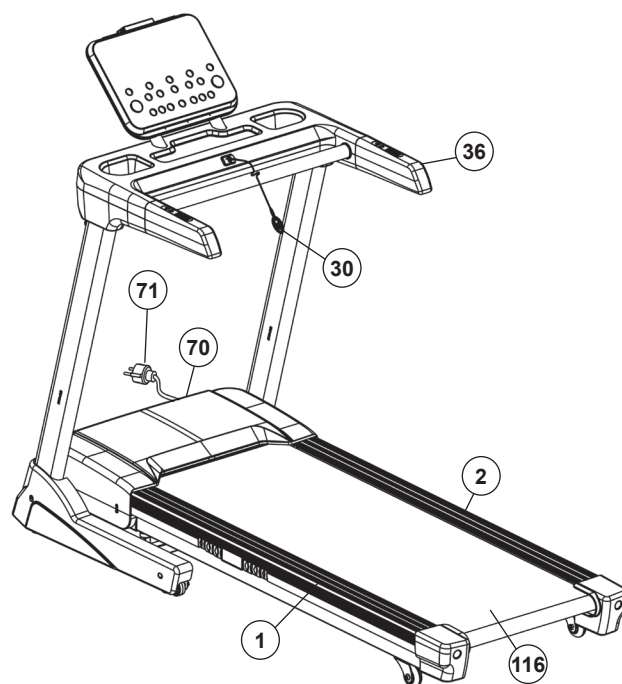
**STEP 4:**

1. Guide the computer (5) to the computer frame (17) and connect the heart rate cables and the remote button cable to the computer (5).
2. Carefully insert the computer (5) into the computer frame, taking care not to pinch the cables, so that the mounting holes are aligned. Secure this connection with the screws (18).

STEP 6:

1. Check the correct installation and function of all screw-and plug connections.
2. When everything is in order, connect the power supply cable (71) with wall power (220-240V~50-60Hz) and switch socket. Switch on the main switch (70) below the front frame.
3. Put the safety key (30) onto the computer and the computer will show normal manual mode. Put the safety clip at your exercising cloth and stand on the side rails (1+2). Press [Start] button and after a count down the treadmill start moving. Start walking onto the walk surface (116) when speed is slowly and follow the speed. Familiarize yourself with the machine at a low speed settings.
4. Run in the middle of the running surface (116) and don't step on the side foot rails (1+2), Hold yourself tight at handrail (36) if you feel insecure only run with look at the computer on the treadmill during the running. In emergency case, step of the treadmill lateral and hold on to the handle (36).

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.



FOLD UP

Put one hand at the end caps (112+115) of the running frame and lift up into vertically position that it automatically locks the upright position.

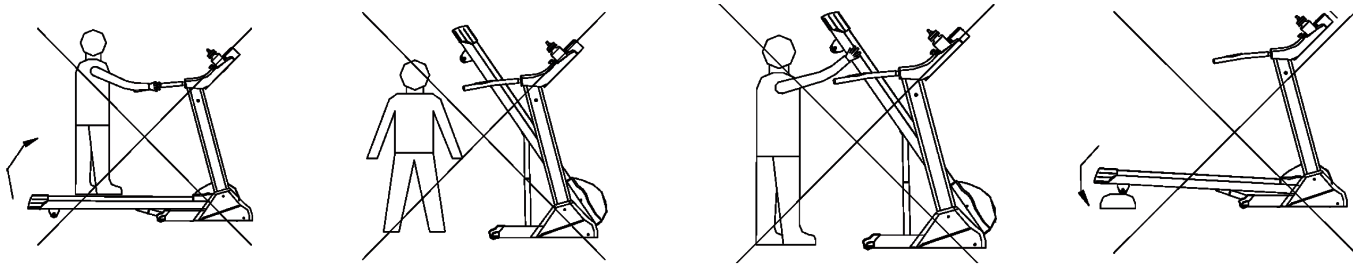
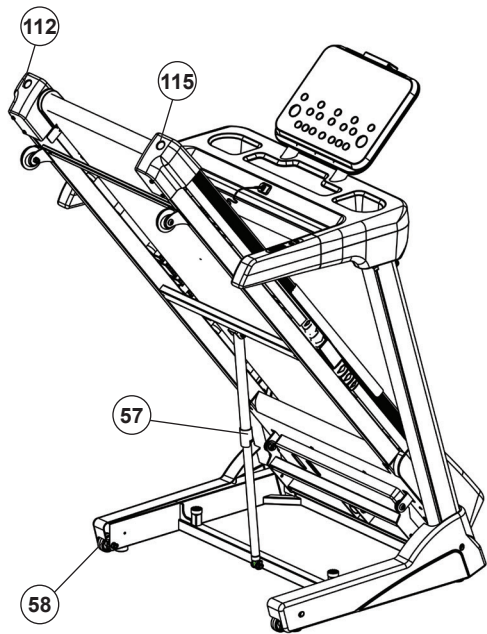
Attention! Before folding up the treadmill switch off and wait until the running surface totally stopped. Don't start the treadmill in fold up position!

FOLD OUT

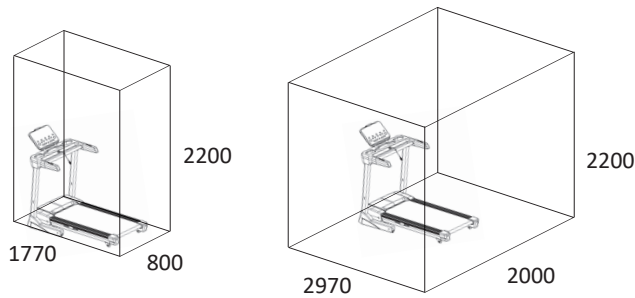
Press a little against the end cap (112+115) on the treadmill and release the lock by pushing the small lever on the gas spring (57) with your foot. This releases the lock and the walking frame lowers down into the unfolded position.

TRANSPORT

1. Fold up the treadmill.
2. Place your hands on at the endcaps (112+115), than lean the machine toward your body until it is easy moveable on transportation rollers (58).



TRAINING SPACE REQUIREMENT

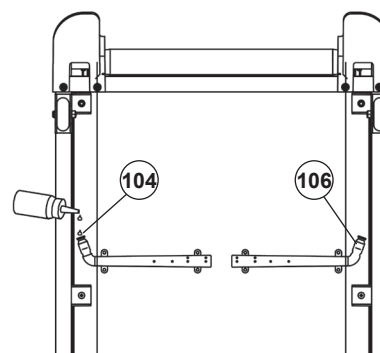


Training area in mm
(for home trainer and user)

Free area in mm
(Training area and security
area (circulating 600mm))

Lubrication

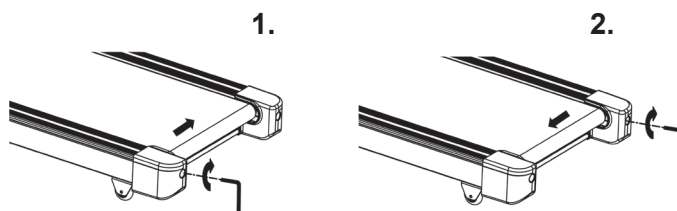
To ensure that the treadmill runs light and well over long term, the backside of running surface should always checked for lubricity and, if necessary, treated with silicone oil (no lubricant based on oil or petroleum). When using less than 3 hours / week, we recommend lubricating once a year, when using 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 dribble some silicone oil (approx. 5ml) into the opening (104+106). (**Caution!** Too much lubricant may cause the tread to slip.)



Adjusting running belt

You need to adjust the walking belt to the normal position, per the following steps if it is off. Set speed at 3-5km. Using the Allen key to adjust the belt tension bolt on the end cap of the system frame.

1. If you want to move the belt towards left, turn the right tension bolt clockwise.
2. If you want to move the belt towards right, turn the left tension bolt clockwise.

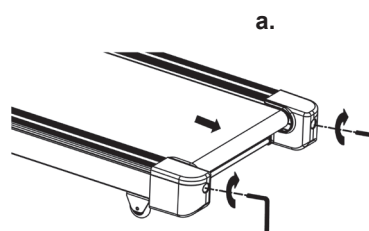


If you have already done according to the steps above and it is still not at the good range, then the running belt should be damaged already, please contact your local dealer for replacement.

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.

Running belt slips

- a. The running surface is not properly tensioned. Slightly tighten both screws on the end caps.
- b. Make sure the motor belt is not too loose.
- c. Remove excess lubricant with a cloth.



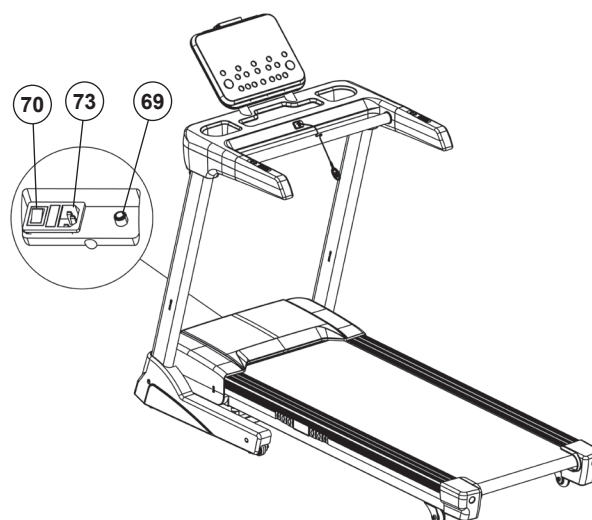
No light on the Display

- Check whether the plug is in the socket and whether the outlet has power.
- Check that the main switch (70) on the base frame is switched on and that the safety clip is correctly attached to the pulse grip.

Attention! Always pull out the mains plug when checking the computer plug connections.

Overload protection

1. Check whether the overload protection (69) has tripped. If necessary, press the button.
2. The fuse compartment is located between the main switch and the mains connection socket for the main connection (70). There is a microfuse 5x20mm with the data 10A/250V.



Abnormal noise from the machine:

- Check if any screw of machine is loose.
- Check if the motor belt is in order.
- Check if the running belt is in order.

Note: You can find further information in the error diagnosis.

Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning. **Attention!** 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.



START UP

1. Plug the mains plug into a properly installed socket (230V~50Hz) and switch on the main switch at the bottom front of the treadmill.
2. Stand on the side rails.
3. Put the safety clip on your training clothes (e.g. waistband) and in the corresponding holder on the computer and the computer will show you the [M] program and you are ready to start.

DISPLAYS

[PULSE] Pulse display: Displays your heart rate in beats per minute.

[TIME] Time display: Displays how long you have run in minutes and seconds.

[KM] Distance display: Displays how far you have run in kilometers.

[KM/H] Speed display: Displays the treadmill speed in kilometers per hour.

[GRAPHIC] Graphic display: Displays the selected program and the program progress.

[CAL./INCLINE] Calories/Incline display: Alternates between the approximate calories burned in kcal and the set incline level.

[SAFE] Safe display: Appears in the graphic display when the safety clip is not inserted.

BUTTONS



[User] User Programs: Selects user programs (U01-U03)



[WALK] Walking Programs: Selects walking programs (P01-P03)



[RUN] Running-Programs: Selects running programs (P04-P15)



[HRC] Heart Rate Programs: Selects heart rate programs (HRC1-HRC3)



[FAT] Body Fat Program: Selects the body fat program (FAT).



[STOP/PAUSE]: Pauses or stops the training. Returns to the M program in the program selection.



[+ / - KM/H]: Increases and decreases the speed. Sets the default values.

[4/8/12 KM/H]: Direct selection buttons for speed settings of 4, 8, or 12 km/h



[M - MODE]: Sets the target values.



[+ / - INCLINE]: Increases and decreases the incline.

[4/8/12 INCLINE]: Direct selection buttons for the incline to 4, 8, or 12 levels.



[LIGHT]: Turns the LED lighting on and off.



[START]: Starts the workout.

RANGE OF ALL FUNCTIONS

	Initial	Initial Value	Setting Range	Display Range
TIME (Min:Sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-65.0
PULSE	00	N/A	N/A	50-200
CALORIES (Kcal)	0	50	10-995	0-999

Speed Zone Display:

During your workout, an LED light indicates the corresponding speed zones in color. The speed zones are displayed in blue (1.0 to 7.9 km/h), green (8.0 to 11.9 km/h), yellow (12 to 16.9 km/h), and red (over 16.0 km/h).

PROGRAMS

[QUICK_START] Quick Start:

After switching on, the treadmill automatically switches to the [M] program. Press the [START] button to start the treadmill. After a 3-second countdown, the treadmill will start moving. Set the desired speed using the [+/- KM/H] buttons and/or the desired incline using the [+/- INCLINE] buttons. You can pause your workout using the [STOP/PAUSE] button and end it by pressing it again.

[USER] User Programs:

Select between 3 different user programs by pressing the [USER] button. In these programs, the specified time is divided into 20 sub-intervals, and the speed and incline automatically change according to your settings. After selecting the program, the time display flashes, allowing you to set the time. Pressing the [M] button then switches to the setting of the individual segments. The speed and incline fields flash. You can set the speed for each segment by pressing [+/- KM/H] and the incline by pressing [+/- INCLINE]. Once you have set all 20 segments, the program is saved, and you can restart it at any time by pressing the [START] button. At the end of the program, a beep will sound and the treadmill will stop. You can pause your workout by pressing the [STOP/PAUSE] button and end it by pressing it again.

[WALK] Walking Programs:

Select between three different walking programs by pressing the [WALK] button. In these programs, the specified time is divided into 20 sub-intervals, and the speed and incline change automatically, as shown in the table below. After selecting the program, the time display flashes, allowing you to set the time. You can start the program by pressing the [START] button. At the end of the program, a beep will sound and the treadmill will stop. You can pause your workout by pressing the [STOP/PAUSE] button and end it by pressing it again.

Time →		Programs in 20 time divisions																			
↓ 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	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
	Steigung	0	0	0	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	0	5	5	5	0	0	0
P02	Km/h	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2
	Steigung	0	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	15	15	10	10	6	6	0	0	0
P03	Km/h	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2
	Steigung	0	10	15	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	10	15	15	10	5	5	0

[RUN] Running Programs:

Choose between 12 different running programs by pressing the [RUN] button. In these programs, the specified time is divided into 20 sub-intervals, and the speed and incline change automatically as shown in the table below. After selecting a program, the time display flashes, allowing you to set the time. You can start the program by pressing the [START] button. At the end of the program, a signal will sound and the treadmill will stop. You can pause your workout by pressing the [STOP/PAUSE] button and end it by pressing it again.

Time →		Programs in 20 time divisions																			
↓ Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P04	Km/h	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2	2
	Steigung	0	4	4	10	10	10	15	15	15	3	3	3	3	8	8	0	0	0	0	0
P05	Km/h	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	2	2
	Steigung	0	10	15	15	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	4	0
P06	Km/h	3	3	3	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	4	4	5	4	3	2
	Steigung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P07	Km/h	2	2	3	4	4	3	4	5	3	5	6	6	6	4	4	5	4	4	3	2
	Steigung	0	0	12	0	12	5	12	5	12	5	0	0	0	5	10	5	5	0	0	0
P08	Km/h	4	3	4	5	5	4	3	5	6	6	5	5	3	3	4	6	3	3	3	2
	Steigung	0	2	2	4	4	8	8	10	10	4	4	8	8	10	10	0	0	0	0	0
P09	Km/h	4	4	4	6	6	4	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	5	4	3	2
	Steigung	0	12	12	6	6	12	12	12	12	6	6	12	12	12	6	6	6	0	0	0
P10	Km/h	3	4	6	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	6	6	4	4	4	3
	Steigung	0	8	10	0	8	10	0	0	8	10	0	0	8	10	0	0	0	0	0	0
P11	Km/h	2	4	5	6	2	4	5	7	2	4	5	7	2	4	5	6	2	4	5	2
	Steigung	0	8	8	8	0	10	10	10	10	0	10	10	0	15	15	10	0	0	0	0
P12	Km/h	3	3	3	4	5	5	6	6	7	7	6	5	5	4	3	3	3	3	2	2
	Steigung	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	0
P13	Km/h	3	3	5	5	7	7	7	8	8	5	4	4	5	5	7	7	5	5	3	2
	Steigung	0	3	3	3	3	3	0	0	0	0	8	8	10	10	0	0	0	0	0	0
P14	Km/h	3	3	3	6	7	7	8	5	5	4	3	3	3	5	7	8	6	5	3	3
	Steigung	0	10	10	5	8	8	6	10	10	13	15	15	13	10	5	5	10	5	1	0
P15	Km/h	2	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	3	3	2
	Steigung	2	5	5	5	10	10	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

[HRC] Heart Rate Programs

Choose between 3 different heart rate programs by pressing the [HRC] button. In these programs, the speed is automatically adjusted to maintain your specified target heart rate. By pressing the [M] button, you first set the time, then your age and upper heart rate limit percentage. The age and upper heart rate limit then determine your target heart rate, which you can also see in the preset settings. The programs differ in the maximum adjustable speed: HRC1 goes up to 10 km/h, HRC2 up to 12 km/h, and HRC3 up to 20 km/h. You can start the program by pressing the [START] button. At the end of the program, a signal will sound and the treadmill will stop. You can pause your workout by pressing the [STOP/PAUSE] button and end it by pressing it again.

[FAT] Body Fat Program:

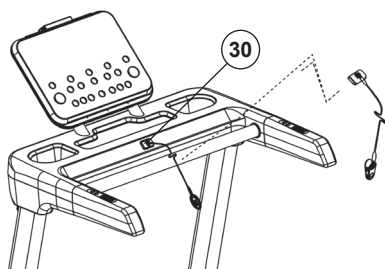
Select the body fat program by pressing the [FAT] button. This program calculates your BMI (Body Mass Index). After selecting the program, press the [M] button and you will be prompted to enter your [AGE] age, [GEND] gender, [HEIG] height, and [WEI] weight in sequence. Press the [+/- KM/H] button to enter the values and confirm with the [M] button. After entering the values, [VAL] appears and the calculation can begin. To do so, place your hands on the heart rate sensors. After approximately 5 seconds, the BMI result will be displayed.

The body mass index (BMI) is used to estimate your total body fat percentage. It is only an approximate value for your optimal weight.

< 18.5: Underweight
18.5 to 24.9: Normal weight
25.0 to 29.9: Overweight
> 30.0: Obese

SAFETY KEY

The safety clip (30) has an emergency function. In fear or danger or if you fall down or jumped from it, the safety clip (30) 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 [SAFE], the buzzer beep each second. Put the safety key on computer, then the display will enter normal manual mode. All parameter reset to zero.



CONNECTIVITY

KINOMAP APP

Sport, coaching, gaming and eSport are the keywords of the Kinomap app. This contains many kilometers of real film material to exercise inside as if you were outside; Tracking routes and analysis of your performance; Coaching content; Multiplayer mode; new posts daily; Official indoor races and more ...

Download the app and connect

Scan the adjacent QR code with your smartphone / tablet or use the search function at the Playstore (Android) or APP Store (IOS) to download the Kinomap APP. Register and follow the instructions in the APP. Activate Bluetooth on the smartphone or tablet and select the device manager in the app and then the appropriate product category there. Then select your type designation using the manufacturer logo "Christopeit Sport" to connect the sports equipment. Depending on the sports equipment, different functions are recorded by the APP via Bluetooth or data is exchanged.

Attention! The Kinomap app offers a free trial version for 14 days. You can then decide whether you want to continue training for free with the basic version or use the full range of the Kinomap app for a fee.

Current information and fees can be found at:
www.kinomap.com

HEART RATE MEASUREMENT

Heart rate measurement using a heart rate belt:

For reliable heart rate monitoring during training, we recommend wearing a suitable chest belt. The computer has a built-in receiver, so you can use a Bluetooth heart rate belt, such as the Christopeit Sport BT heart rate belt (item no.: 2209). If you moisten the heart rate belt a little before you put it on, the computer should record and display the heart rate data within 60 seconds. If no heart rate display appears, first replace the batteries in the heart rate monitor. The range of the heart rate belts is 10 m depending on the model.

Hand pulse measurement:

The hand pulse sensors are located on the left and right handlebars. Please make sure that both palms always rest on the sensors at the same time with normal force. As soon as the pulse decreases, a value is shown in the pulse display. (The hand pulse measurement is only for orientation, since movement, friction, sweat, skin texture and blood circulation, etc. can lead to individual deviations from the actual pulse.)

Note: If both pulse measurement methods are used at the same time, the hand pulse measurement has priority.

Attention! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive exercise can cause serious injury or death. If you feel dizzy or weak, stop training immediately. The pulse values are not suitable for medical purposes.

AUDIO PLAYBACK

The computer has speakers that allow you to play audio data via Bluetooth from a Bluetooth device (smartphone, tablet, ...). To pair the devices, turn on the treadmill. Pair your end device with the "BTMP3". Successful pairing and unpairing is confirmed by a short announcement "Bluetooth is now connected" or "Bluetooth is now disconnected".



kinomap
IOS / ANDROID APP

ERROR MESSAGE CODES

In case of malfunctions may adjoining list of error messages help for 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.)

Error message	Potential reasons	Solutions
No display	The controller is not powered on or is damaged	1. First of all, check whether the over-load protector has tripped off; if yes, press it. 2. Check the power supply switch, over-load protector and the controller's power cord and transformer to ensure well connection. 3. The transformer is damaged; replace the transformer.
Safe	Safe lock falls down	1. Place back the safe lock. 2. Replace safe lock switch or magnetic sensor in the electronic meter; if the problem still fails to be solved, replace the electronic meter.
Error 1	Communication failure from the driver to the electronic meter	1. Check whether the connecting joint between the electronic meter and the core wire of the controller is loose; whether wires are damaged; whether the core wires are in correct connecting order. 2. The transformer may be damaged. Check and replace a good one.
Error 3	No sensory signal	1. Check whether the photoelectric sensor directs to the hole on CD. 2. Check whether wires of photoelectric sensor are damaged and whether terminals of the photoelectric sensor and speed terminals on the controller are firmly connected.
Error 4	Power supply abnormality	Check whether the power supply voltage is less than 50% of the normal value; please ensure correct voltage and test again.
Error 5	Self-check or problems with the electrical control system	1. Check whether motor signal wires are well inserted; re-insert the signal wire joint to ensure that it is reliable; 2. Replace the controller; 3. Check whether the power cords from the electronic meter to the controller are well collected; dismantle the pillar to check connecting joints on each section of the wiring from the electronic meter to the controller; ensure that each wire core is well connected; or the reason may be the communication power cord defect (damaged or broke down); in such case, re-connect or replace wires.
Error 6	Motor cable problem	1. Check whether motor wires are well connected; re-connect motor wires, or, if the problem still fails to be solved, replace the motor. 2. It may be the system's self-protection against excessive current when the load exceeds the rated value; restart the machine.
Error 7	Over-current protection	3. Some part of the treadmill is jammed so that the motor can not rotate, thus triggering the self-protection of the system against excessive current under excessive load; adjust the treadmill and restart it, or add lubricant. 4. Check whether there is over-current sound or burning odor when the motor is running; replace the motor.
Error 8	Motor failure or motor short-circuit protection	5. Check whether the controller emits the odor of burning; if yes, replace the controller.
Error 10	Lifting sensor has no signal	1. Check whether lifting signal terminals and the controller's lifting terminals are firmly connected. 2. Check whether lifting signal wires are damaged.
Error 11	Lifting learning or self-inspection fails	3. Check whether lifting power cord terminals and the controller's lifting terminals are firmly connected. 4. Check whether lifting power cords are damaged.

Notice:

If you cannot find the error message, contact the seller or manufacturer.

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 = $220 - \text{age}$). 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 = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Women:

Maximum heart rate = $210 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

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 = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times 30) - (0.11 \times 80)$

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 = 190×0.6 [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:

a. Pulse measurement in the conventional way (sensing the pulse beat, e.g. on the wrist and counting the beats within a minute).

b. Heart rate measurement with suitable and calibrated heart rate measuring devices (available from medical supply stores).

c. Heart rate measurement with other products such as heart rate monitors, smartphones....

FREQUENCY

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

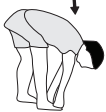
Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After 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 - Order-Nr.:	TM4500S - 2545
Date of technical data:	10.09.2025
Dimensions folded approx.:	177 x 80 x 137cm
Stellmaße geklappt ca.:	118 x 80 x 147cm
Space requirements:	4 m ²
Weight approx.:	70 Kg
Load max. (User weight):	130 Kg
Electrical data:	220-240V/50-60Hz/1500Watt

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/C.

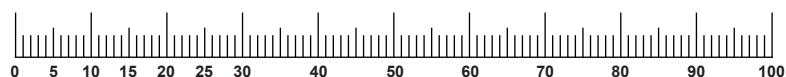
FEATURES

- 1,5 HP Motor continuous (1,1kW), Peak 3 HP Motor (2,2kW)
- Speed from 1km/h - 20 km/h (adjustable in 0,1 km/h steps)
- Electrical incline adjustment with 15 levels
- 1 Quick-Start program and 3 programs with targets of time, distance and calories
- 15 programs with different speed for running mode
- Vibration absorbing running surface
- Safety stop function
- Foldable for saving space
- Display showing: time, distance, speed, approx. calories, program, incline and heart rate
- Smart LED control computer with coloured zone lighting for different speeds
- Holder for Tablet and Smartphone
- Optionally heart rate measurement via Bluetooth pulse belt
- Bluetooth connection for Kinomap APP (iOS and Android)
- Built-in Bluetooth speakers for audio playback.
- Transport rollers for an easy moving to other location
- Running surface approx. 130 x 48 cm

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Left anti-slip mat		1	111	36-2545-10-BT
2	Right anti-slip mat		1	118	36-2545-11-BT
3	Display overlay		1	4	36-2545-12-BT
4	Display film		1	5	36-2545-13-BT
5	Front computer cover		1	15	36-2545-03-BT
6	Display board		1	5	36-2545-14-BT
7	Philips screw	4x10	12	8,22+27	39-10137-SW
8	Tablet holder front side		1	15	36-2545-15-BT
9	Tablet holder fixing plate		1	8	36-2545-16-BT
10	Elastic rope		1	11	36-2545-17-BT
11	Tablet holder support		1	13	36-2545-18-BT
12	Philips screw	3x8	8	9	39-10127
13	Tablet holder backside		1	8	36-2545-19-BT
14	BT Audio module		1	5	36-2230-10-BT
15	Computer backside		1	5	36-2545-20-BT
16	Quick incline keys / pulse sensor		1	36	36-2545-21-BT
17	Computer frame		2	15+31	33-2545-06-SW
18	Philips screw	3x10	12	14,17+19	39-10128
19	Speaker		2	5	36-2230-11-BT
20	Key board		1	5	36-2545-22-BT
21	Washer	4//14	3	7	39-10510
22	LED strip		1	5	36-2545-23-BT
23	LED control board		1	5	36-2545-24-BT
24	Washer	6//14	2	32	39-10013
25	Lower storage cover		1	29	36-2545-05-BT
26	Philips screw	4x16	18	25	39-10253-SW
27	Safety key plate		1	29	36-2545-25-BT
28	EVA pad		1	29	36-2545-26-BT
29	Storage area		1	31	36-2545-04-BT
30	Safety key		1	29	36-2340-09-BT
31	Handrail frame		1	40+48	33-2545-04-SW
32	Inner hex screw	M6x14	2	31	39-10120-VC
33	Handrail		1	31	33-2545-05-SW
34	Handrail foam		1	33	36-2545-27-BT
35	Quick speed keys / pulse sensor		2	36	36-2545-28-BT
36	Grip foam		2	31	36-2545-29-BT
37	Connection cable		1	5+75	36-2545-30-BT

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
38	Curved washer	8//19	4	39	39-9966-SW
39	Inner hex screw	M8x16	6	31,40+48	39-9888
40	Right support tube		1	31+45	33-2545-07-SW
41	Inner hex screw	M10x25	4	43+45	39-10025-CR
42	Washer	10//20	4	42	39-9989
43	Incline frame		1	45	33-2545-03-SW
44	PVC washer		4	41	36-2545-31-BT
45	Base frame		1	40+48	33-2545-02-SW
46	Philips screw	M6x16	6	47,51+59	39-10120-VC
47	Rubber pad		2	45	36-2340-27-BT
48	Left support tube		1	31+45	33-2545-08-SW
49	Inner hex screw	M8x60	6	40+48	39-10436-SW
50	Foot Pad		4	45	36-2545-32-BT
51	Left support cover		1	45	36-2545-06-BT
52	Philips screw	4.2x16	4	50	39-9909-SW
53	Washer	5//10	12	52+113	39-10011
54	Inner hex screw	M8x50	2	45+58	39-9811-CR
55	Inner hex screw	M8x30	1	45+57	39-10041
56	Inner hex screw	M8x45	1	57+98	39-9914
57	Gas spring		1	45+98	33-2545-09-SW
58	Transportation wheel		2	45	36-2545-33-BT
59	Right support cover		1	45	36-2545-07-BT
60	Philips screw	4.2x13	18	61	39-10185
61	Bottom cover		1	45	36-2545-02-BT
62	Motor cover holder		4	45+61	36-2545-34-BT
63	Nut	M8	1	64	39-10031
64	Inner hex screw	M8x25	2	66+98	39-10455
65	Choke		1	45	36-2230-25-BT
66	Motor		1	45	33-2545-10-SI
67	Patch cable power switch		1	73	36-2340-51-BT
68	Patch cable fuse box		1	73	36-1830-30-BT
69	Overload button		1	45	36-1830-28-BT
70	Power switch		1	45	36-1352-29-BT
71	AC power cable		1	73	36-9836113-BT
72	Philips screw	M3x8	2	73	39-10127
73	AC power socket		1	45	36-2545-35-BT
74	Inner hex screw	M10x40	1	43	39-10131-CR
75	Lower connection cable		1	37+80	36-2545-36-BT
76	Philips screw	3x8	26	77	39-10127
77	EMI Filter		1	61	36-2545-37-BT
78	Nylon nut	M10	6	41,74+91	39-9981-CR
79	Philips screw	M5x20	2	80	39-10190
80	Motor controller board		1	61	36-2545-38-BT
81	Inner hex screw	M8x45	1	92+98	39-10132-CR
82	Philips screw	M6x25	6	110	39-10029
83	Philips screw	M6x30	2	110	36-10451-CR
84	Philips screw	M6x35	6	110	39-10085
85	Incline Motor		1	45+98	33-2545-11-SI
86	Flat belt		1	66+92	36-2545-39-BT
87	Flange nut	M8	4	95	39-10031
88	Rubber ring		4	95	36-1820-23-BT
89	Washer	8//16	21	54-56,95,102+108	39-9862
90	Spring washer	for M8	4	95	39-9864-VC
91	Inner hex screw	M10x65	1	85	39-9982-CR
92	Front roller		1	98	33-2545-12-SW
93	Motor cover support		3	61	36-2545-40-BT
94	Philips screw	4.2x25	7	36+93	39-9825338-BT
95	Hex screw	M8x25	4	66	39-10455
96	Bumper	28x20xM6	6	110	36-2545-41-BT
97	Bumper	25x30	6	110	36-2545-42-BT
98	Main frame		1	43	33-2545-01-SW
99	Support wheel		2	98	36-2545-43-BT
100	Nylon nut	M8	6	54-56+102	39-9818-CR

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
101	Flange nut	M6	2	83	39-9861
102	Inner hex screw	M8x40	2	98+99	39-10125-VC
103	Rubber washer		2	104+106	36-1830-19-BT
104	Left lubrication tube		1	110	36-2220-18-BT
105	Philips screw	4x12	32	15+104	36-9206104-BT
106	Right lubrication tube		1	110	36-2220-19-BT
107	Reinforce tube		3	98	33-2545-13-SW
108	Inner hex screw	M8x55	2	109	39-10056
109	Rear Roller		1	98	33-2545-14-SW
110	Running board		1	98	36-2545-44-BT
111	Left side rail		1	98	36-2545-08-BT
112	Left end cover		1	98	36-2545-45-BT
113	Philips screw	M5x10	10	17,65,112+115	39-9903-SW
114	Motor cover		1	61	36-2545-01-BT
115	Right end cover		1	98	36-2545-46-BT
116	Running belt		1	92+109	36-2545-47-BT
117	Cushion		2	110	36-2545-48-BT
118	Right side rail		1	98	36-2545-09-BT
119	Multi tool		1		36-9107-28-BT
120	Allen tool	6	1		36-9107-27-BT
121	Assembly and exercise instruction		1		36-2545-49-BT



SOMMAIRE

Page	Contenu
29	Recommandations importantes et consignes de sécurité
30-31	Instructions de montage
32	Replier
32	Transport et stockage
33	Maintenance et réglages
34-36	Description de l'ordinateur
36	Kinomap App
37	Les codes d'erreur et dépannage
38	Consignes générales de formation
39-41	Liste des pièces de rechange
70	Déclaration de conformité
71	Dessin éclaté

CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT,

F

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

Respect!
Avant utilisation
Lisez les instructions
d'utilisation!



RECOMMANDATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle 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 (tous les 1 à 2 mois), 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. Veillez à remplacer ou à enlever immédiatement les pièces défectueuses. Interdire l'accès à l'appareil, le cas échéant.

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. Laissez un espace d'au moins 1 mètre autour du tapis roulant et d'au moins 2 mètres derrière le tapis roulant.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. Respect! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif peut entraîner 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. **Respect!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparation.

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. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 90 Min./chaque jour.

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

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

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

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

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16.  Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.

17. 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.

18. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 130 kg. Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous de ne pas dépasser le poids total admissible.

19. Si le câble d'électricité de cet appareil est endommagée, celui-ci doit être remplacé par le fabricant ou le service de client ou par une personne électriquement qualifiée.

20. Ne laissez pas le produit allumé ou en fonctionnement sans surveillance et sécurisez toute utilisation involontaire en débranchant la fiche d'alimentation.

21. 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.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

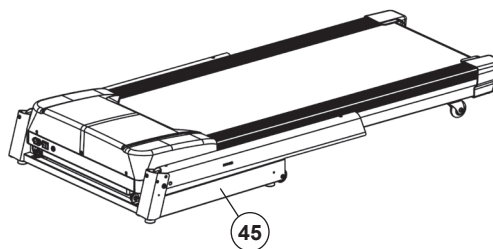
F

Disposez soigneusement le tout au sol et vérifiez que tout est complet en suivant les étapes de montage. Certaines vis sont déjà en place aux emplacements de montage pour faciliter le repérage. Le montage dure environ 40 minutes.

ÉTAPE 1:

1. Retirez toutes les petites pièces et le matériel d'emballage du carton, puis, avec l'aide d'une autre personne, retirez le châssis de base (45). Ne coupez pas encore la sangle de fixation !

2. Retirez ensuite la sangle de fixation et ne déplacez plus le cadre de base.

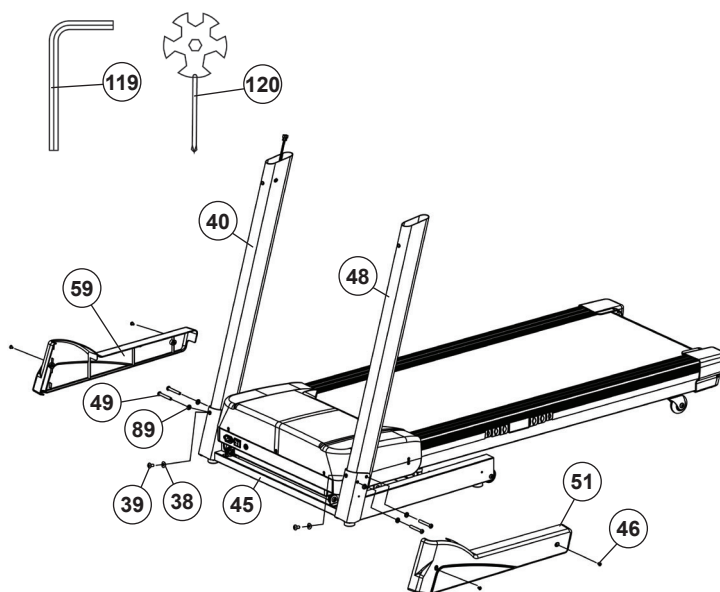


ÉTAPE 2:

1. Repliez délicatement le tube de support droit (40) vers le haut, en veillant à ne pas pincer les câbles, afin d'aligner les trous de fixation. Fixez cette connexion latéralement à l'aide de deux vis M8x60 (49) et de deux rondelles (89), et par l'avant à l'aide de vis M8x16 (39) et de rondelles bombées (38).

2. Repliez délicatement le tube de support gauche (48) vers le haut afin d'aligner les trous de fixation. Fixez cette connexion latéralement à l'aide de deux vis M8x60 (49) et de deux rondelles (89), et à l'avant à l'aide de vis M8x16 (39) et de rondelles bombées (38).

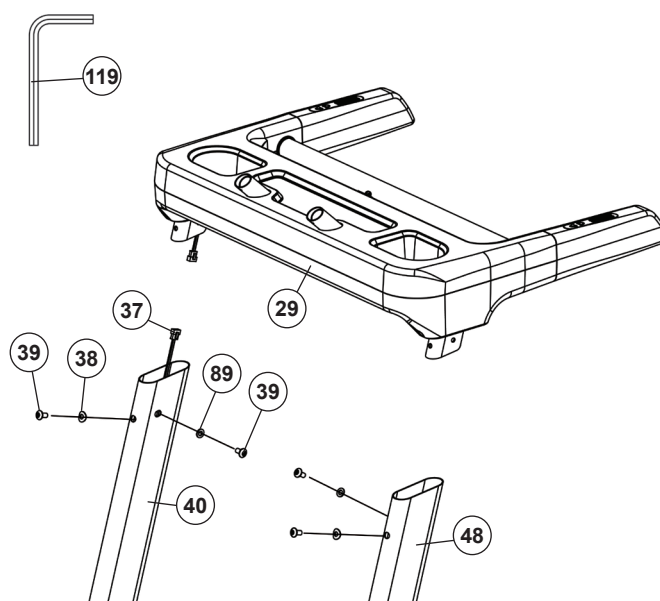
3. Fixez les support tube doublure gauche et droit (51+59) aux tubes de support gauche et droit (48+40) et fixez-les avec des vis M5x10 (46).

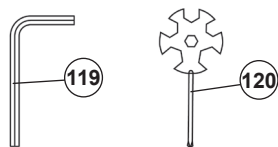


ÉTAPE 3:

1. Avec l'aide d'une autre personne, guidez la étagère (29) vers les tubes de support gauche et droit (48+40) et connectez le câble de l'ordinateur au câble de connexion (37).

2. Insérez délicatement la étagère (29) dans les tubes de support (40+48) sans écraser les câbles, en veillant à ce que les trous de fixation soient alignés. Fixez cette connexion latéralement et à l'avant à l'aide de vis M8x16 (39) et de rondelles (38+89).

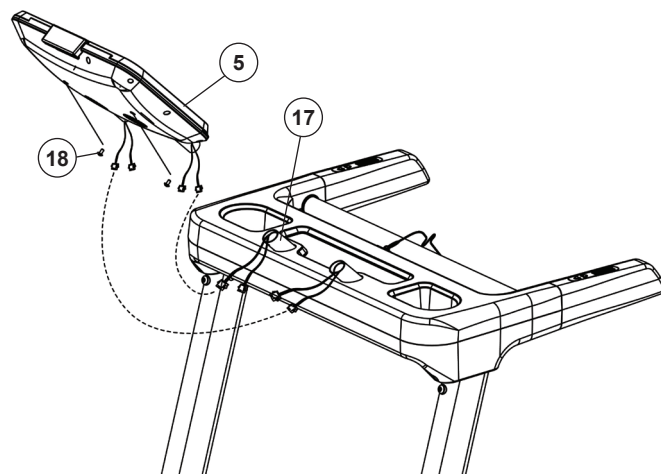




ÉTAPE 4:

1. Guidez l'ordinateur (5) vers le support (17) et connectez les câbles de fréquence cardiaque et le câble du bouton de la télécommande à l'ordinateur (5).

2. Insérez délicatement l'ordinateur (5) dans les supports, en veillant à ne pas pincer les câbles, afin que les trous de fixation soient alignés. Fixez cette connexion à l'aide des vis (18).



ÉTAPE 6:

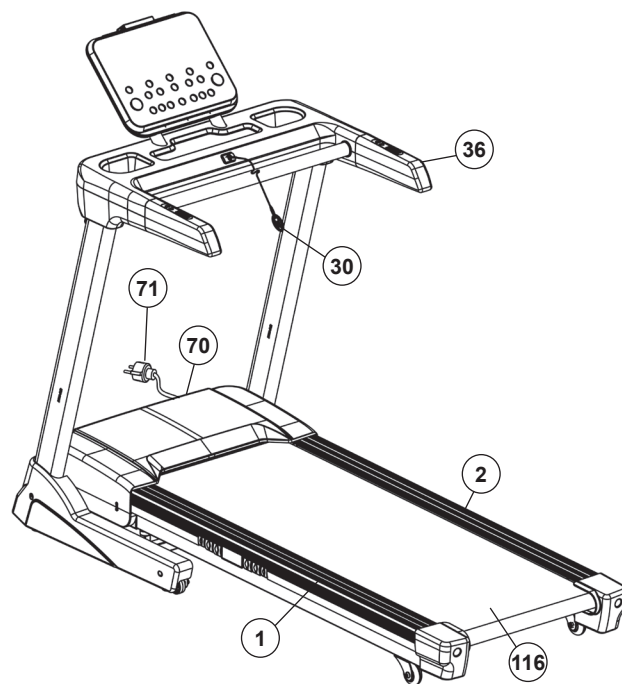
1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent.

2. Si tout est en ordre, branchez le câble d'alimentation (71) dans une prise AC (220-240V~50-60Hz) et à prise de courant mettez l'appareil sous interrupteur (70).

3. Accrochez le clip de sécurité (30) à votre tenue de sport (par exemple sur votre ceinture de pantalon et à l'endroit prévu sur l'ordinateur. L'ordinateur vous indique qu'il est prêt à démarrer. Placez-vous sur les surfaces noires (1+2) à côté du tapis. Appuyez sur la touche [Start] pour mettre en route le tapis roulant. Après un décompte de secondes, le tapis de course se met en mouvement. Allez directement sur le tapis de course (116) après son démarrage et suivez la vitesse donnée. Brancher se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la vitesse.

4. Aller du centre de tapis de course (116), prise en doute lors de la marche sur la main courante (36) fixes et ne pas aller sur les coussinets latéraux (1+2). Marche seulement avec une vue sur la poste de travail sur le tapis roulant. Obtenez côté d'urgence sur le tapis roulant et vous tenir tout à la main courante (36).

Remarques: Veuillez 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 le pièces de rechange.



PLIER ENSEMBLE

Repliez le tapis de course à la verticale en soulevant un capuchon d'extrémité (112+115) jusqu'à ce que cette position soit automatiquement sécurisée par encliquetage.

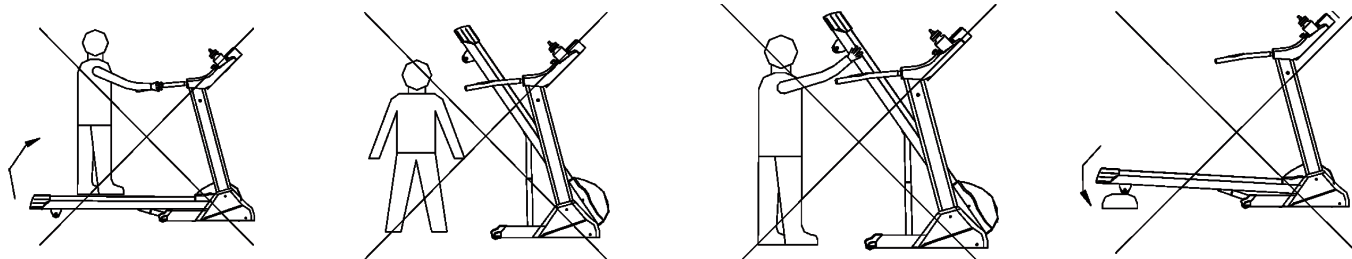
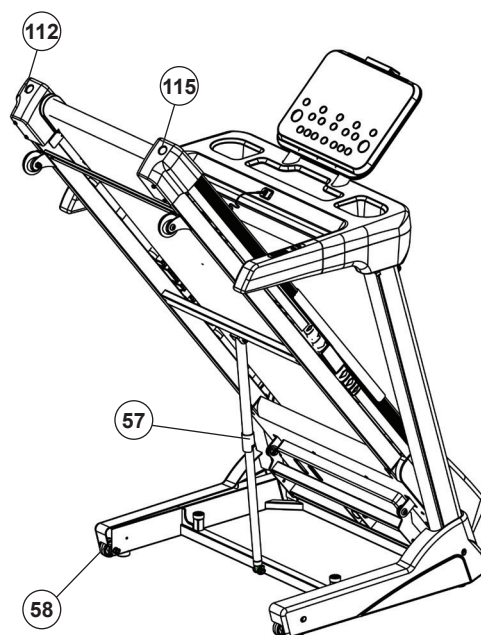
Attention! Avant de replier le tapis roulant hors tension et attendre jusqu'à ce que la surface de roulement totalement arrêté. Ne pas mettre le tapis roulant en position haute pli!

DÉPLIER

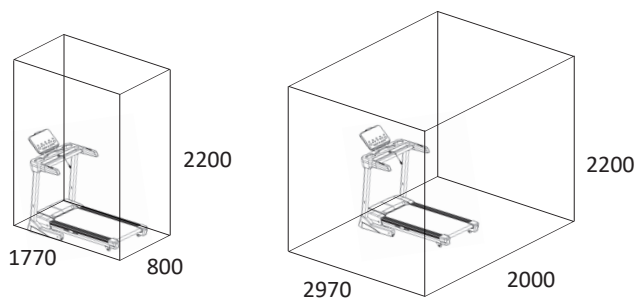
Appuyez légèrement contre le capuchon d'extrémité (112+115) du tapis de course et débloquez le verrou en activant le petit levier du ressort à gaz (57) avec votre pied. Cela libère le verrou et le déambulateur s'abaisse en position dépliée.

COMMENT DÉPLACER

1. Pliez le tapis roulant.
2. Placez vos mains en haut le capuchon d'extrémité (112+115) et inclinez l'appareil vers votre corps, vous pourrez ainsi le déplacer plus aisément sur le roulette de transport (58).



BESOIN D'ESPACE DE FORMATION



Centre d'entraînement en mm
(Pour appareil et l'utilisateur)

Surface libre en mm
(Zone de la formation et de la zone de sécurité (tout autour 600mm))

MAINTENANCE ET RÉGLAGES

Lubrification

Pour assurer le bon fonctionnement du tapis roulant à long terme, vous devez toujours vérifier le pouvoir lubrifiant de la sous-bande de la bande de roulement et, si nécessaire, la traiter avec de l'huile de silicone (pas de lubrifiant à base d'huile ou de pétrole). Si vous utilisez moins de 3 heures par semaine, nous vous recommandons de lubrifier une fois par an. Lorsque vous utilisez 3-4 heures / semaine, tous les six mois et plus de 5 heures / semaine, lubrifiez tous les trois mois. La lubrification est effectuée en laissant tomber de l'huile de silicone dans l'ouverture de maintenance. Pour ce faire, versez un peu d'huile de silicone (environ 5 ml) dans l'ouverture (104+106). (**Respect!** trop de lubrifiant peut faire glisser la bande de roulement.)

Réglage de la bande de roulement

Afin de régler la bande de roulement dans sa position normale, veuillez suivre les étapes suivantes en veillant à ce que la bande de roulement soit arrêtée. Régler la vitesse à 3-5 km/h. Utiliser la clé Allen pour régler la tension des verrous de la bande, situés au bout du cadre système.

1. Si vous souhaitez bouger la bande de roulement vers la gauche, tourner le verrou droit dans le sens des aiguilles d'une montre.

2. Si vous souhaitez bouger la bande de roulement vers la droite, tourner le verrou gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.

Si vous avez déjà effectué des réglages suivant les étapes ci-dessus et que la bande de roulement n'est toujours pas en place, la bande de roulement risque d'être endommagée. Veuillez contacter votre revendeur pour la remplacer.

Remarque: Assurez-vous que la surface de roulement est aussi centrée que possible. Une fois que ces mouvements trop loin du centre, (environ 10 mm) doit être réajusté à nouveau le centre de la bande de roulement.

La bande de roulement glisse

a. La surface de roulement n'est pas correctement tendue. Serrez légèrement les deux vis sur les embouts.

b. Assurez-vous que la bande du moteur n'est pas trop lâche.

c. Enlevez l'excès de lubrifiant avec un chiffon.

Pas de lumière sur l'écran

- Vérifiez si la fiche est dans la prise et si la prise est sous tension.
- Vérifiez que l'interrupteur principal (70) sur le châssis de base est allumé et que le clip de sécurité est correctement fixé à poignée de pulsation.

Respect! Débranchez toujours la fiche secteur lors de la vérification des connexions de l'ordinateur.

Protection contre les surcharges

1. Vérifiez si la protection contre (63) les surcharges s'est déclenchée. Si nécessaire, appuyez sur le bouton.

2. Avec le raccordement principal (71), le compartiment à fusibles est situé entre l'interrupteur principal et la prise de raccordement au secteur. Il y a un microfusible 5x20mm avec les données 10A/250V.

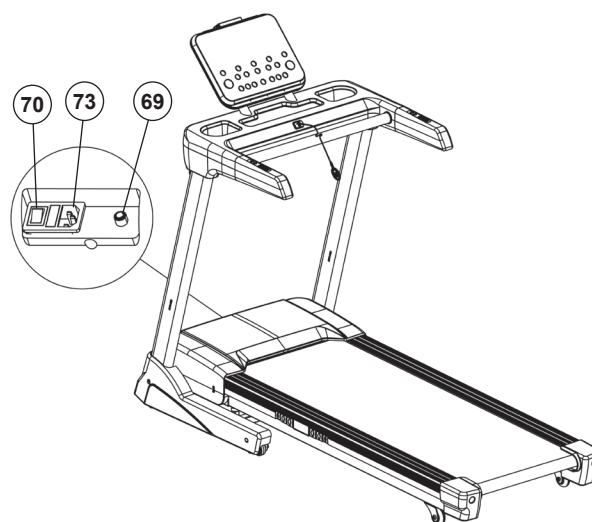
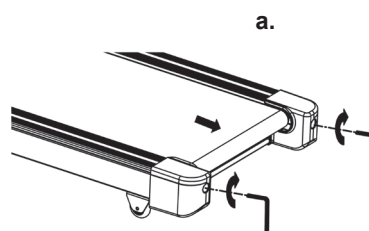
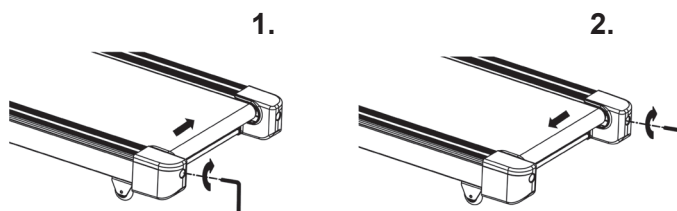
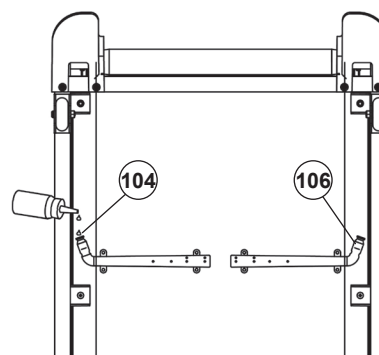
Bruit anormal de la machine :

- Vérifier que toutes les vis sont bien vissées.
- Vérifiez si la courroie plate est en ordre.
- Vérifiez si la surface de roulement est en ordre.

Remarque: Vous trouverez de plus amples informations dans le diagnostic d'erreur.

Nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon légèrement humide pour le nettoyage. **Attention!** n'utilisez jamais d'essence, de diluant ou d'autres agents de nettoyage agressifs pour nettoyer la surface car cela endommagerait la surface. L'appareil convient uniquement à un usage domestique privé et à une utilisation en intérieur. Gardez l'appareil propre et éloigné de l'humidité.





MISE EN MARCHÉ

1. Branchez la fiche mâle dans une prise conforme à la norme (230V~50Hz) et appuyez sur l'interrupteur qui se trouve en bas, sur la face avant de l'appareil.
2. Placez-vous sur les surfaces noirs à côté du tapis.
3. Attachez le clip de sécurité à vos vêtements de sport (par exemple sur votre ceinture de pantalon) et à l'emplacement prévu sur l'ordinateur. L'ordinateur vous indique qu'il est prêt à démarrer et affiche le programme [M].

AFFICHAGES

[PULSE] Affichage du pouls: affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute.

[TIME] Affichage du temps: affiche la durée de votre course en minutes et secondes.

[KM] Affichage de la distance: affiche la distance parcourue en kilomètres.

[KM/H] Affichage de la vitesse: affiche la vitesse du tapis de course en kilomètres par heure.

[GRAPHIC] Affichage graphique: affiche le programme sélectionné et sa progression.

[CAL./INCLINE] Affichage des calories/inclinaison: alterne entre les calories brûlées approximatives en kcal et le niveau d'inclinaison défini.

[SAFE] Affichage de sécurité: s'affiche sur l'écran graphique lorsque le clip de sécurité n'est pas inséré.

BOUTONS



[User] Programmes utilisateur: Sélection des programmes utilisateur (U01-U03)



[WALK] Programmes de marche: Sélection des programmes de marche (P01-P03)



[RUN] Programmes de course à pied: Sélection des programmes de course à pied (P04-P15)



[HRC] Programmes de fréquence cardiaque: Sélection des programmes de fréquence cardiaque (FC1-FC3)



[FAT] Programme de masse grasse: Sélection du programme de masse grasse (FAT).



[STOP/PAUSE]: Interrompt ou arrête l'entraînement. Retourne au programme M dans la sélection des programmes.



[+ / - KM/H]: Augmente et diminue la vitesse. Définit les valeurs par défaut.

[4/8/12 KM/H]: Boutons de sélection directe pour les réglages de vitesse de 4, 8 ou 12 km/h



[M - MODE]: Définit les valeurs cibles.



[+ / - INCLINE]: Augmente et diminue l'inclinaison

[4/8/12 INCLINE]: Boutons de sélection directe pour l'inclinaison sur 4, 8 ou 12 niveaux.



[LIGHT]: Allume et éteint l'éclairage LED.



[START]: Démarre l'entraînement.

DIFFÉRENTES DONNÉES POSSIBLES

	Affichage	Valeur d'affichage	Possibilité de contrainte	Possibilité d'affichage
TEMPS (min:sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-65.0
PULSATION	00	N/A	N/A	50-200
CALORIES	0	50	10-995	0-999

Affichage des zones de vitesse :

Pendant votre entraînement, un voyant LED indique les zones de vitesse correspondantes en couleur. Les zones de vitesse sont affichées en bleu (1,0 à 7,9 km/h), vert (8,0 à 11,9 km/h), jaune (12 à 16,9 km/h) et rouge (plus de 16,0 km/h)

PROGRAMMES

[QUICK_START] Démarrage rapide :

Après la mise sous tension, le tapis de course passe automatiquement au programme [M]. Appuyez sur le bouton [START] pour démarrer le tapis. Après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis se met en marche. Réglez la vitesse souhaitée à l'aide des boutons [+/- KM/H] et/ou l'inclinaison souhaitée à l'aide des boutons [+/- INCLINE]. Vous pouvez mettre votre entraînement en pause à l'aide du bouton [STOP/PAUSE] et l'arrêter en appuyant à nouveau dessus.

[USER] Programmes utilisateur :

Choisissez entre 3 programmes utilisateur différents en appuyant sur le bouton [USER]. Dans ces programmes, le temps spécifié est divisé en 20 sous-intervalles, et la vitesse et l'inclinaison s'adaptent automatiquement à vos réglages. Après avoir sélectionné le programme, l'affichage de l'heure clignote, vous permettant de régler l'heure. Appuyez sur le bouton [M] pour passer au réglage des segments individuels. Les champs de vitesse et d'inclinaison clignotent. Vous pouvez régler la vitesse de chaque segment en appuyant sur [+/- KM/H] et l'inclinaison en appuyant sur [+/- INCLINE]. Une fois les 20 segments réglés, le programme est enregistré et vous pouvez le reprendre à tout moment en appuyant sur le bouton [START]. À la fin du programme, un bip retentit et le tapis de course s'arrête. Vous pouvez mettre votre entraînement en pause en appuyant sur le bouton [STOP/PAUSE] et le terminer en appuyant à nouveau.

[WALK] Programmes de marche:

Choisissez entre trois programmes de marche différents en appuyant sur le bouton [WALK]. Dans ces programmes, le temps spécifié est divisé en 20 sous-intervalles, et la vitesse et l'inclinaison changent automatiquement, comme indiqué dans le tableau ci-dessous. Après avoir sélectionné le programme, l'affichage de l'heure clignote, vous permettant de régler la durée. Vous pouvez démarrer le programme en appuyant sur le bouton [START]. À la fin du programme, un bip retentit et le tapis de course s'arrête. Vous pouvez mettre votre entraînement en pause en appuyant sur le bouton [STOP/PAUSE] et le terminer en appuyant à nouveau.

Temps →		Programmes en 20 divisions temporelles																			
↓ Programmes		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Km/h	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
	Steigung	0	0	0	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	0	5	5	5	0	0	0
P02	Km/h	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2
	Steigung	0	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	15	15	10	10	6	6	0	0	0
P03	Km/h	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2
	Steigung	0	10	15	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	10	15	15	10	5	5	0

[RUN] Programmes de course:

Choisissez parmi 12 programmes de course différents en appuyant sur le bouton [RUN]. Dans ces programmes, le temps spécifié est divisé en 20 sous-intervalles, et la vitesse et l'inclinaison changent automatiquement comme indiqué dans le tableau ci-dessous. Après avoir sélectionné un programme, l'affichage de l'heure clignote, vous permettant de régler la durée. Vous pouvez démarrer le programme en appuyant sur le bouton [START]. À la fin du programme, un signal sonore retentit et le tapis de course s'arrête. Vous pouvez mettre votre entraînement en pause en appuyant sur le bouton [STOP/PAUSE] et l'arrêter en appuyant à nouveau dessus.

Temps →		Programmes en 20 divisions temporelles																			
↓ Programmes		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P04	Km/h	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2	2
	Steigung	0	4	4	10	10	10	15	15	15	3	3	3	3	8	8	0	0	0	0	0
P05	Km/h	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	2	2
	Steigung	0	10	15	15	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	4	0
P06	Km/h	3	3	3	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	4	4	5	4	3	2
	Steigung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P07	Km/h	2	2	3	4	4	3	4	5	3	5	6	6	6	4	4	5	4	4	3	2
	Steigung	0	0	12	0	12	5	12	5	12	5	0	0	0	5	10	5	5	0	0	0
P08	Km/h	4	3	4	5	5	4	3	5	6	6	5	5	3	3	4	6	3	3	3	2
	Steigung	0	2	2	4	4	8	8	10	10	4	4	8	8	10	10	0	0	0	0	0
P09	Km/h	4	4	4	6	6	4	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	5	4	3	2
	Steigung	0	12	12	6	6	12	12	12	12	6	6	12	12	12	6	6	6	0	0	0
P10	Km/h	3	4	6	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	6	6	4	4	4	3
	Steigung	0	8	10	0	8	10	0	0	8	10	0	0	8	10	0	0	0	0	0	0
P11	Km/h	2	4	5	6	2	4	5	7	2	4	5	7	2	4	5	6	2	4	5	2
	Steigung	0	8	8	8	0	10	10	10	10	0	10	10	10	0	15	15	10	0	0	0
P12	Km/h	3	3	3	4	5	5	6	6	7	6	5	5	4	3	3	3	3	3	2	2
	Steigung	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	0
P13	Km/h	3	3	5	5	7	7	7	8	8	5	4	4	5	5	7	7	5	5	3	2
	Steigung	0	3	3	3	3	3	0	0	0	0	8	8	10	10	0	0	0	0	0	0
P14	Km/h	3	3	3	6	7	7	8	5	5	4	3	3	3	5	7	8	6	5	3	3
	Steigung	0	10	10	5	8	8	6	10	10	13	15	15	13	10	5	5	10	5	1	0
P15	Km/h	2	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	3	3	2
	Steigung	2	5	5	5	10	10	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

[HRC] Programmes de fréquence cardiaque:

Choisissez parmi 3 programmes de fréquence cardiaque différents en appuyant sur le bouton [HRC]. Dans ces programmes, la vitesse est automatiquement ajustée pour maintenir votre fréquence cardiaque cible. En appuyant sur le bouton [M], vous définissez d'abord la durée, puis votre âge et votre limite supérieure de fréquence cardiaque (en pourcentage). L'âge et la limite supérieure de fréquence cardiaque déterminent ensuite votre fréquence cardiaque cible, que vous pouvez également consulter dans les paramètres prédéfinis. Les programmes diffèrent par leur vitesse maximale réglable : HRC1 va jusqu'à 10 km/h, HRC2 jusqu'à 12 km/h et HRC3 jusqu'à 20 km/h. Vous pouvez démarrer le programme en appuyant sur le bouton [START]. À la fin du programme, un signal sonore retentit et le tapis de course s'arrête. Vous pouvez mettre votre entraînement en pause en appuyant sur le bouton [STOP/PAUSE] et le terminer en appuyant à nouveau dessus.

[FAT] Programme de mesure de la masse grasse:

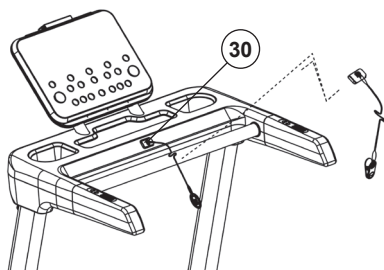
Sélectionnez le programme de mesure de la masse grasse en appuyant sur le bouton [FAT]. Ce programme calcule votre BMI (Indice de Masse Corporelle). Après avoir sélectionné le programme, appuyez sur le bouton [M] pour saisir successivement votre [AGE] âge, votre [GEND] sexe, votre [HEIG] taille et votre [WEI] poids. Appuyez sur le bouton [+/- KM/H] pour saisir les valeurs et confirmez avec le bouton [M]. Après avoir saisi les valeurs, [VAL] apparaît et le calcul peut commencer. Pour ce faire, placez vos mains sur les capteurs de fréquence cardiaque. Après environ 5 secondes, le résultat de BMI s'affiche.

L'indice de masse corporelle (BMI) permet d'estimer votre pourcentage de masse grasse totale. Il ne s'agit que d'une valeur approximative de votre poids idéal.

< 18,5 : Insuffisance pondérale
18,5 à 24,9 : Poids normal
25,0 à 29,9 : Surpoids
> 30,0 : Obèse

CLIP DE SÉCURITÉ

Le clip de sécurité (30) veille à votre sécurité en cas de besoin. Il doit être relié à l'ordinateur pour permettre l'entrée de données et la mise en route du tapis roulant. Portez le clip de sécurité (30) à chaque entraînement, il veille à votre sécurité afin que le tapis roulant s'arrête en cas de descente imprévue. Si le clip de sécurité n'est pas relié à l'ordinateur, l'ordinateur indique la présence d'une erreur [SAFE]. En branchant le clip de sécurité, toutes les données sont mises à zéro et l'ordinateur est prêt à démarrer.



CONNECTIVITÉ

KINOMAP APP

Sport, coaching, gaming et eSport sont les maîtres mots de l'application Kinomap. Cela contient de nombreux kilomètres de matériel filmique réel s'entraîner à l'intérieur comme si vous étiez à l'extérieur; Suivi des itinéraires et analyse de vos performances; Contenu de coaching; Mode multijoueur; nouveaux messages quotidiens; Courses officielles en salle et plus encore ...

Téléchargez l'APP et connectez-vous

Scannez le code QR adjacent avec votre smartphone / tablette ou utilisez la fonction de recherche sur le Playstore (Android) ou l'APP Store (IOS) pour télécharger l'application Kinomap. Inscrivez-vous et suivez les instructions de l'APP. Activez Bluetooth sur le smartphone ou la tablette et sélectionnez le gestionnaire d'appareils dans l'application, puis la catégorie de produit correspondante. Sélectionnez ensuite votre désignation de type à l'aide du logo du fabricant « Christopeit Sport » pour connecter l'équipement sportif. Selon l'équipement sportif, différentes fonctions sont enregistrées par l'APP via Bluetooth ou des données sont échangées.

Attention! L'application Kinomap propose une version d'essai gratuite pendant 14 jours. Vous pourrez alors décider si vous souhaitez poursuivre votre formation gratuitement avec la version de base ou utiliser toute la gamme de l'application Kinomap moyennant un supplément.

Les informations actuelles et les tarifs peuvent être trouvés à l'adresse suivante : www.kinomap.com

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Mesure de la fréquence cardiaque à l'aide d'une ceinture cardio :

Pour une surveillance fiable de la fréquence cardiaque pendant l'entraînement, nous vous recommandons de porter une ceinture thoracique adaptée. L'ordinateur dispose d'un récepteur intégré, vous pouvez donc utiliser une ceinture de fréquence cardiaque Bluetooth, telle que la ceinture de fréquence cardiaque Christopeit-Sport BT (No. de commande: 2209). Si vous humidifiez un peu la ceinture de fréquence cardiaque avant de la mettre, l'ordinateur devrait enregistrer et afficher les données de fréquence cardiaque dans les 60 secondes. Si la fréquence cardiaque ne s'affiche pas, remplacez d'abord les piles du cardiofréquencemètre. La portée des ceintures cardio est de 10 m selon les modèles.

Mesure du pouls manuel:

Les capteurs de pouls manuels sont situés sur les guidons gauche et droit. Assurez-vous que les deux paumes reposent toujours sur les capteurs en même temps avec une force normale. Dès que le pouls diminue, une valeur s'affiche sur l'affichage du pouls. (La mesure du pouls manuel sert uniquement à l'orientation, car les mouvements, les frottements, la transpiration, la texture de la peau et la circulation sanguine, etc. peuvent entraîner des écarts individuels par rapport au pouls réel.)

Remarque: Si les deux méthodes de mesure du pouls sont utilisées en même temps, la mesure du pouls manuel est prioritaire.

Respect! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut causer des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez étourdi ou faible, arrêtez immédiatement l'entraînement. Les valeurs de pouls ne conviennent pas à des fins médicales.

LECTURE AUDIO

L'ordinateur dispose de haut-parleurs qui permettent de lire des données audio via Bluetooth à partir d'un appareil Bluetooth (smartphone, tablette, ...). Pour jumeler les appareils, allumez le tapis roulant. Associez votre terminal au "BTMP3". L'appairage et le déappairage réussis sont confirmés par une brève annonce "Bluetooth is now connected" ou "Bluetooth is now disconnected".



kinomap
IOS / ANDROID APP

LES CODES D'ERREUR ET DÉPANNAGE

F

En cas de dysfonctionnements, la liste adjacente de messages d'erreur peuvent être une aide pour les personnes. Fondamentalement, les réparations électriques doivent être effectuées uniquement en conformité avec les réglementations de sécurité applicables. Pour plus d'informations et d'assistance en cas de dysfonctionnements avec notre service (voir coordonnées en dernière page).

Codes	Cause possible	Solution possible
Ordinateur sans écran	Connecteur transformateur défectueux ou défectueux	1. Eteignez le tapis roulant hors tension et débranchez le cordon d'alimentation. 2. Vérifiez les connexions des câbles de connexion 3. Vérifiez que vous remplacez le connecteur du transformateur si nécessaire
Safe	Clip de sécurité n'est pas sur l'ordinateur	1. Insérez le clip de sécurité sur l'ordinateur 2. Echange de clips de sécurité ou le capteur correspondant à l'ordinateur
Error 1	Dysfonctionnement de la commande du moteur.	1. Eteignez le tapis roulant hors tension et débranchez le cordon d'alimentation. 2. La carte de contrôle peut être défectueuse et doit être remplacée.
Error 3	Capteur d'impulsion est manquant	1. Eteignez le tapis roulant hors tension et débranchez le cordon d'alimentation. 2. Vérifiez le câble du capteur est bien en place et tout remplacement en cas de détérioration
Error 4	Les surtension	1. Eteignez le tapis roulant hors tension et débranchez le cordon d'alimentation.
Error 5	Auto-vérification ou problèmes avec le système de commande électrique	1. Vérifiez les câbles de raccordement du moteur sont bien en place et pour les dommages possible. 2. Remplacez la carte de contrôle. 3. Vérifiez les connecteurs sur le panneau de contrôle.
Error 6	Défaut câble moteur	1. Vérifiez que les câbles de connexion du moteur sont bien en place et qu'ils ne sont pas endommagés. Si nécessaire, remplacer le moteur. 2. Une surtension a peut-être été détectée. Le tapis de course doit être éteint et rallumé à l'aide de l'interrupteur principal.
Error 7	La protection contre les surcharges	3. Il est possible que la surface de roulement soit bloquée et ait surchargé le moteur. Vérifiez si la bande de roulement peut rouler et entretenez régulièrement le dessous de la bande de roulement avec de l'huile de silicone.
Error 8	Défaillance du moteur ou protection contre les courts-circuits	4. Vérifiez que le moteur ne dégage pas d'odeur de brûlé ou de bruit de fonctionnement anormal. Si nécessaire, remplacer le moteur. 5. Vérifiez la carte de contrôle pour toutes pièces brûlées ou odeur de brûlé qui peuvent être causées par une surcharge. Pour ce faire, remplacez la carte de commande.
Error 10	Un problème du capteur pour le réglage d'inclinaison	1. Vérifiez la connexion de la fiche du capteur pour d'inclinaison de la carte de contrôle sont bien en place. 2. Vérifiez que le câble du capteur pour l'inclinaison à l'intégrité.
Error 11	Problème dans le réglage d'inclinaison	3. Vérifiez la connexion de la fiche du câble pour d'inclinaison de la carte de contrôle sont fermement assis. 4. Vérifiez le câble pour le réglage de l'inclinaison à l'intégrité.

Remarque:

Veuillez contacter votre revendeur si le problème persiste après vérification des éléments présentés ci-dessus.

CONSIGNES GÉNÉRALES DE FORMATION

F

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 = $220 - \text{âge}$). 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'éventuelles 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 cardiofréquencemètres, 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 - No.:	TM4500S - 2545
Caractéristiques version du:	10.09.2025
Dimension env.:	177 x 80 x 137cm
Dimensions plié env.:	118 x 80 x 147cm
Besoins en espace:	4 m ²
Poids du produit:	70 Kg
Poids maximal de l'utilisateur:	130 Kg
Données électriques:	220-240V/50-60Hz/1500Watt

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/C.

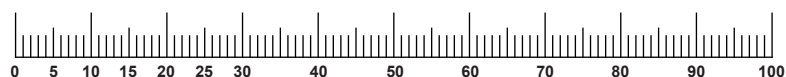
PROPRIÉTÉS

- Moteur performance 1,5CV (1,1kW) et Peak performance 3CV (2,2kW)
- Vitesse réglable entre 1km/h et 20 km/h (à 0,1 km/h incréments)
- Réglage électrique de l'inclinaison avec 15 niveaux
- 1 programme de démarrage rapide et 3 programmes cibles avec temps, distance ou consommation de calories prédéfinis
- 15 programmes d'entraînement avec programmation de la vitesse
- Tapis roulant absorbeur de vibrations
- Bande d'arrêt d'urgence
- Boutons de commande à distance pour la vitesse et l'inclinaison
- Mesure du pouls via la ceinture cardiaque Bluetooth ou la mesure manuelle du pouls
- Pliable pour un gain de place grâce à sa fonction de descente souple
- LED écran avec affichage simultané du temps, de la vitesse, de la distance, du nombre approximatif de calories brûlées et de la fréquence cardiaque
- Ordinateurs avec connexion Bluetooth pour KINOMAP (APP pour iOS et Android)
- Haut-parleur Bluetooth pour la lecture audio
- Support pour smartphone / tablette intégré à l'ordinateur
- Roues de transport pour un changement de lieu facile
- Grande tapis roulant: L 130 x B 48 cm

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Patin antidérapant gauche		1	111	36-2545-10-BT
2	Patron antidérapant droit		1	118	36-2545-11-BT
3	Pavé d'affichage		1	4	36-2545-12-BT
4	Fixation du film		1	5	36-2545-13-BT
5	Ordinateur		1	15	36-2545-03-BT
6	Affichage à gauche		1	5	36-2545-14-BT
7	Vis cruciforme	4x10	12	8,22+27	39-10137-SW
8	Support de tablette avant		1	15	36-2545-15-BT
9	Fixation du support de tablette		1	8	36-2545-16-BT
10	Bande élastique		1	11	36-2545-17-BT
11	Support du support de tablette		1	13	36-2545-18-BT
12	Vis cruciforme	3x8	8	9	39-10127
13	Support de tablette - Arrière		1	8	36-2545-19-BT
14	Récepteur audio BT		1	5	36-2230-10-BT
15	Arrière de l'ordinateur		1	5	36-2545-20-BT
16	Boutons d'inclinaison avec capteur de pouls		1	36	36-2545-21-BT
17	Cadre d'ordinateur		2	15+31	33-2545-06-SW
18	Vis cruciforme	3x10	12	14,17+19	39-10128
19	Haut-parleur		2	5	36-2230-11-BT
20	Panneau de boutons		1	5	36-2545-22-BT
21	Rondelle	4//14	3	7	39-10510
22	Bande lumineuse LED		1	5	36-2545-23-BT
23	Panneau lumineux LED		1	5	36-2545-24-BT
24	Rondelle	6//14	2	32	39-10013
25	Revêtement de l'étagère inférieure		1	29	36-2545-05-BT
26	Vis cruciforme	4x16	18	25	39-10253-SW
27	Dépôt de clip de sécurité		1	29	36-2545-25-BT
28	Dépôt gommées		1	29	36-2545-26-BT
29	Étagère		1	31	36-2545-04-BT
30	Clip de sécurité		1	29	36-2340-09-BT
31	Cadre de poignée		1	40+48	33-2545-04-SW
32	Vis hexagonale intérieure	M6x14	2	31	39-10120-VC
33	Tube de poignée		1	31	33-2545-05-SW
34	Couverture de tube de poignée		1	33	36-2545-27-BT
35	Boutons km/h avec capteur de pouls		2	36	36-2545-28-BT
36	Poignée		2	31	36-2545-29-BT
37	Câble de connexion		1	5+75	36-2545-30-BT

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
38	Rondelle courbée	8//19	4	39	39-9966-SW
39	Vis hexagonale intérieure	M8x16	6	31,40+48	39-9888
40	Tube de support à droite		1	31+45	33-2545-07-SW
41	Vis hexagonale intérieure	M10x25	4	43+45	39-10025-CR
42	Rondelle	10//20	4	42	39-9989
43	Cadre dégradé		1	45	33-2545-03-SW
44	Disque en plastique		4	41	36-2545-31-BT
45	Châssis de base		1	40+48	33-2545-02-SW
46	Vis cruciforme	M6x16	6	47,51+59	39-10120-VC
47	Amortisseurs en caoutchouc		2	45	36-2340-27-BT
48	Tube de support à gauche		1	31+45	33-2545-08-SW
49	Vis hexagonale intérieure	M8x60	6	40+48	39-10436-SW
50	Pied en caoutchouc		4	45	36-2545-32-BT
51	Support tube doublure gauche		1	45	36-2545-06-BT
52	Vis cruciforme	4.2x16	4	50	39-9909-SW
53	Rondelle	5//10	12	52+113	39-10011
54	Vis hexagonale intérieure	M8x50	2	45+58	39-9811-CR
55	Vis hexagonale intérieure	M8x30	1	45+57	39-10041
56	Vis hexagonale intérieure	M8x45	1	57+98	39-9914
57	Cylindre à air comprimé		1	45+98	33-2545-09-SW
58	Roulette de transport		2	45	36-2545-33-BT
59	Support tube doublure droit		1	45	36-2545-07-BT
60	Vis cruciforme	4.2x13	18	61	39-10185
61	Revêtement inférieure		1	45	36-2545-02-BT
62	Support en plastique		4	45+61	36-2545-34-BT
63	Ecrou	M8	1	64	39-10031
64	Vis hexagonale intérieure	M8x25	2	66+98	39-10455
65	Bobine		1	45	36-2230-25-BT
66	Moteur		1	45	33-2545-10-SI
67	Câble pour interrupteur principal		1	73	36-2340-51-BT
68	Câble fusible		1	73	36-1830-30-BT
69	Protection de surcharge		1	45	36-1830-28-BT
70	Interrupteur principal		1	45	36-1352-29-BT
71	Câble d'électrique		1	73	36-9836113-BT
72	Vis cruciforme	M3x8	2	73	39-10127
73	Prise de courant		1	45	36-2545-35-BT
74	Vis hexagonale intérieure	M10x40	1	43	39-10131-CR
75	Câble de connexion inférieur		1	37+80	36-2545-36-BT
76	Vis cruciforme	3x8	26	77	39-10127
77	Filtre de suppression du bruit		1	61	36-2545-37-BT
78	Ecrou autobloquant	M10	6	41,74+91	39-9981-CR
79	Vis cruciforme	M5x20	2	80	39-10190
80	Régulateur		1	61	36-2545-38-BT
81	Vis hexagonale intérieure	M8x45	1	92+98	39-10132-CR
82	Vis cruciforme	M6x25	6	110	39-10029
83	Vis cruciforme	M6x30	2	110	36-10451-CR
84	Vis cruciforme	M6x35	6	110	39-10085
85	Moteur d'inclinaison		1	45+98	33-2545-11-SI
86	Courroie de transmission		1	66+92	36-2545-39-BT
87	Ecrou	M8	4	95	39-10031
88	Anneau en caoutchouc		4	95	36-1820-23-BT
89	Rondelle	8//16	21	54-56,95,102+108	39-9862
90	Anneau à ressort	pour M8	4	95	39-9864-VC
91	Vis hexagonale intérieure	M10x65	1	85	39-9982-CR
92	Roulette avant		1	98	33-2545-12-SW
93	Support de carénage		3	61	36-2545-40-BT
94	Vis cruciforme	4.2x25	7	36+93	39-9825338-BT
95	Vis hexagonale	M8x25	4	66	39-10455
96	Petit amortisseur	28x20xM6	6	110	36-2545-41-BT
97	Grand amortisseur	25x30	6	110	36-2545-42-BT
98	Cadre principal		1	43	33-2545-01-SW
99	Galet de support		2	98	36-2545-43-BT
100	Ecrou autobloquant	M8	6	54-56+102	39-9818-CR

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
101	Ecrou	M6	2	83	39-9861
102	Vis hexagonale intérieure	M8x40	2	98+99	39-10125-VC
103	Tampon en caoutchouc		2	104+106	36-1830-19-BT
104	Tuyau d'huile gauche		1	110	36-2220-18-BT
105	Vis cruciforme	4x12	32	15+104	36-9206104-BT
106	Tuyau d'huile droite		1	110	36-2220-19-BT
107	Stabilisation		3	98	33-2545-13-SW
108	Vis hexagonale intérieure	M8x55	2	109	39-10056
109	Roulette arrière		1	98	33-2545-14-SW
110	Planche de glisse		1	98	36-2545-44-BT
111	Carénage latéral gauche		1	98	36-2545-08-BT
112	Capuchon d'extrémité gauche		1	98	36-2545-45-BT
113	Vis cruciforme	M5x10	10	17,65,112+115	39-9903-SW
114	Revêtement		1	61	36-2545-01-BT
115	Capuchon d'extrémité droite		1	98	36-2545-46-BT
116	Surface de course		1	92+109	36-2545-47-BT
117	Amortisseur		2	110	36-2545-48-BT
118	Carénage latéral droite		1	98	36-2545-09-BT
119	Clé à douille		1		36-9107-28-BT
120	Outil pour vis à tête hexagonal	6	1		36-9107-27-BT
121	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-2545-49-BT



Pagina	Inhoud
42	Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies
43-44	Montage-instructies
45	Opvouwen
45	Transport en opslag
46	Onderhoud en aanpassing
47-49	Computerbeschrijving
49	Kinomap App
50	Foutcodes
51	Algemene trainingsinstructies
52-54	Stuklijst – lijst met reserveonderdelen
70	Conformiteitsverklaring
71	Geëxplodeerde tekening

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

Gevaar:
Voor gebruik
Lees de gebruik-
saanwijzing!



BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDSLNSTRUCTIES

Onze producten werden in principe door de door de gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden. In geval van een reparatie, vraag advies aan uw handelaar.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden (om de 1-2 maanden) nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is. Bijkomende zin: Defecte delen moeten onmiddellijk vervangen of verwijderd worden. Eventueel het toestel tot de reparatie blokkeren.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

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

5. Laat op de plaats van installatie minstens 1 meter vrije ruimte rond de loopband en minstens 2 meter tot andere voorwerpen zoals meubels of muren.

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

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

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

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

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 90 min. /dagelijks.

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

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

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

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

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

16. Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling elektrische apparaten gebracht te worden. Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop. De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. Verpakkingsmaterialen, lege batterijen, delen van het produkt die in het kader van de milieu wetgeving niet in het huisvuil terecht mogen komen. Deze uitsluitend in de daarvoor bestemde containers storten of breng ze naar de daarvoor bestemde verzamelplaatsen.

18. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 130 kg bepaald. Verzekert, vooraleer met de training te beginnen, dat het toegelaten totale gewicht niet overschreden wordt.

19. Als de netaansluitkabel apparatuur is beschadigd, moet worden geleverd door de fabrikant of de dienst of worden vervangen door een elektrisch gekwalificeerd persoon.

20. Laat het produkt niet ingeschakeld of in werking zonder toezicht en beveilig elk onbedoeld gebruik door de stekker uit het stopcontact te halen.

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

MONTAGE-INSTRUCTIES

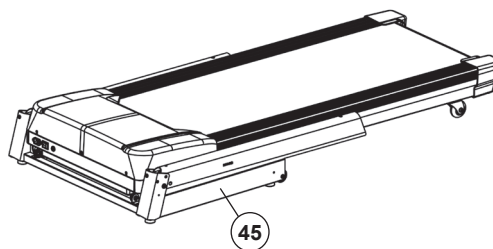
NL

Leg alles netjes neer op de vloer en controleer de complete montage aan de hand van de montagestappen. Er zitten al schroeven op de bevestigingspunten, zodat u ze gemakkelijk kunt herkennen. De montagetijd bedraagt ongeveer 40 minuten.

STAP 1:

1. Haal alle kleine onderdelen en het losse verpakkingsmateriaal uit de doos en verwijder vervolgens met behulp van een tweede persoon het basisframe (45). Knip de spanband nog niet door!

2. Verwijder nu de spanband en verplaats het basisframe niet verder.

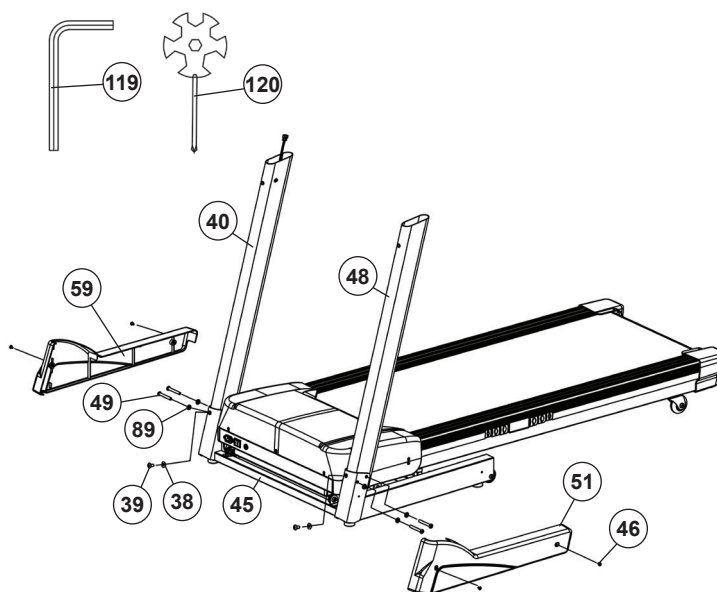


STAP 2:

1. Klap de rechter steunbuis (40) voorzichtig omhoog, zorg ervoor dat er geen kabels bekneld raken, zodat de montagegaten uitgelijnd zijn. Bevestig deze verbinding aan de zijkant met de twee M8x60 schroeven (49) en twee sluitringen (89) en aan de voorkant met de M8x16 schroeven (39) en gebogen sluitringen (38).

2. Klap de linker steunbuis (48) voorzichtig omhoog, zodat de montagegaten uitgelijnd zijn. Bevestig deze verbinding aan de zijkant met twee M8x60 schroeven (49) en twee ringen (89), en aan de voorkant met twee M8x16 schroeven (39) en gebogen ringen (38).

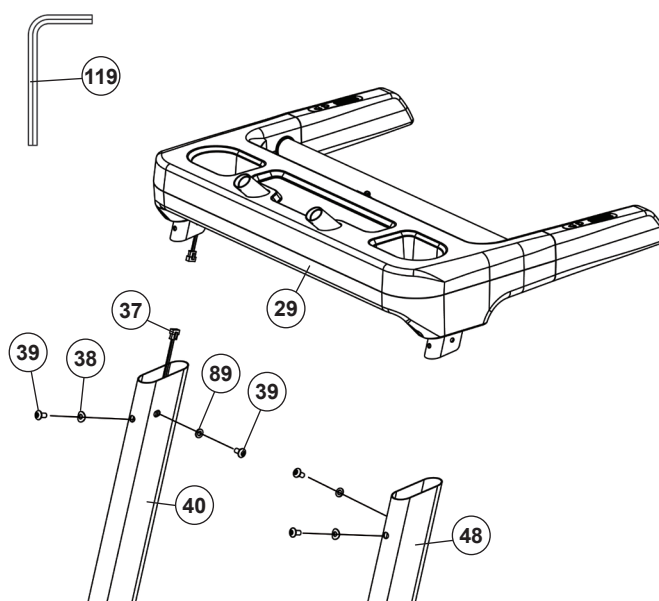
3. Bevestig de linker- en rechterzijpanelen (51+59) aan de linker- en rechter steunbuis bekleding (48+40) en bevestig ze met de M5x10 schroeven (46).

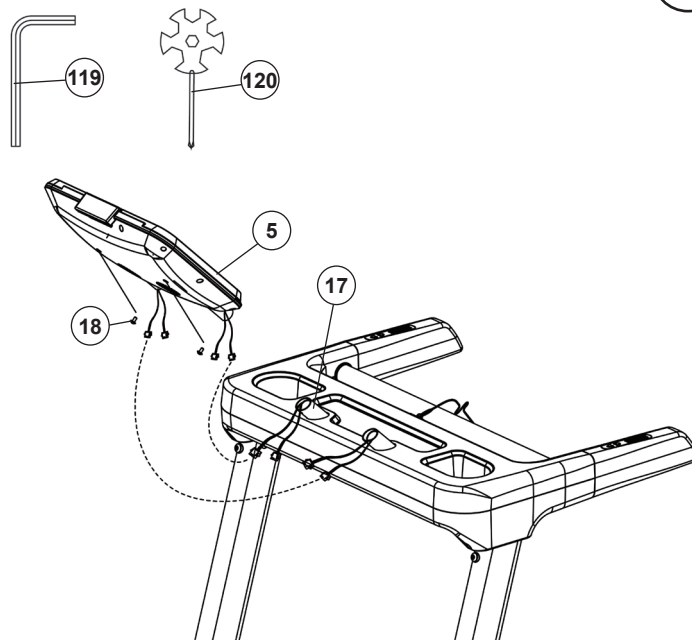


STAP 3:

1. Geef met behulp van een tweede persoon de plank (29) naar de linker- en rechter steunbuis (48+40) en sluit de computerkabel aan op de verbindingskabel (37).

2. Plaats de plank (29) voorzichtig in de steunbuis (40+48) en zorg ervoor dat er geen kabels bekneld raken, zodat de bevestigingsgaten uitgelijnd zijn. Bevestig deze verbinding aan de zijkanten en de voorkant met de M8x16 schroeven (39) en ringen (38+89).





STAP 4:

1. Leid de computer (5) naar de computerframe (17) en sluit de hartslagkabels en de kabel van de afstandsbedieningsknop aan op de computer (5).

2. Plaats de computer (5) voorzichtig in de computerframe en zorg ervoor dat de kabels niet bekneld raken, zodat de bevestigingsgaten uitgelijnd zijn. Bevestig deze verbinding met de schroeven (18).

STAP 6:

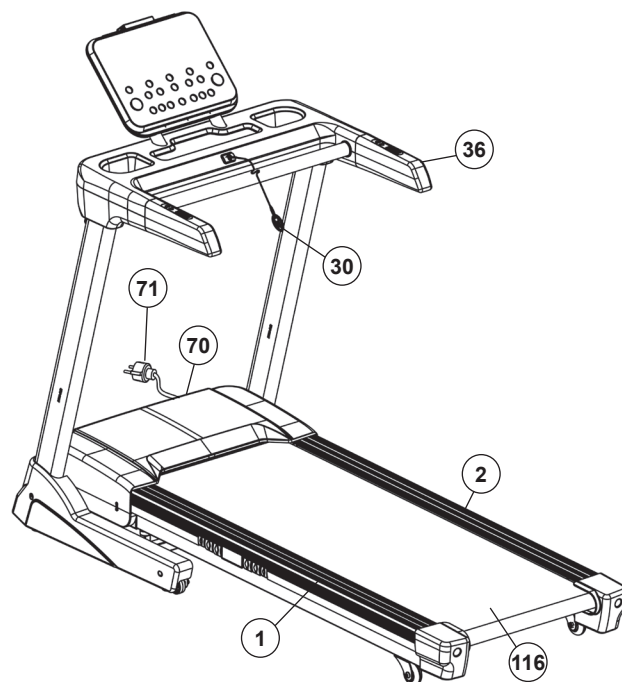
1. Alle schroef- en stekerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren.

2. Wanneer alles in orde is, steek de stekker de electriciteitskabel (71) in een AC contact doos (220-240V~50-60Hz) en de netaansluitbus. Zet de machine aan door drukken van de schakelaar (70).

3. Bevestig de veiligheidsclip (30) aan uw trainingskleding (bijv. aan uw broeksband) en plug uzelf met de andere kant van de draad in de computer, waardoor deze op het beeldscherm aangeeft dat hij klaar voor gebruik is. Ga op de zich aan de zijkant bevindende zijdebar (1+2) staan. Druk op de [Start] toets om de loopband op te starten. Na een countdown van seconden zet de loopband zich in beweging. Stap onmiddellijk na het opstarten op de loopvlak (116) en pas u aan de ingestelde loopsnelheid van de band aan. Vervolgens kunt u zich het beste eerst met een lage snelheid met het apparaat vertrouwd maken.

4. Loop in het midden van het loopvlak (116). Als u zich onvast voelt tijdens het lopen, houd u dan vast aan de zijhandgrepen (36) en vermijd het stappen op de zijvoetsteunen (1+2). Controleer uw computer met uw computer op uw computer. Stap in geval van nood zijwaarts van de loopband af en houd u vast aan de zijhandgrepen (36).

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.



VOUW SAMEN

Klap de loopband rechtop door een eindkap (112-115) op te tillen totdat deze positie automatisch vastklikt door vast te klikken.

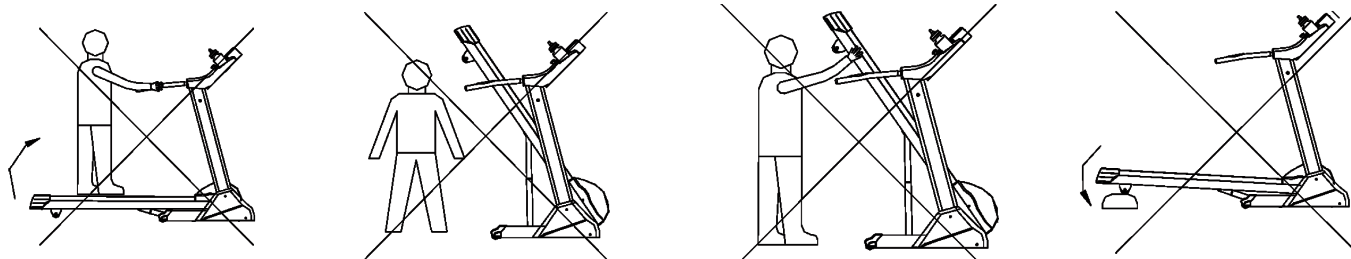
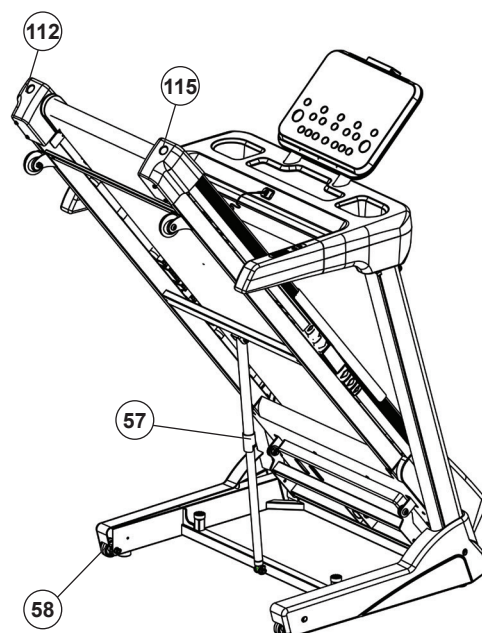
Let op! Voor het vouwen van de loopband uit te schakelen en wacht tot het loopvlak helemaal gestopt. Gebruik de loopband niet starten in opgevouwen positie!

UIT VOUWEN

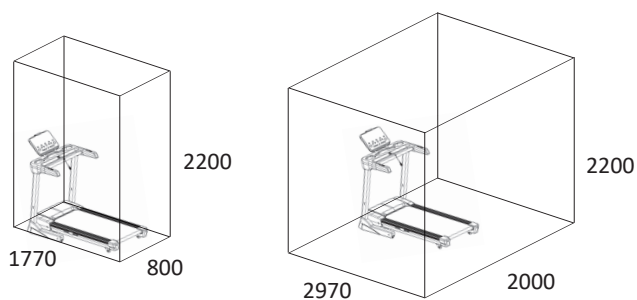
Druk een beetje tegen de eindkap (112-115) op de loopband en maak de vergrendeling los door met uw voet de kleine hendel op de gasveer (57) te bedienen. Hierdoor wordt de vergrendeling ontgrendeld en zakt het looprek naar beneden in de uitgeklapte stand.

METHODE OM UW LOOPBAND

1. Plaats de loopband in verticaal positie.
2. Plaats uw hand op het uiteinde van het systeem frame en klap dan het frame in transportrol (58) positie.



VEREISTEN VOOR TRAININGSRUIMTE



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat en gebruikers)

Speling in mm
(trainingsgebied en veiligheidsgebied rondom 600 mm)

ONDERHOUD EN AANPASSING

Smeren

Om ervoor te zorgen dat de loopband op de lange termijn licht en goed loopt, moet de onderkant van het loopvlak op het glijbord altijd worden gecontroleerd op gladheid en, indien nodig, worden behandeld met siliconenolie (geen smeermiddel op basis van olie of petroleum). Als u minder dan 3 uur per week gebruikt, raden we aan om eenmaal per jaar te smeren. Bij gebruik van 3-4 uur / week, om de zes maanden en bij gebruik van meer dan 5 uur / week, om de drie maanden smeren. De smering wordt uitgevoerd door siliconenolie in de onderhoudsopening te laten vallen. Doe hiervoor wat siliconenolie (ongeveer 5 ml) in de opening (104+106). (**Let op!** te veel smeermiddel kan ervoor zorgen dat het loopvlak slijpt.)

Loopband aanpassen

Om uw loopband aan te passen tot de gewoonlijke positie volg de volgende stappen wanneer het apparaat uit staat. Zet snelheid op 3-5km. Gebruik de Allen knop om de schroef op het uiteinde van het systeem frame aan te passen die de strakheid van de band bepaalt.

1. Als u de band naar links wilt verplaatsen, draai de rechter schroef met de klok mee.
2. Als u de band naar rechts wilt verplaatsen, draai de linker schroef met de klok in.

Als u de bovenstaande stappen gevolgd heeft en de band is nog steeds niet in de goede positie, dan zal hij beschadigd zijn. Neem contact op met uw regionale dealer voor een vervangende band.

Opmerking: Zorg ervoor dat het loopvlak zo gecentreerd is mogelijk. Zodra deze bewegingen te ver van het centrum, (ongeveer 10 mm) moet opnieuw het worden aangepast.

Loopband slijt:

- a. Het loopvlak is niet goed gespannen. Draai beide schroeven op de eindkappen iets vast.
- b. Controleer of de motorband niet te los is gespannen.
- c. Verwijder overtollig smeermiddel met een doek.

Geen licht op het display

- Controleer of de stekker in het stopcontact zit en of de stopcontact heeft stroom.
- Controleer of de hoofdschakelaar (70) op het basisframe is ingeschakeld en of de veiligheidsclip correct op de pols greep is bevestigd.

Waarschuwing! Trek altijd de stekker uit het stopcontact bij het controleren van de stekkerverbindingen van de computer.

Overbelastingsbeveiliging

1. Controleer of de overbelastingsbeveiliging (63) is geactiveerd. Druk indien nodig op de knop.
2. Bij de hoofdaansluiting (73) bevindt het zekeringencompartiment zich tussen de hoofdschakelaar en de netaansluitbus. Er is een microzekering 5x20mm met de gegevens 10A/250.

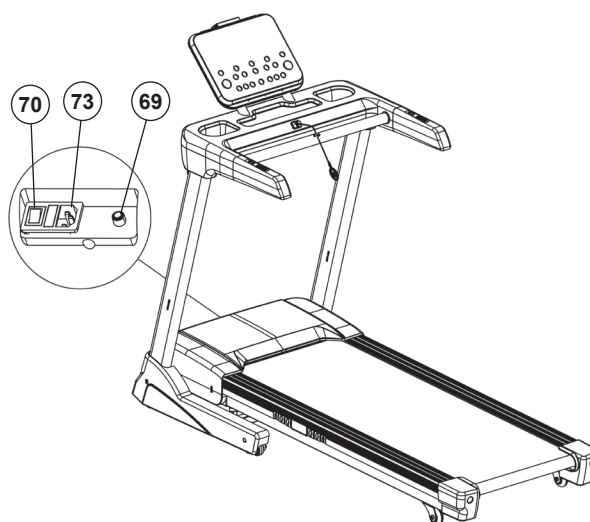
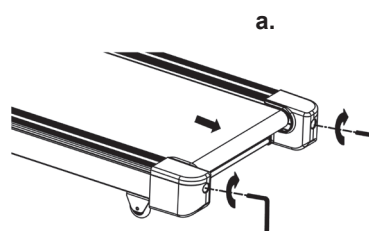
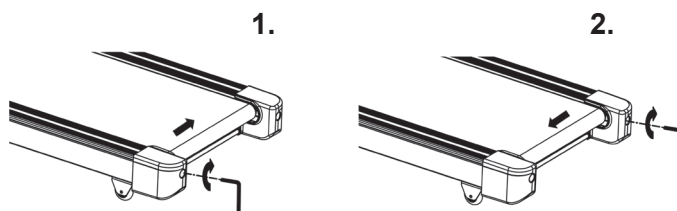
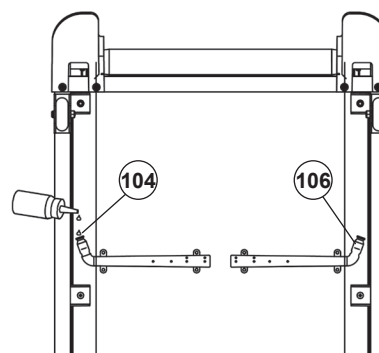
Abnormaal geluid van de machine.

- Controleer dat er geen schroeven aan de machine loszitten.
- Controleer dat de motorband er niet af is.
- Controleer dat de loopband er niet af is.

Opmerking: Meer informatie vindt u in de foutdiagnose.

Reiniging

Gebruik voor het reinigen alleen een licht vochtige doek. **Let op:** Gebruik nooit benzine, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen om het oppervlak schoon te maken, aangezien dit het oppervlak beschadigt. Het apparaat is alleen geschikt voor privé thuisgebruik en voor gebruik binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit de buurt van het apparaat.





INBEDRIJFSNAME

1. Steek de stekker in een reglementair geïnstalleerd stopcontact (230V~50Hz) en schakel de aan de voorkant onderaan de loopband geplaatste electriciteitsschakelaar in.
2. Ga op de zich aan de zijkant bevindende zwart gemarkeerde vlakken staan.
3. Plaats de veiligheidsclip op uw trainingskleding (bijv. tailleband) en in de daarvoor bestemde houder op de computer en de computer toont u het [M] programma en is klaar om te beginnen.

WEERGAVEN

[PULSE] Hartslagweergave: Geeft uw hartslag weer in slagen per minuut.

[TIME] Tijdweergave: Geeft weer hoe lang u hebt gelopen in minuten en seconden.

[KM] Afstandweergave: Geeft weer hoe ver u hebt gelopen in kilometers.

[KM/H] Snelheidsweergave: Geeft de snelheid van de loopband weer in kilometers per uur.

[GRAPHIC] Grafische weergave: Geeft het geselecteerde programma en de programmavoortgang weer.

[CAL./INCLINE] Calorieën/Hellingweergave: Wisselt tussen het geschatte aantal verbrande calorieën in kcal en het ingestelde hellingsniveau.

[SAFE] Veilige weergave: Verschijnt in de grafische weergave wanneer de veiligheidsclip niet is geplaatst.

KNOPPEN



[User] Gebruikersprogramma: Selecteert gebruikersprogramma (U01-U03)



[WALK] Wandelprogrammas: Selecteert wandelprogramma (P01-P03)



[RUN] Hardlooppogrammas: Selecteert hardlooppogramma (P04-P15)



[HRC] Hartslagprogrammas: Selecteert hartslagprogramma (HRC1-HRC3)



[FAT] Lichaamsvetprogramma: Selecteert het lichaamsvetprogramma (FAT).



[STOP/PAUSE]: Pauzeert of stopt de training. Keert terug naar het M-programma in de programmaselectie.



[+ / - KM/H]: Verhoogt en verlaagt de snelheid. Stelt de standaardwaarden in.

[4/8/12 KM/H]: Directe selectieknoppen voor snelheidsinstellingen van 4, 8 of 12 km/u



[M - MODE]: Stelt de doelwaarden in.



[+ / - INCLINE]: Verhoogt en verlaagt de helling. **[4/8/12 INCLINE]:** Directe keuzeknoppen voor de helling naar 4, 8 of 12 niveaus.



[LIGHT]: Schakelt de ledverlichting in en uit.



[START]: Start de training.

REEKS VAN ALLE FUNCTIES

	Advertentie	Waarde weergegeven	Standaard optie	Weergave mogelijkheid
TIJD (Min:Sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-65.0
PULS	00	N/A	N/A	50-200
CALORIEËN (Kcal)	0	50	10-995	0-999

Weergave snelheidszones:

Tijdens uw training geeft een ledlampje de bijbehorende snelheidszones in kleur aan. De snelheidszones worden weergegeven in blauw (1,0 tot 7,9 km/u), groen (8,0 tot 11,9 km/u), geel (12 tot 16,9 km/u) en rood (boven 16,0 km/u)

PROGRAMMA

[QUICK_START] Snelstart:

Na het inschakelen schakelt de loopband automatisch over naar het [M]-programma. Druk op de [START]-knop om de loopband te starten. Na 3 seconden begint de loopband te bewegen. Stel de gewenste snelheid in met de [+/- KM/H]-knoppen en/of de gewenste helling met de [+/- INCLINE]-knoppen. U kunt uw training pauzeren met de [STOP/PAUSE]-knop en beëindigen door er nogmaals op te drukken.

[USER] Gebruikersprogrammas:

Kies uit 3 verschillende gebruikersprogrammas door op de [USER]-knop te drukken. In deze programmas wordt de opgegeven tijd verdeeld in 20 subintervallen en worden de snelheid en helling automatisch aangepast aan uw instellingen. Na het selecteren van het programma knippert de tijdswaarde, zodat u de tijd kunt instellen. Door op de [M]-knop te drukken, schakelt u over naar de instelling van de afzonderlijke segmenten. De velden voor snelheid en helling knipperen. U kunt de snelheid voor elk segment instellen met [+/- KM/H] en de helling met [+/- INCLINE]. Zodra u alle 20 segmenten hebt ingesteld, wordt het programma opgeslagen en kunt u het op elk moment hervatten door op de [START]-knop te drukken. Aan het einde van het programma klinkt een pieptoon en stopt de loopband. U kunt uw training pauzeren door op de [STOP/PAUSE]-knop te drukken en de training beëindigen door er nogmaals op te drukken.

[WALK] Wandelprogrammas:

Kies uit drie verschillende wandelprogrammas door op de [WALK]-knop te drukken. In deze programmas wordt de opgegeven tijd verdeeld in 20 subintervallen en veranderen de snelheid en helling automatisch, zoals weergegeven in de onderstaande tabel. Nadat u het programma hebt geselecteerd, knippert de tijdswaarde, zodat u de tijd kunt instellen. U kunt het programma starten door op de [START]-knop te drukken. Aan het einde van het programma klinkt een pieptoon en stopt de loopband. U kunt uw training pauzeren door op de [STOP/PAUSE]-knop te drukken en deze beëindigen door er nogmaals op te drukken.

Tijd →		Programmas tijd in 20 deelintervallen																			
↓ 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	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
	Steigung	0	0	0	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	0	5	5	5	0	0	0
P02	Km/h	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2
	Steigung	0	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	15	15	10	10	6	6	0	0	0
P03	Km/h	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2
	Steigung	0	10	15	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	10	15	15	10	5	5	0

[RUN] Hardlooppogrammas:

Kies uit 12 verschillende hardlooppogrammas door op de [RUN]-knop te drukken. In deze programmas wordt de opgegeven tijd verdeeld in 20 subintervallen en worden de snelheid en helling automatisch aangepast zoals weergegeven in de onderstaande tabel. Nadat u een programma hebt geselecteerd, knippert de tijdswaarde, zodat u de tijd kunt instellen. U kunt het programma starten door op de [START]-knop te drukken. Aan het einde van het programma klinkt een signaal en stopt de loopband. U kunt uw training pauzeren door op de [STOP/PAUSE]-knop te drukken en deze beëindigen door er nogmaals op te drukken.

Tijd →		Programmas tijd in 20 deelintervallen																			
↓ Programma		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P04	Km/h	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2	2
	Steigung	0	4	4	10	10	10	15	15	15	3	3	3	3	8	8	0	0	0	0	0
P05	Km/h	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	2	2
	Steigung	0	10	15	15	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	4	0
P06	Km/h	3	3	3	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	4	4	5	4	3	2
	Steigung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P07	Km/h	2	2	3	4	4	3	4	5	3	5	6	6	6	4	4	5	4	4	3	2
	Steigung	0	0	12	0	12	5	12	5	12	5	0	0	0	5	10	5	5	0	0	0
P08	Km/h	4	3	4	5	5	4	3	5	6	6	5	5	3	3	4	6	3	3	3	2
	Steigung	0	2	2	4	4	8	8	10	10	4	4	8	8	10	10	0	0	0	0	0
P09	Km/h	4	4	4	6	6	4	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	5	4	3	2
	Steigung	0	12	12	6	6	12	12	12	12	6	6	12	12	12	6	6	6	0	0	0
P10	Km/h	3	4	6	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	6	6	4	4	4	3
	Steigung	0	8	10	0	8	10	0	0	8	10	0	0	8	10	0	0	0	0	0	0
P11	Km/h	2	4	5	6	2	4	5	7	2	4	5	7	2	4	5	6	2	4	5	2
	Steigung	0	8	8	8	0	10	10	10	10	0	10	10	10	0	15	15	10	0	0	0
P12	Km/h	3	3	3	4	5	5	6	6	7	7	6	5	5	4	3	3	3	3	2	2
	Steigung	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	0
P13	Km/h	3	3	5	5	7	7	7	8	8	5	4	4	5	5	7	7	5	5	3	2
	Steigung	0	3	3	3	3	3	0	0	0	0	8	8	10	10	0	0	0	0	0	0
P14	Km/h	3	3	3	6	7	7	8	5	5	4	3	3	3	5	7	8	6	5	3	3
	Steigung	0	10	10	5	8	8	6	10	10	13	15	15	13	10	5	5	10	5	1	0
P15	Km/h	2	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	3	3	2
	Steigung	2	5	5	5	10	10	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

[HRC] Hartslagprogrammas

Kies uit 3 verschillende hartslagprogrammas door op de [HRC]-knop te drukken. In deze programmas wordt de snelheid automatisch aangepast om uw opgegeven doelhartslag te behouden. Door op de [M]-knop te drukken, stelt u eerst de tijd in, vervolgens uw leeftijd en het percentage van uw bovengrenshartslag. De leeftijd en de maximale hartslag bepalen vervolgens uw streefhartslag, die u ook in de vooraf ingestelde instellingen kunt zien. De programma's verschillen in de maximaal instelbare snelheid: HRC1 gaat tot 10 km/u, HRC2 tot 12 km/u en HRC3 tot 20 km/u. U kunt het programma starten door op de [START]-knop te drukken. Aan het einde van het programma klinkt een signaal en stopt de loopband. U kunt uw training pauzeren door op de [STOP/PAUSE]-knop te drukken en deze beëindigen door er nogmaals op te drukken.

[FAT] Lichaamsvetprogramma:

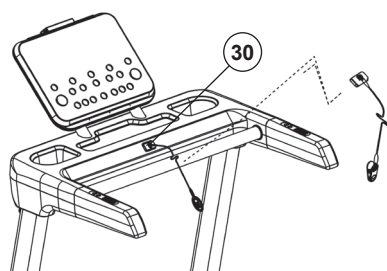
Selecteer het lichaamsvetprogramma door op de [FAT]-knop te drukken. Dit programma berekent uw BMI (Body Mass Index). Nadat u het programma hebt geselecteerd, drukt u op de [M]-knop. U wordt gevraagd om achtereenvolgens uw [AGE] leeftijd, [GEND] geslacht, [HEIG] lengte en [WEI] gewicht in te voeren. Druk op de [+/- KM/H]-knop om de waarden in te voeren en bevestig met de [M]-knop. Na het invoeren van de waarden verschijnt [VAL] en kan de berekening beginnen. Plaats hiervoor uw handen op de hartslagsensoren. Na ongeveer 5 seconden wordt het BMI-resultaat weergegeven.

De Body Mass Index (BMI) wordt gebruikt om uw totale lichaamsvetpercentage te schatten. Het is slechts een geschatte waarde voor uw optimale gewicht.

< 18,5: Ondergewicht
 18,5 tot 24,9: Normaal gewicht
 25,0 tot 29,9: Overgewicht
 > 30,0: Obesitas

VEILIGHEIDS CLIP

De veiligheidsclip (30) dient voor uw eigen zekerheid in noodgevallen. Hij dient in de computer ingeplugd zijn, om waarden in te kunnen voeren en om de loopband te starten. Bevestig de veiligheidsclip (30) voor elke training. Hij dient voor uw eigen veiligheid, omdat hi bij een ongewild afstappen van de band (in bijv. een noodsituatie) de loopband snel stilzet. Wanneer de veiligheidsclip niet aangesloten is op de computer, verschijnt er de foutmelding **[SAFE]** op het beeldscherm. Door de veiligheidsclip op de computer aan te sluiten worden alle waarden op nul terug gezet en is hij startklaar.

**HARTSLAGMETING****Hartslagmeting met behulp van een hartslagband:**

Voor een betrouwbare hartslagmeting tijdens de training raden we aan een geschikte borstriem te dragen. De computer heeft een ingebouwde ontvanger, zodat je een Bluetooth hartslagband kunt gebruiken, zoals de Christopheit-Sport BT hartslagband (Bestell.Nr.: 2209). Als u de hartslagband een beetje vochtig maakt voordat u hem omdoet, zou de computer de hartslaggegevens binnen 60 seconden moeten opnemen en weergeven. Als er geen hartslag wordt weergegeven, vervang dan eerst de batterijen in de hartslagmeter. Het bereik van de hartslagbanden is 10 m, afhankelijk van het model.

Handpolsmeting:

De handsensoren bevinden zich op het linker- en rechterstuur. Zorg ervoor dat beide handpalmen altijd met normale kracht tegelijkertijd op de sensoren rusten. Zodra de polsslag afneemt, verschijnt er een waarde in de polsslagweergave. (De handpolsslagmeting dient alleen ter oriëntatie, aangezien beweging, wrijving, zweet, huidtextuur en bloedsomloop etc. kunnen leiden tot individuele afwijkingen van de werkelijke polsslag.)

Let op: Als beide polsslagmeetmethodes tegelijkertijd worden gebruikt, heeft de handpolsslagmeting voorrang.

Waarschuwing! Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Als u zich duizelig of zwak voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. De polswaarden zijn niet geschikt voor medische doeleinden.

AUDIO AFSPLEN

De computer heeft speakers waarmee je via Bluetooth audiodata kunt afspelen vanaf een Bluetooth-apparaat (smartphone, tablet, ...). Schakel de loopband in om de apparaten te koppelen. Koppel uw eindapparaat met de "BTMP3". Het succesvol koppelen en ontkoppelen wordt bevestigd door een korte aankondiging "Bluetooth is now connected" of "Bluetooth is now disconnected".

CONNECTIVITEIT**KINOMAP APP**

Sport, coaching, gaming en eSport zijn de sleutelwoorden van de Kinomap-app. Hierin zitten vele kilometers echt filmmateriaal binnen te oefenen alsof je buiten bent; Traceren van routes en analyse van uw prestaties; Coaching inhoud; Multiplayer-modus; nieuwe berichten dagelijks; Officiële indoorwedstrijden en meer ...

Download de APP en maak verbinding

Scan de naastliggende QR-code met je smartphone / tablet of gebruik de zoekfunctie in de Playstore (Android) of APP Store (IOS) om de Kinomap APP te downloaden. Registreer en volg de instructies in de APP. Activeer Bluetooth op de smartphone of tablet en selecteer in de app apparaatbeheer en daar vervolgens de juiste productcategorie. Selecteer vervolgens uw typeaanduiding met behulp van het fabrikantlogo "Christopeit Sport" om de sportuitrusting aan te sluiten. Afhankelijk van de sportuitrusting worden door de APP via Bluetooth verschillende functies opgenomen of worden gegevens uitgewisseld.

Let op! De Kinomap-app biedt een gratis proefversie van 14 dagen. Vervolgens kunt u beslissen of u gratis wilt blijven trainen met de basisversie of tegen betaling gebruik wilt maken van het volledige aanbod van de Kinomap-app.

Actuele informatie en tarieven vindt u op:
www.kinomap.com



kinomap
 IOS / ANDROID APP

In geval van storingen kan de aangrenzende lijst met foutmeldingen een hulp voor mensen zijn. Kortom, elektrische herstellingen mogen alleen worden uitgevoerd in overeenstemming met de geldende veiligheidsvoorschriften worden. Voor meer informatie en hulp in geval van storingen met onze service-afdeling. (Contactgegevens zie laatste pagina)

Foutcodes	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossing:
Computer zonder display	Connector gebrekkige of defecte transformator	1. Schakel de loopband en trek de stekker. 2. Controleer de aansluitingen op de aansluitkabels 3. Controleer je de connector te vervangen op de transformator indien nodig.
Safe	Veiligheidsclip is niet op de computer.	1. Plaats de veiligheid op de computer 2. Uitwisseling van veiligheid clips of de desbetreffende sensor in de computer.
Error 1	Storing van de motor sturen.	1. Controleer de plug-in-verbindingen van het computerscherm naar de controller, evenals alle uitgaande en inkomende plug-in-verbindingen van de besturingskaart op juiste plaatsing en integriteit van de verbindingkabels. 2. De besturingskaart is mogelijk defect en moet worden vervangen.
Error 3	Sensor puls ontbreekt:	1. Schakel de loopband en trek de stekker. 2. Controleer de sensor-kabel goed is aangesloten en de eventuele vervanging indien beschadigd
Error 4	Spanning probleem	1. Controleer of de voeding het juiste vermogen heeft en in orde is.
Error 5	Zelftest of problemen met het elektrische besturingssysteem	1. Controleer de kabels aansluiten van de motor zijn stevig en voor eventuele schade. 2. Vervang de besturingskaart 3. Controleer de stekkerverbindingen op de besturingskaart.
Error 6	Storing motorkabel	1. Controleer de aansluitkabels vanaf de motor op goede plaatsing en eventuele beschadigingen. Vervang indien nodig de motor. 2. Mogelijk is er overspanning gedetecteerd. De loopband moet met de hoofdschakelaar worden uit- en weer ingeschakeld.
Error 7	Overbelasting	3. Mogelijk zit het loopvlak vast en heeft de motor overbelast. Controleer of het loopvlak kan rollen en onderhoud de onderkant van het loopvlak regelmatig met siliconenolie. 4. Controleer de motor op brandlucht of abnormaal bedrijfsgeluid. Vervang indien nodig de motor.
Error 8	Motorstoring of kortsluitbeveiliging	5. Controleer de besturingskaart op verbrande onderdelen of brandlucht die kunnen worden veroorzaakt door overbelasting. Vervang hiervoor de besturingskaart.
Error 10	Probleem van de sensor voor helling aanpassing	1. Controleer de stekker van de sensor voor de helling van de besturingskaart goed vastzitten. 2. Controleer de kabel van de sensor voor de helling naar integriteit.
Error 11	Problem in der Steigungsverstellung	2. Controleer de stekker van de kabel voor de helling van de besturingskaart goed vastzitten. 3. Controleer de kabel op de helling aanpassing aan integriteit.

Opmerking:

Neem contact op met uw regionale dealer als u alle bovenstaande dingen gecontroleerd hebt en het probleem is er nog steeds.

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 pulswaarde 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 lactaatolerantie, 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, smartphones....

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

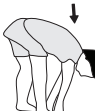
Elke trainingssessie moet uit drie trainingsfasen bestaan: „opwarmfase“, „trainingsfase“ en „afkoelfase“. In de „opwarmfase“ moeten de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam worden verhoogd. Dit kan door middel van gymnastische oefeningen gedurende een periode van vijf tot tien minuten. Daarna 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 been.

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-Nr.: **TM4500S - 2545**
 Stand technische gegevens: **10.09.2025**
 Afmetingen ca: 177 x 80 x 137cm
 Afmetingen ingeklapt ca.: 118 x 80 x 147cm
 Ruimtevereisten: 4 m²
 Productgewicht ca.: 70 Kg
 Belasting max. (Gewicht gebruiker): 130 Kg
 Elektrische data: 220-240V/50-60Hz/1500Watt

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/C.

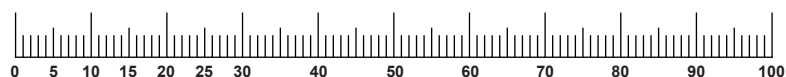
EIGENSCHAPPEN

- Motor continu vermogen 1,5HP (1.1kW), motor maximaal vermogen 3HP (2.2kW)
- Snelheidsregelaar voor tussen 1 en 20 km/h (in 0,1km/h stappen)
- 1 snelstartprogramma en 3 doelprogramma's met vooraf ingestelde tijd, afstand of calorieverbruik
- 15 vooraf bepaalde trainingsprogramma's met geprogrammeerde snelheidsregeling
- Elektrische hellingsverstelling in 15 stappen
- Afstandsbedieningsknoppen voor snelheid en helling
- Handpulsmeting of optionele Bluetooth-hartslagband
- Trillingsgedempt loopvlak
- Veiligheidsriemstop
- Ruimtebesparend opvouwbaar met zachte uitklapfunctie
- Display met LED-weergave van: tijd, afstand, snelheid, programma, calorieverbruik en hartslag
- Smartphone/tablet houder op de computer
- Computers met Bluetooth-verbinding voor KINOMAP (APP voor iOS en Android)
- Bluetooth-luidspreker voor audioweergave
- Transportwielen voor eenvoudige verplaatsing
- Grote loopoppervlak: ca. L 130 x B 48 cm

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Antislipmat links		1	111	36-2545-10-BT
2	Antislipmat rechts		1	118	36-2545-11-BT
3	Weergavepad		1	4	36-2545-12-BT
4	Weergavebepfestiging		1	5	36-2545-13-BT
5	Computer		1	15	36-2545-03-BT
6	Displayprintplaat		1	5	36-2545-14-BT
7	Kruiskopschroef	4x10	12	8,22+27	39-10137-SW
8	Tablethouder aan de voorkant		1	15	36-2545-15-BT
9	Bevestiging voor tablethouder		1	8	36-2545-16-BT
10	Elastische band		1	11	36-2545-17-BT
11	Ondersteuning voor tablethouder		1	13	36-2545-18-BT
12	Kruiskopschroef	3x8	8	9	39-10127
13	Tablethouder - achterkant		1	8	36-2545-19-BT
14	BT-audio-ontvanger		1	5	36-2230-10-BT
15	Lagere computerkast		1	5	36-2545-20-BT
16	Kantelknoppen op afstand met hartslagsensor		1	36	36-2545-21-BT
17	Computerframe		2	15+31	33-2545-06-SW
18	Kruiskopschroef	3x10	12	14,17+19	39-10128
19	Luidspreker		2	5	36-2230-11-BT
20	Knoppenbord		1	5	36-2545-22-BT
21	Onderlegplaatje	4//14	3	7	39-10510
22	LED-lichtstrip		1	5	36-2545-23-BT
23	LED-lichtpaneel		1	5	36-2545-24-BT
24	Onderlegplaatje	6//14	2	32	39-10013
25	Onderste plankdeksel		1	29	36-2545-05-BT
26	Kruiskopschroef	4x16	18	25	39-10253-SW
27	Veiligheidsclip-Pad		1	29	36-2545-25-BT
28	Planken gegomd		1	29	36-2545-26-BT
29	Plank		1	31	36-2545-04-BT
30	Veiligheidsclip		1	29	36-2340-09-BT
31	Handgreepframe		1	40+48	33-2545-04-SW
32	Binnenzeskantschroef	M6x14	2	31	39-10120-VC
33	Handvatbuis		1	31	33-2545-05-SW
34	Handvatbuis overtrek		1	33	36-2545-27-BT
35	Afstandsbedieningsknoppen km/u met pulssensor		2	36	36-2545-28-BT
36	Greep		2	31	36-2545-29-BT
37	Verbindingskabel		1	5+75	36-2545-30-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
38	Onderlegplaatje gebogen	8//19	4	39	39-9966-SW
39	Binnenzeskantschroef	M8x16	6	31,40+48	39-9888
40	Steunbuis rechts		1	31+45	33-2545-07-SW
41	Binnenzeskantschroef	M10x25	4	43+45	39-10025-CR
42	Onderlegplaatje	10//20	4	42	39-9989
43	Verloop frame		1	45	33-2545-03-SW
44	Kunststof schijf		4	41	36-2545-31-BT
45	Basisframe		1	40+48	33-2545-02-SW
46	Kruiskopschroef	M6x16	6	47,51+59	39-10120-VC
47	Rubberen demper		2	45	36-2340-27-BT
48	Steunbuis links		1	31+45	33-2545-08-SW
49	Binnenzeskantschroef	M8x60	6	40+48	39-10436-SW
50	Rubberen voet		4	45	36-2545-32-BT
51	Linker steunbuis bekleding		1	45	36-2545-06-BT
52	Kruiskopschroef	4.2x16	4	50	39-9909-SW
53	Onderlegplaatje	5//10	12	52+113	39-10011
54	Binnenzeskantschroef	M8x50	2	45+58	39-9811-CR
55	Binnenzeskantschroef	M8x30	1	45+57	39-10041
56	Binnenzeskantschroef	M8x45	1	57+98	39-9914
57	Luchtveer		1	45+98	33-2545-09-SW
58	Transportrol		2	45	36-2545-33-BT
59	Rechter steunbuis bekleding		1	45	36-2545-07-BT
60	Kruiskopschroef	4.2x13	18	61	39-10185
61	Laagste Bekleding		1	45	36-2545-02-BT
62	Kunststofhouder		4	45+61	36-2545-34-BT
63	Moer	M8	1	64	39-10031
64	Binnenzeskantschroef	M8x25	2	66+98	39-10455
65	spoellichaam		1	45	36-2230-25-BT
66	Motor		1	45	33-2545-10-SI
67	Kabel voor hoofdschakelaar		1	73	36-2340-51-BT
68	Zekering kabel		1	73	36-1830-30-BT
69	bescherming tegen overbelasting		1	45	36-1830-28-BT
70	Hoofdschakelaar		1	45	36-1352-29-BT
71	Stroomdraad		1	73	36-9836113-BT
72	Kruiskopschroef	M3x8	2	73	39-10127
73	Stopcontact		1	45	36-2545-35-BT
74	Binnenzeskantschroef	M10x40	1	43	39-10131-CR
75	Onderste aansluitkabel		1	37+80	36-2545-36-BT
76	Kruiskopschroef	3x8	26	77	39-10127
77	Ruisonderdrukkingsfilter		1	61	36-2545-37-BT
78	Zelfborgene moer	M10	6	41,74+91	39-9981-CR
79	Kruiskopschroef	M5x20	2	80	39-10190
80	Regelaar		1	61	36-2545-38-BT
81	Binnenzeskantschroef	M8x45	1	92+98	39-10132-CR
82	Kruiskopschroef	M6x25	6	110	39-10029
83	Kruiskopschroef	M6x30	2	110	36-10451-CR
84	Kruiskopschroef	M6x35	6	110	39-10085
85	Helling aanpassing		1	45+98	33-2545-11-SI
86	Aandrijfs riem		1	66+92	36-2545-39-BT
87	Moer	M8	4	95	39-10031
88	Rubberenring		4	95	36-1820-23-BT
89	Onderlegplaatje	8//16	21	54-56,95,102+108	39-9862
90	Veerring	voor M8	4	95	39-9864-VC
91	Binnenzeskantschroef	M10x65	1	85	39-9982-CR
92	Voorste rol		1	98	33-2545-12-SW
93	Kuiphouder		3	61	36-2545-40-BT
94	Kruiskopschroef	4.2x25	7	36+93	39-9825338-BT
95	Zeskantschroef	M8x25	4	66	39-10455
96	Kleine demper	28x20xM6	6	110	36-2545-41-BT
97	Grote demper	25x30	6	110	36-2545-42-BT
98	Hoofdframe		1	43	33-2545-01-SW
99	Steunrol		2	98	36-2545-43-BT
100	Zelfborgene moer	M8	6	54-56+102	39-9818-CR

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
101	Moer	M6	2	83	39-9861
102	Binnenzeskantschroef	M8x40	2	98+99	39-10125-VC
103	Rubberen pad		2	104+106	36-1830-19-BT
104	Linker olievulpijp		1	110	36-2220-18-BT
105	Kruiskopschroef	4x12	32	15+104	36-9206104-BT
106	Rechter olievulpijp		1	110	36-2220-19-BT
107	Loopplaat ondersteuning		3	98	33-2545-13-SW
108	Binnenzeskantschroef	M8x55	2	109	39-10056
109	Achterste rol		1	98	33-2545-14-SW
110	Loopplaat		1	98	36-2545-44-BT
111	Zeijdebar links		1	98	36-2545-08-BT
112	Eindkap links		1	98	36-2545-45-BT
113	Kruiskopschroef	M5x10	10	17,65,112+115	39-9903-SW
114	Bekleding		1	61	36-2545-01-BT
115	Eindkap rechts		1	98	36-2545-46-BT
116	Loopoppervlak		1	92+109	36-2545-47-BT
117	Schokdemper		2	110	36-2545-48-BT
118	Zeijdebar rechts		1	98	36-2545-09-BT
119	Multisleutel		1		36-9107-28-BT
120	Binnenzeskant-Werktuig	6	1		36-9107-27-BT
121	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-2545-49-BT



Str.	Obsah
55	Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny
56-57	Montážní návod
58	Složení
58	Přeprava a skladování
59	Údržba a seřizování
60-62	Počítačová příručka
62	Aplikace Kinomap
63	Kódy chybových hlášení
64	Všeobecné pokyny pro školení
65-67	Seznam dílů – Seznam náhradních dílů
70	Prohlášení o shodě
71	Rozložený výkres

VÁŽENÝ ZÁKAZNÍKU,

blahopřejeme Vám k nákupu tohoto domácího tréninkového stroje a doufáme, že z něho budete mít velkou radost. Věnujte prosím pozornost přiloženým informacím a pokynům a důsledně je dodržujte, především pokud jde o montáž a samotné používání stroje. V případě dotazů se na nás neváhejte kdykoliv obrátit.

Top-Sport Gilles GmbH

Pozor! Před
použitím si
přečtěte návod
k obsluze!



DŮLEŽITÁ DOPORUČENÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Všechny naše výrobky jsou testovány, a proto odpovídají nejvyšším současným bezpečnostním standardům. Tato skutečnost však neznamená, že není nutné důsledně dodržovat následující zásady.

1. Stroj smontujte přesně podle popisu v instalačních pokynech a používejte pouze přiložené části stroje. Před montáží zkontrolujte úplnost dílů a úplnost kartonu podle montážních kroků v návodu k instalaci a obsluze.

2. Před prvním použitím stroje a v pravidelných intervalech (každé 1-2 měsíce) zkontrolujte pevné usazení všech šroubů, matic a dalších spojů, abyste se ujistili, že je trenažér v bezpečném stavu. Vadné součásti ihned vyměňte a/nebo zařízení do opravy vyřaďte z provozu.

3. Stroj postavte na suché a rovné místo a chraňte jej před vlhkostí a vodou. Nerovnosti podlahy musí být vyrovnány vhodnými opatřeními a dodávanými nastavitelnými částmi stroje, pokud jsou instalovány. Zajistěte, aby nedocházelo ke kontaktu s vlhkostí nebo vodou.

4. Pokud je nutné plochu stroje speciálně chránit před otlaky, nečistotami apod., umístěte pod stroj vhodnou podložku (např. gumovou rohož, dřevěnou desku apod.).

5. V místě instalace ponechte kolem běžeckého pásu alespoň 1 metr volného prostoru a alespoň 2 metry od ostatních objektů, jako je nábytek nebo stěny.

6. K čištění stroje nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a k montáži stroje a případným opravám používejte pouze dodané nebo vlastní vhodné nářadí. Kapky potu odstraňte ze stroje ihned po ukončení tréninku.

7. Pozor! Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážnému poškození zdraví nebo k úmrtí. Před zahájením plánovaného tréninkového programu se poraďte s lékařem. Ten Vám pomůže definovat maximální zátěž (puls, watt, délku tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může Vám poskytnout prezentativní informace o správném držení těla při tréninku, cílech tréninku a stravě. Nikdy netrénujte po konzumaci velkého množství jídla.

8. Se strojem trénujte pouze tehdy, když je v řádném provozním stavu. Pro případné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **Pozor!** Opotřebované díly ihned vyměňte a toto zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.

9. Při nastavování nastavitelných dílů dodržujte správnou polohu a vyznačené maximální polohy nastavení a dbejte na správné zajištění nově nastavené polohy.

10. Pokud není v návodu popsáno jinak, smí stroj používat ke cvičení vždy pouze jedna osoba. Doba cvičení by neměla přesáhnout 90 min./den.

11. Noste sportovní oblečení a obuv, které jsou vhodné pro kondiční trénink se strojem. Oblečení musí být takové, aby se při tréninku nemohlo zachytit do stroje kvůli svému tvaru (např. délce). Vaše tréninková obuv by měla být vhodná pro trenažér, musí pevně podpiřat nohy a musí mít protiskluzovou podrážku.

12. Pozor! Pokud zaznamenáte pocit závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, přestaňte trénovat a vyhledejte lékaře.

13. Nikdy nezapomeňte, že sportovní stroje nejsou hračky. Proto je smí používat pouze v souladu s jejich účelem a osoby, které jsou náležitě informovány a poučeny.

14. Osoby, jako jsou děti, invalidé a postižené osoby, by měly stroj používat pouze v přítomnosti jiné osoby, která jim může v případě potřeby poskytnout pomoc a radu. Přijměte vhodná opatření, abyste zajistili, že děti nebudou stroj používat bez dozoru.

15. Zajistěte, aby osoba provádějící cvičení ani jiné osoby nikdy nepohybovaly ani nedržely žádnou část těla v blízkosti pohyblivých částí stroje.

16.  Po skončení životnosti není dovoleno tento výrobek likvidovat jako běžný komunální odpad, ale musí být odevzdán na sběrné místo pro recyklaci elektrických a elektronických součástek. Tento symbol najdete na výrobku, v návodu nebo na dodaném obalu. Materiály jsou opakovaně použitelné v souladu s jejich označením. O zodpovědném místě likvidace se prosím informujte u místní samosprávy.

17. V zájmu ochrany životního prostředí nelikvidujte obalové materiály, použité baterie ani části přístroje jako komunální odpad. Vložte je do příslušných sběrných nádob nebo je odnechte na vhodné sběrné místo.

18. Maximální přípustné zatížení (=hmotnost těla) je stanoveno na 130 kg. Před zahájením cvičení si prosím zkontrolujte svou tělesnou hmotnost.

19. Pokud je napájecí kabel tohoto zařízení poškozen, musí jej vyměnit výrobce, zákaznický servis nebo kvalifikovaný elektrikář.

20. Nenechávejte výrobek zapnutý nebo v provozu bez dozoru a zabraňte jeho neúmyslnému použití odpojením napájecího kabelu ze zásuvky.

21. Návod k montáži a obsluze je považován za součást výrobku. Tato dokumentace musí být přiložena, pokud je výrobek prodán nebo předán třetí straně.

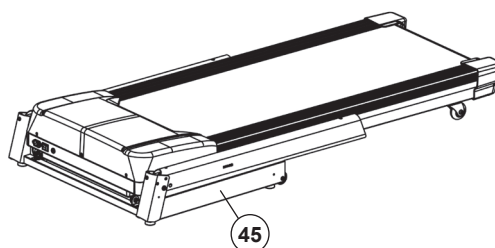
MONTÁŽNÍ NÁVOD

CZ

Vše úhledně rozložte na podlahu a zkontrolujte, zda je vše kompletní, pomocí kroků montáže. Některé šrouby jsou již na místě montáže pro snadnou identifikaci. Doba montáže je přibližně 40 minut.

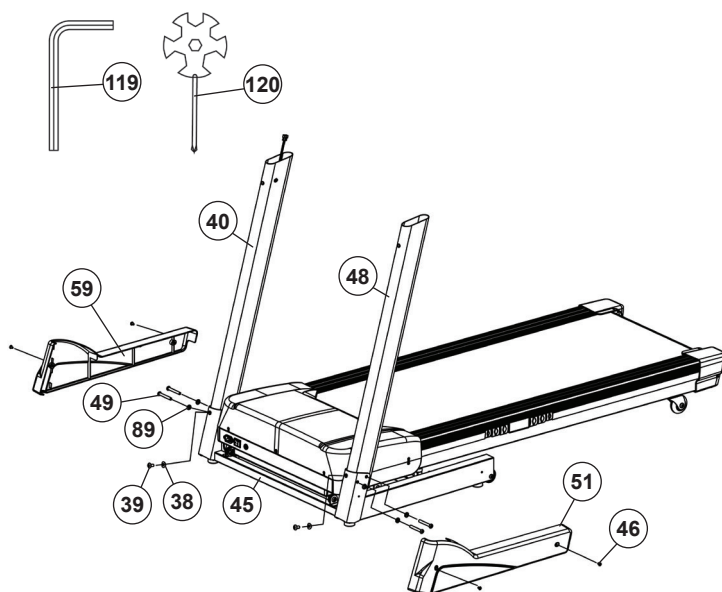
KROK 1:

1. Odstraňte všechny malé díly a volný balicí materiál z krabice a poté s pomocí druhé osoby sejměte základní rám (45). Zatím neprořezávejte popruhový upevňovací prvek!
2. Nyní odstraňte popruhový upevňovací prvek a dále neposoubejte základní rám.



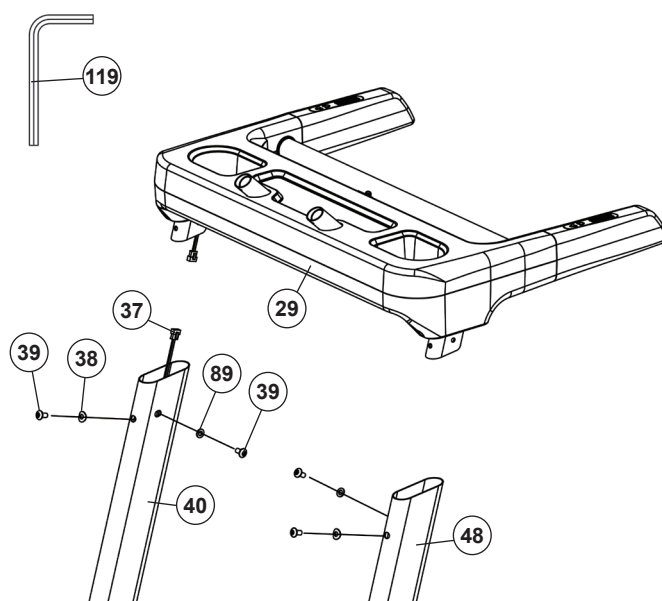
KROK 2:

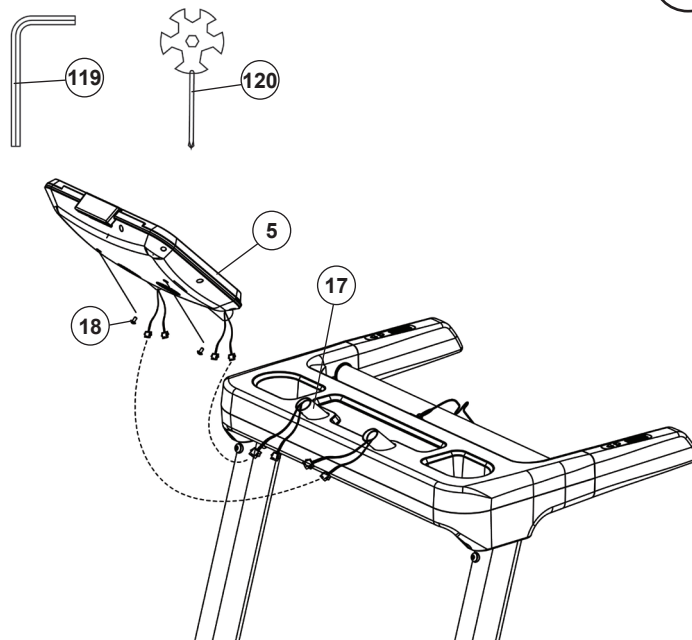
1. Opatrně přehněte pravou nosnou trubku (40) nahoru, přičemž dbejte na to, abyste neskřípli žádné kabely, aby montážní otvory byly zarovnané. Zajistěte toto spojení na boku pomocí dvou šroubů M8x60 (49) a dvou podložek (89) a zepředu pomocí šroubů M8x16 (39) a zakřivených podložek (38).
2. Opatrně přehněte levou nosnou trubku (48) nahoru tak, aby montážní otvory byly zarovnané. Toto spojení zajistíte z boku pomocí dvou šroubů M8x60 (49) a dvou podložek (89) a zepředu pomocí dvou šroubů M8x16 (39) a zahnutých podložek (38).
3. Připevněte levý a pravý kryt nosné trubky (51+59) k levé a pravé nosné trubce (48+40) a zajistěte je šrouby M5x10 (46).



KROK 3:

1. S pomocí druhé osoby nasadte polici (29) na levou a pravou nosnou trubku (48+40) a připojte kabel počítače k propojovacímu kabelu (37).
2. Opatrně vložte polici (29) do nosných trubek (40+48) a dbejte na to, abyste nepřiskřípli žádné kabely, aby montážní otvory byly zarovnané. Toto spojení zajistěte z boků a zepředu pomocí šroubů M8x16 (39) a podložek (38+89).



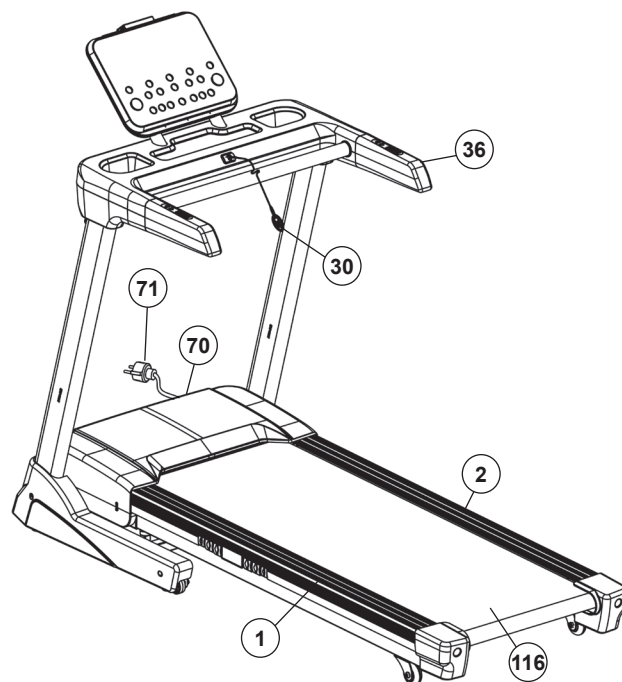
**KROK 4:**

1. Nasadte počítač (5) na rám počítače (17) a připojte kabely pro měření tepové frekvence a kabel dálkového ovládání k počítači (5).
2. Opatrně vložte počítač (5) do držáků počítače, dávejte pozor, abyste kabely neskřípli, aby montážní otvory byly zarovnané. Zajistěte toto spojení pomocí šroubů (18).

KROK 6:

1. Zkontrolujte všechny šroubové spoje a zásuvné konektory, zda jsou správně sestaveny a funkční.
2. Pokud je vše v pořádku, zapojte napájecí kabel (71) do řádně instalované zásuvky (220-240V~50-60Hz) a zapněte hlavní vypínač (70) ve spodní přední části základní jednotky.
3. Poté zacvakněte bezpečnostní sponu (30) na příslušné místo na počítači. Připevněte bezpečnostní sponu (30) k cvičebnímu oblečení (např. k pasu) a postavte se na boční schůdky (1+2) běžeckého pásu. Přejeďte jednou do strany po klávesnici a počítač signalizuje, že je připraven k použití. Stiskněte tlačítko Start pro spuštění běžeckého pásu. Po 3sekundovém odpočítávání se běžecký pás (116) začne pohybovat. Ihned po spuštění běžeckého pásu stoupněte na běžecký pás (116) a držte se nastavené rychlosti. Seznamte se se strojem při nízkých rychlostech.
4. Chůze probíhá uprostřed běžeckého pásu (116). Pokud si při chůzi nejste jisti, držte se bočních madel (36) a nešlapejte na boční opěrky stupňů (1+2). Po běžeckém pásu chodte pouze čelem k počítači. V případě nouze sestupte z běžeckého pásu z boku a držte se bočních madel (36).

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



SLOŽENÍ

Jednu ruku položte na koncové krytky (112-115) pojezdového rámu a zvedněte je do svislé polohy, aby se automaticky zajistily ve svislé poloze.

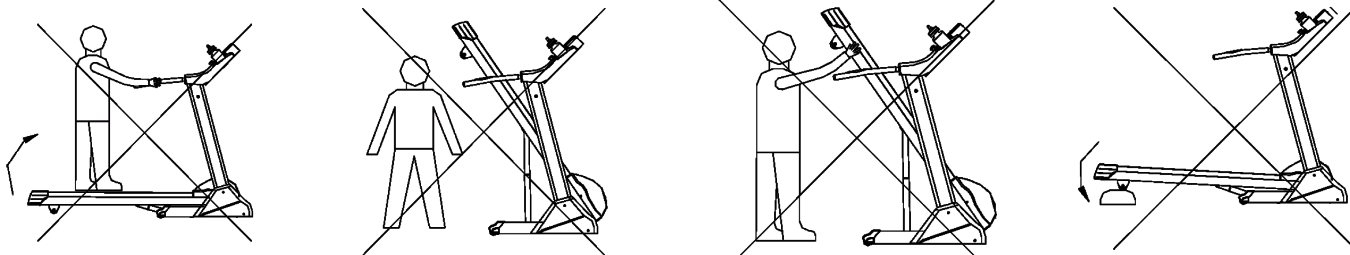
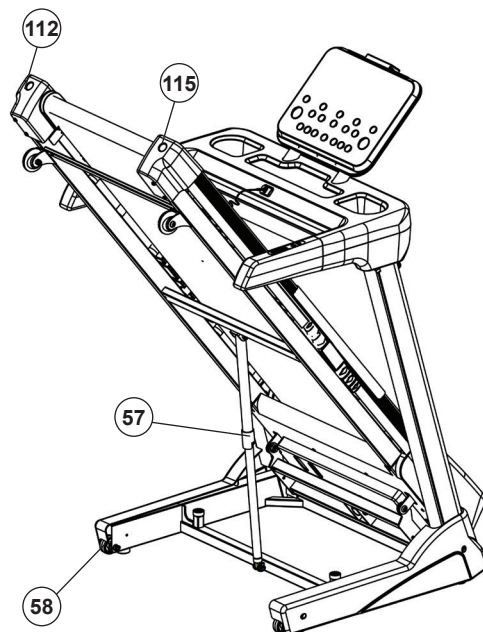
Pozor! Před složením běžecký pás vypněte a počkejte, až se běžecká plocha zcela zastaví. Nespouštějte běžecký pás ve sklopené poloze!

ROZLOŽENÍ

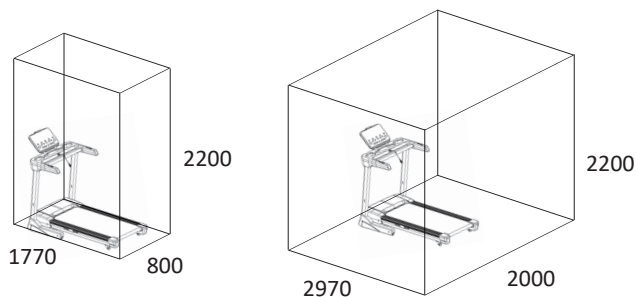
Trochu zatlačte na koncovku (112-115) na běžeckém pásu a uvolněte zámek zatlačením malé páčky na plynové pružině (57) nohou. Tím se uvolní zámek a chodítko se spustí do rozložené polohy.

PŘEPRAVA STROJE

1. Rozložte běžecký pás.
2. Položte ruce na koncové kryty (112-115) a poté stroj nakloňte k tělu, dokud se nebude dát snadno pohybovat na přepravních válečcích (58).



POŽADAVEK NA PROSTOR PRO CVIČENÍ



Tréninková plocha v mm
(pro domácí uživatele)

Volná plocha v mm
(Cvičící a bezpečnostní proctor)

Mazání

Aby se zajistilo, že běžecký pás běží lehce a dobře po dlouhou dobu, měli byste vždy zkontrolovat zadní stranu běžecké plochy mazivo a v případě potřeby ošetřeno silikonovým olejem (žádné mazivo na bázi oleje nebo ropy). Při používání méně než 3 hodiny / týden doporučujeme mazat 1x ročně, při používání 3-4 hodiny / týden každých šest měsíců a při používání více než 5 hodin / týden mazat každé tři měsíce. K mazání dochází vnesením silikonového oleje do údržbového otvoru. Za tímto účelem nakapejte do otvoru (104+106) trochu silikonového oleje (cca 5 ml). (**Pozor!** Příliš mnoho maziva může způsobit prokluzování běhounu.)

Nastavitelný běžecký pás

Pokud je běžecký pás vypnutý, musíte jej nastavit do normální polohy podle následujících kroků. Nastavte rychlost na 3-5 km. Pomocí imbusového klíče upravte napínací šroub řemene na koncove rámu systému.

1. Pokud chcete řemen posunout doleva, otočte pravým napínacím šroubem ve směru hodinových ručiček.
2. Pokud chcete řemen posunout doprava, otočte levý napínací šroub ve směru hodinových ručiček.

Pokud jste již provedli výše uvedené kroky a stále není v dobrém rozsahu, pak by již běžecký pás měl být poškozený, obraťte se prosím na svého místního prodejce o výměnu.

Poznámka: Ujistěte se, že skluznice je co nejvíce vycentrovaná. Jakmile se tyto posunou příliš daleko od středu (asi 10 mm), měly by být znovu nastaveny do středu.

Běžecký pás prokluzuje

a Skluznice není správně napnutá. Mírně utáhněte oba šrouby na koncovech.

b Ujistěte se, že řemen motoru není příliš volný.

c Odstraňte přebytečné mazivo hadříkem.

Na displeji nesvíí

- Zkontrolujte, zda je zástrčka v zásuvce a zda je zásuvka má proud.

- Zkontrolujte, zda je zapnutý hlavní vypínač (70) na základním rámu a zda je bezpečnostní spona správně připevněna k počítači.

Pozornost!

Při kontrole připojení zástrčky počítače vždy vytáhněte síťovou zástrčku.

Ochrana proti přetížení

1. Zkontrolujte, zda se neaktivovala ochrana proti přetížení (63). V případě potřeby stiskněte tlačítko.

2. Hlavní přípojka (73) je umístěna mezi Hlavní vypínač a zásuvka síťového připojení pojistkový prostor. Je zde jemná pojistka 5x20mm s údajem 8A/250V.

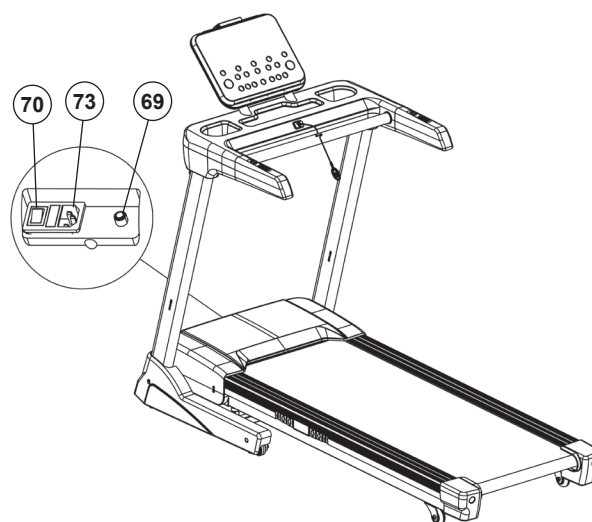
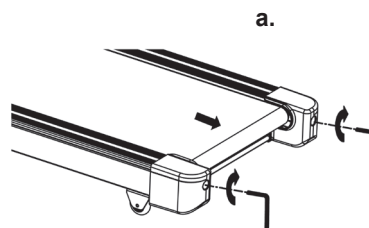
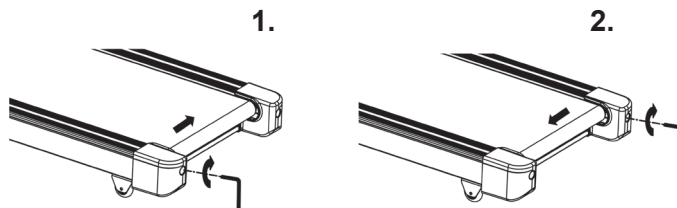
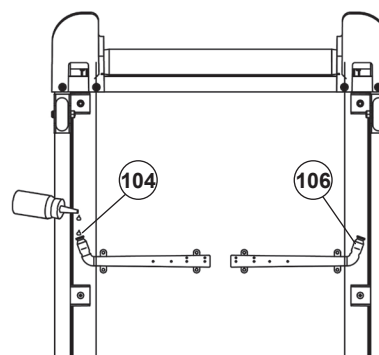
Neobvyklý hluk ze stroje:

- Zkontrolujte, zda není uvolněný některý šroub stroje.
- Zkontrolujte, zda je vypnutý řemen motoru.
- Zkontrolujte, zda je běžící pás vypnutý.

Poznámka: Pokud jste zkontrolovali všechny výše uvedené věci, ale problém stále přetrvává, kontaktujte svého místního prodejce.

Čištění

K čištění používejte pouze méně mokré hadřík. Upozornění: Nikdy nepoužívejte benzen, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky pro čištění povrchu, protože toto poškození způsobilo. Zařízení je určeno pouze pro soukromé domácí použití a pro použití v interiéru. Udržujte jednotku v čistotě a chráňte ji před vlhkostí.





ZAČÍNÁME

1. Zapojte napájecí kabel do řádně instalované zásuvky (230 V ~ 50 Hz) a zapněte hlavní vypínač ve spodní přední části základní jednotky.
2. Postavte se na černé povrchy stupáček.
3. Umístěte bezpečnostní sponu na tréninkové oblečení (např. pas) a do odpovídajícího slotu na počítači. Počítač zobrazí program [M] a je připraven ke spuštění.

ZOBRAZENÍ

[PULSE] Zobrazení pulsu: Zeigt den Zobrazuje vaši tepovou frekvenci v tepech za minutu.

[TIME] Zobrazení času: Zobrazuje, jak dlouho jste běželi, v minutách a sekundách.

[KM] Zobrazení vzdálenosti: Zobrazuje, jak daleko jste běželi, v kilometrech.

[KM/H] Zobrazení rychlosti: Zobrazuje rychlost běžeckého pásu v kilometrech za hodinu.

[GAPIC] Grafické zobrazení: Zobrazuje vybraný program a jeho průběh.

[CAL./INCLINE] Zobrazení kalorií/sklonu: Přepíná mezi přibližným počtem spálených kalorií v kcal a nastavenou úrovní sklonu.

[SAFE] Bezpečné zobrazení: Zobrazuje se na grafickém zobrazení, když není vložena bezpečnostní spona.

TLAČÍTKA



[User] Uživatelské programy: Výběr uživatelských programů (U01-U03)



[WALK] Programy chůze: Výběr programů chůze (P01-P03)



[RUN] Běžecké programy: Výběr běžeckých programů (P04-P15)



[HRC] Programy tepové frekvence: Výběr programů tepové frekvence (HRC1-HRC3)



[FAT] Program tělesného tuku: Výběr programu tělesného tuku (FAT).



[STOP/PAUSE]: Pozastaví nebo zastaví trénink. Návrat k programu M ve výběru programů.



[+ / - KM/H]: vyšuje a snižuje rychlost. Nastavuje výchozí hodnoty.



[4/8/12 KM/H]: Tlačítka pro přímý výběr nastavení rychlosti 4, 8 nebo 12 km/h



[M - MODE]: Nastavuje cílové hodnoty.

[+ / - INCLINE]: Zvyšuje a snižuje sklon
[4/8/12 INCLINE]: Tlačítka pro přímý výběr sklonu na 4, 8 nebo 12 úrovní



[LIGHT]: Zapíná a vypíná LED osvětlení.



[START]: Spustí trénink.

MOŽNOSTI ZADÁNÍ

	Displej	Zobrazená hodnota	Výchozí možnost	Možnost zobrazení
ČAS (min:s)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-65.0
TEP	00	N/A	N/A	50-200
KALORIE (kcal)	0	50	10-995	0-999

Zobrazení rychlostních zón:

Během tréninku LED dioda barevně indikuje odpovídající rychlostní zóny. Rychlostní zóny se zobrazují modře (1,0 až 7,9 km/h), zeleně (8,0 až 11,9 km/h), žlutě (12 až 16,9 km/h) a červeně (nad 16,0 km/h).

PROGRAMY

[QUICK_START] Rychlý start:

Po zapnutí se běžecký pás automaticky přepne do programu [M]. Stisknutím tlačítka [START] spustíte běžecký pás. Po 3sekundovém odpočítávání se běžecký pás rozjede. Nastavte požadovanou rychlost pomocí tlačítek [+/- KM/H] a/nebo požadovaný sklon pomocí tlačítek [+/- INCLINE]. Trénink můžete pozastavit pomocí tlačítka [STOP/PAUSE] a ukončit jeho opětovným stisknutím.

[USER] Uživatelské programy:

Stisknutím tlačítka [USER] si můžete vybrat ze 3 různých uživatelských programů. V těchto programech je zadaný čas rozdělen do 20 dílčích intervalů a rychlost a sklon se automaticky mění podle vašeho nastavení. Po výběru programu bliká zobrazení času, což vám umožňuje nastavit čas. Stisknutím tlačítka [M] se poté přepnete na nastavení jednotlivých segmentů. Pole rychlosti a sklonu blikají. Rychlost pro každý segment můžete nastavit stisknutím tlačítka [+/- KM/H] a sklon stisknutím tlačítka [+/- INCLINE]. Jakmile nastavíte všech 20 segmentů, program se uloží a můžete jej kdykoli znovu spustit stisknutím tlačítka [START]. Na konci programu se ozve pípnutí a běžecký pás se zastaví. Trénink můžete pozastavit stisknutím tlačítka [STOP/PAUSE] a ukončit jeho dalším stisknutím.

[WALK] Chůzní programy:

Stisknutím tlačítka [WALK] si můžete vybrat ze tří různých chůzních programů. V těchto programech je zadaný čas rozdělen do 20 dílčích intervalů a rychlost a sklon se automaticky mění, jak je znázorněno v tabulce níže. Po výběru programu bliká zobrazení času, což vám umožní nastavit čas. Program můžete spustit stisknutím tlačítka [START]. Na konci programu se ozve pípnutí a běžecký pás se zastaví. Trénink můžete pozastavit stisknutím tlačítka [STOP/PAUSE] a ukončit jeho dalším stisknutím.

Čas →		Programy ve 20 časových děleních																			
↓ 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	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
	Steigung	0	0	0	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	0	5	5	5	0	0	0
P02	Km/h	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2
	Steigung	0	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	15	15	10	10	6	6	0	0	0
P03	Km/h	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2
	Steigung	0	10	15	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	10	15	15	10	5	5	0

[RUN] Běžecké programy:

Stisknutím tlačítka [RUN] si můžete vybrat z 12 různých běžeckých programů. V těchto programech je zadaný čas rozdělen do 20 dílčích intervalů a rychlost a sklon se automaticky mění, jak je znázorněno v tabulce níže. Po výběru programu bliká zobrazení času, což vám umožňuje nastavit čas. Program můžete spustit stisknutím tlačítka [START]. Na konci programu zazní signál a běžecký pás se zastaví. Trénink můžete pozastavit stisknutím tlačítka [STOP/PAUSE] a ukončit jeho opětovným stisknutím.

Čas →		Programy ve 20 časových děleních																			
↓ Programm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P04	Km/h	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2	2
	Steigung	0	4	4	10	10	10	15	15	15	3	3	3	3	8	8	0	0	0	0	0
P05	Km/h	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	2	2
	Steigung	0	10	15	15	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	4	0
P06	Km/h	3	3	3	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	4	4	5	4	3	2
	Steigung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P07	Km/h	2	2	3	4	4	3	4	5	3	5	6	6	6	4	4	5	4	4	3	2
	Steigung	0	0	12	0	12	5	12	5	12	5	0	0	0	5	10	5	5	0	0	0
P08	Km/h	4	3	4	5	5	4	3	5	6	6	5	5	3	3	4	6	3	3	3	2
	Steigung	0	2	2	4	4	8	8	10	10	4	4	8	8	10	10	0	0	0	0	0
P09	Km/h	4	4	4	6	6	4	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	5	4	3	2
	Steigung	0	12	12	6	6	12	12	12	12	6	6	12	12	12	6	6	6	0	0	0
P10	Km/h	3	4	6	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	6	6	4	4	4	3
	Steigung	0	8	10	0	8	10	0	0	8	10	0	0	8	10	0	0	0	0	0	0
P11	Km/h	2	4	5	6	2	4	5	7	2	4	5	7	2	4	5	6	2	4	5	2
	Steigung	0	8	8	8	0	10	10	10	0	10	10	10	0	15	15	10	0	0	0	0
P12	Km/h	3	3	3	4	5	5	6	6	7	7	6	5	5	4	3	3	3	3	2	2
	Steigung	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	0
P13	Km/h	3	3	5	5	7	7	7	8	8	5	4	4	5	5	7	7	5	5	3	2
	Steigung	0	3	3	3	3	3	0	0	0	0	8	8	10	10	0	0	0	0	0	0
P14	Km/h	3	3	3	6	7	7	8	5	5	4	3	3	3	5	7	8	6	5	3	3
	Steigung	0	10	10	5	8	8	6	10	10	13	15	15	13	10	5	5	10	5	1	0
P15	Km/h	2	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	3	3	2
	Steigung	2	5	5	5	10	10	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

[HRC] Programy tepové frekvence

Vyberte si mezi 3 různými programy tepové frekvence stisknutím tlačítka [HRC]. V těchto programech se rychlost automaticky upravuje tak, aby se udržela zadaná cílová tepová frekvence. Stisknutím tlačítka [M] nejprve nastavíte čas, poté svůj věk a procentuální horní limit tepové frekvence. Věk a horní limit tepové frekvence poté určují vaši cílovou tepovou frekvenci, kterou můžete také vidět v přednastavených nastaveních. Programy se liší maximální nastavitelnou rychlostí: HRC1 se zvyšuje až na 10 km/h, HRC2 až na 12 km/h a HRC3 až na 20 km/h. Program můžete spustit stisknutím tlačítka [START]. Na konci programu zazní signál a běžecký pás se zastaví. Trénink můžete pozastavit stisknutím tlačítka [STOP/PAUSE] a ukončit jeho opětovným stisknutím.

[FAT] Program tělesného tuku:

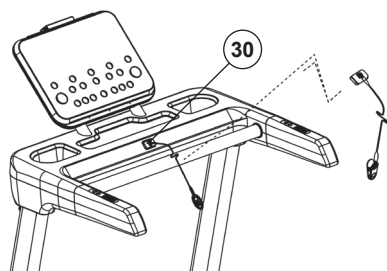
Vyberte program tělesného tuku stisknutím tlačítka [FAT]. Tento program vypočítá váš BMI (index tělesné hmotnosti). Po výběru programu stiskněte tlačítko [M] a budete vyzváni k zadání věku [AGE], pohlaví [GEND], výšky [HEIG] a hmotnosti [WEI]. Stiskněte tlačítko [+/- KM/H] pro zadání hodnot a potvrďte tlačítkem [M]. Po zadání hodnot se zobrazí [VAL] a výpočet může začít. Chcete-li to provést, položte ruce na senzory tepové frekvence. Po přibližně 5 sekundách se zobrazí výsledek BMI.

Index tělesné hmotnosti (BMI) se používá k odhadu celkového procenta tělesného tuku. Je to pouze přibližná hodnota pro vaši optimální hmotnost.

< 18,5: Podváha
18,5 až 24,9: Normální hmotnost
25,0 až 29,9: Nadváha
> 30,0: Obezita

BEZPEČNOSTNÍ KLIP

Bezpečnostní spona se používá k nouzové ochraně. Musí být umístěna na řídítkách pro zadávání pokynů a spuštění běžeckého pásu. Při každém tréninku připevněte bezpečnostní sponu (30). Slouží k vaší bezpečnosti a zajišťuje, že se běžecký pás v případě nouze rychle zastaví. Pokud bezpečnostní spona není umístěna na řídítkách, na displeji se zobrazí chybová zpráva [SAFE]. Připevněním bezpečnostní spony se všechny hodnoty vynulují a běžecký pás je připraven ke spuštění.



KONEKTIVITU

KINOMAP APP

Sport, koučování, hry a eSport jsou klíčová slova aplikace Kinomap. Toto obsahuje mnoho kilometrů skutečného filmového materiálu, který můžete cvičit uvnitř, jako byste byli venku; Sledování tras a analýza vašeho výkonu; Obsah koučování; Režim pro více hráčů; nové příspěvky denně; Oficiální halové závody a další ...

Stáhněte si aplikaci a připojte se

Naskenujte sousední QR kód pomocí smartphonu / tabletu nebo použijte funkci vyhledávání v obchodě Playstore (Android) nebo APP Store (IOS) a stáhněte si aplikaci Kinomap. Zaregistrujte se a postupujte podle pokynů v APP. Aktivujte Bluetooth na smartphonu nebo tabletu a vyberte správce zařízení v aplikaci a poté příslušnou kategorii produktu. Poté vyberte své typové označení pomocí loga výrobce „Christopeit Sport“ pro připojení sportovního vybavení. V závislosti na sportovním vybavení APP zaznamenává různé funkce přes Bluetooth nebo dochází k výměně dat.

Pozornost! Aplikace Kinomap nabízí bezplatnou zkušební verzi na 14 dní. Poté se můžete rozhodnout, zda chcete pokračovat v tréninku zdarma se základní verzí, nebo využívat celou řadu aplikace Kinomap za poplatek.

Aktuální informace a poplatky najdete na:
www.kinomap.com

PULSMESSUNG

Měření tepové frekvence pomocí pásu s monitorem:

Pro spolehlivé sledování tepové frekvence během tréninku doporučujeme nosit vhodný hrudní pás. Počítač má vestavěný přijímač, takže můžete použít pás s monitorem tepové frekvence s Bluetooth, například pás s monitorem tepové frekvence Christopeit-Sport BT (číslo položky 2209). Pokud pás s monitorem tepové frekvence před nasazením mírně navlhčíte, měl by počítač zaznamenat a zobrazit údaje o vaší tepové frekvenci do 60 sekund. Pokud se neobjeví žádný údaj tepové frekvence, nejprve vyměňte baterie v pásu s monitorem tepové frekvence. Dosah pásů s monitorem tepové frekvence je 10 metrů v závislosti na modelu.

Měření tepové frekvence na ruce:

Snímače tepové frekvence na ruce se nacházejí na levé a pravé straně řídítek. Ujistěte se, že obě dlaně vždy spočívají na senzorech současně a s normální silou. Jakmile je vaše tepová frekvence změřena, zobrazí se na monitoru tepové frekvence údaj. (Měření tepu na ruce je pouze orientační, protože se mohou vyskytnout individuální odchylky od skutečného tepu v důsledku pohybu, tření, potu, textury kůže a průtoku krve atd.)

Poznámka: Pokud se obě metody měření tepu používají současně, má měření tepu na ruce přednost.

Pozor! Systémy monitorování tepové frekvence mohou být nepřesné. Nadměrná fyzická aktivita může vést k vážnému zranění nebo smrti. Pokud se vám točí hlava nebo omdlí, okamžitě přerušete trénink. Hodnoty tepu nejsou vhodné pro lékařské účely.

PŘEHRAVÁNÍ ZVUKU

Počítač má reproduktory, které umožňují přehrávat audio data přes Bluetooth z Bluetooth zařízení (smartphone, tablet, ...). Chcete-li zařízení spárovat, zapněte běžecký pás. Spárujte své koncové zařízení s „BTMP3“. Úspěšné spárování a zrušení párování je potvrzeno krátkým oznámením „Bluetooth is now connected“ nebo „Bluetooth is now disconnected“.



kinomap
IOS / ANDROID APP

DIAGNOSTIKA CHYB

V případě poruch může zkušeným lidem pomoci následující seznam chybových hlášení. V podstatě platí, že elektrické opravy musí být prováděny pouze v souladu s příslušnými bezpečnostními předpisy. Více informací Naše servisní oddělení poskytuje informace a pomoc v případě poruch. (Kontaktní údaje viz poslední strana.)

Fehlermeldung	Mögliche Ursache	Lösungsmöglichkeit
Žádný displej	Hlavní vypínač je vypnutý nebo je vadné napájení	1. Zkontrolujte, zda je zapnutý hlavní vypínač. 2. Zkontrolujte, zda je síťové napětí dostatečné a v pořádku. Zkontrolujte, zda se spustila ochrana proti přetížení. Počkejte 30 minut na chlazení. Zkontrolujte připojení zástrčky na hlavním vypínači a na řídicí desce pro správné sezení. 3. Transformátor může být vadný a je třeba jej vyměnit.
Safe	Bezpečnostní spona je mimo polohu	1. Umístěte bezpečnostní sponu na příslušné místo na rukojeti. 2. Zkontrolujte, zda je magnet přítomen v zajišťovací sponě. Pokud magnet chybí, vyměňte pojistnou sponu.
Error 1	Porucha ovládání motoru	1. Zkontrolujte správné usazení a neporušenost propojovacích kabelů na konektorech z displeje počítače k ovladači a také na všech výstupních a příchozích konektorech na řídicí desce. 2. Řídicí deska může být vadná a je třeba ji vyměnit.
Error 3	Problém se senzorem pro Rychlost	1. Zkontrolujte správné usazení snímače na motoru na děrovaném kotouči, aby bylo možné správně generovat rychlostní impulsy. 2. Zkontrolujte integritu konektoru snímače na řídicí desce a kabelu.
Error 4	Problém s napětím	1. Zkontrolujte, zda má napájecí zdroj odpovídající výkon a zda je v pořádku
Error 5	Problémy s automatickou kontrolou nebo elektrickým ovládáním	1. Zkontrolujte správné usazení a poškození připojovacích kabelů od motoru. 2. Vyměňte řídicí desku 3. Zkontrolujte integritu konektorů z displeje počítače do řadiče a kabelů. Vadné kabely by měly být vyměněny.
Error 6	Porucha kabelu motoru	1. Zkontrolujte správné usazení a poškození připojovacích kabelů od motoru. V případě potřeby vyměňte motor. 2. Mohlo být zjištěno přepětí. Běžecový pás je nutné vypnout a znovu zapnout hlavním vypínačem.
Error 7	Ochrana proti přetížení	3. Běhoun se mohl zaseknout a přetížit motor. Kontrolujte, zda se běhoun může odvalovat, a pravidelně udržujte spodní stranu běhounu silikonovým olejem. 4. Zkontrolujte, zda motor nevykazuje zápach spáleniny nebo abnormální provozní hluk. V případě potřeby motor vyměňte.
Error 8	Porucha motoru nebo ochrana proti zkratu motoru	5. Zkontrolujte, zda na řídicí desce nejsou nějaké spálené součásti nebo zápach spáleniny, který může být způsoben přetížením. Chcete-li to provést, vyměňte řídicí desku.
Error 10	Problém se snímačem sklonu	1. Zkontrolujte, zda je konektor snímače sklonu na řídicí desce správně usazen. 2. Zkontrolujte, zda není kabel snímače sklonu poškozen. 3. Zkontrolujte, zda je konektor kabelu snímače sklonu na řídicí desce správně usazen.
Error 11	Problém se snímačem sklonu	4. Zkontrolujte, zda není kabel snímače sklonu poškozen.

Upozornění:

Pokud pomocí popsané nápovědy nemůžete najít chybu, kontaktujte prodejce nebo výrobce.

OBECNÉ POKYNY PRO CVIČENÍ

Při určování množství tréninkového úsilí potřebného k dosažení hmatatelných fyzických a zdravotních přínosů je třeba vzít v úvahu následující faktory:

INTENZITA

Úroveň fyzické zátěže během tréninku musí přesáhnout hranici normální námahy, aniž by překročila hranici dušnosti a/nebo vyčerpání. Vhodnou referenční hodnotou může být puls. S každým tréninkem se kondice zvyšuje, a proto by se měly požadavky na trénink upravit. To je možné prodloužením doby trvání tréninku, zvýšením obtížnosti nebo změnou typu tréninku.

TRÉNINKOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

Pro stanovení 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 tepové frekvence lze určit mnoha různými způsoby, protože maximální hodnota tepové frekvence závisí na mnoha faktorech. Pro výpočet můžete použít hlavní vzorec (maximální tepová frekvence = 220 – věk). Tento vzorec je však velmi obecný. Používá se v mnoha domácích sportovních produktech ke stanovení maximální tepové frekvence. Doporučujeme vzorec Sally-Edwards. Tento vzorec vypočítává maximální tepovou frekvenci přesněji a zohledňuje pohlaví, věk a tělesnou hmotnost.

Vzorec Sally-Edwards:

Muži:

Maximální tepová frekvence = $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{tělesná hmotnost})$

Ženy:

Maximální tepová frekvence = $210 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{tělesná hmotnost})$

02 Výpočet tréninkové tepové frekvence

Optimální tepová frekvence při tréninku se řídí cílem tréninku. K tomu byly vymezeny tréninkové zóny.

Zóna zdraví: Regenerace a kompenzace

Vhodné pro: Začátečníky

Typ tréninku: velmi lehký kardio trénink

Cíl: zotavení a podpora zdraví. Budování základní kondice.

Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence

Zóna ke spalování tuků: Základy vytrvalostního tréninku 1

Vhodné pro: začátečníky i pokročilé uživatele

Typ tréninku: lehký kardio trénink

Cíl: aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií). Zlepšení vytrvalostního výkonu.

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Aerobní zóna: Základní vytrvalostní trénink 1 až 2

Vhodné pro: začátečníky i pokročilé

Typ tréninku: středně náročný kardio 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 vytrvalostního tréninku 2

Vhodné pro: pokročilé a závodní sportovce

Typ tréninku: středně náročný vytrvalostní trénink nebo intervalový trénink

Cíl: zlepšení laktátové tolerance, maximální zvýšení výkonnosti.

Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence

Výkonnostní zóna: Výkonnostní / soutěžní trénink

Vhodné pro: sportovce a výkonnostní sportovce

Typ tréninku: intenzivní intervalový trénink a soutěžní trénink

Cíl: zlepšení maximální rychlosti a výkonu.

Pozor! Trénink v této oblasti může vést k přetížení srdečně-cévního systému a poškození zdraví.

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

Výpočet vzorku

Muž, 30 let, váží 80 kg. Jsem začátečník a chci bych zhubnout a zvýšit vytrvalost.

01: Maximální puls - výpočet

Maximální tepová frekvence = $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{tělesná hmotnost})$

Maximální tepová frekvence = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximální tep = přibližně 190 tepů/min.

02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

Vzhledem k mým cílům a úrovni trénovanosti mi nejlépe vyhovuje zóna metabolismu tuků.

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Tréninková tepová frekvence = $190 \times 0,6$ [60 %]

Tréninková tepová frekvence = přibližně 114 tepů/min.

Po nastavení tréninkové tepové frekvence pro vaši tréninkovou kondici nebo po stanovení cílů můžete začít trénovat. Většina našich tréninkových zařízení pro vytrvalostní trénink je vybavena snímači tepové frekvence nebo je kompatibilní s pásem tepové frekvence. Během tréninku tak můžete na monitoru kontrolovat svou tepovou frekvenci. Pokud se tepová frekvence na displeji počítače nezobrazuje nebo si chcete být jisti a chcete si zkontrolovat tepovou frekvenci, která by mohla být nesprávně zobrazena v důsledku možných chyb aplikace apod. můžete použít také následující postupy:

a. Měření tepu běžným způsobem (snímání tepu např. na zápěstí a počítání tepů během minuty).

b. Měření srdeční frekvence pomocí vhodných a kalibrovaných přístrojů na měření srdeční frekvence (k dostání v prodejnách zdravotnických potřeb).

c. Měření srdeční frekvence pomocí dalších produktů, jako jsou monitory srdeční frekvence, smartphony...

FREKVENCE

Většina odborníků doporučuje kombinaci zdravého jídelníčku, který je třeba upravit podle tréninkového cíle, a fyzické zátěže třikrát až pětikrát týdně. Běžný dospělý člověk potřebuje k udržení své současné kondice cvičit dvakrát týdně. Pro zlepšení kondice a změnu tělesné hmotnosti potřebuje alespoň tři tréninky týdně. Ideální je samozřejmě frekvence pěti tréninků týdně.

PLÁN TRÉNINKU

Každý trénink by se měl skládat ze tří fází: Tréninková fáze se skládá ze "zahřívací fáze", "tréninkové fáze" a "ochlazovací fáze". V "zahřívací fázi" by se měla pomalu zvyšovat tělesná teplota a přísun kyslíku. To je možné prostřednictvím gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut. Poté se začne se skutečným tréninkem "tréninková fáze". Tréninková zátěž by měla být přizpůsobena podle tréninkové tepové frekvence. Aby se po tréninkové fázi podpořil krevní oběh a později se předešlo namožení svalů, je nutné tréninkovou fázi následovat fází ochlazení. Ta by měla sestávat z protahovacích cviků a/nebo lehkých gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut.

Příklad - protahovací cvičení pro zahřívací a ochlazovací fázi

Rozcvičení začnete alespoň třiminutovou chůzí na místě a pak proveďte následující gymnastická cvičení, abyste se na tréninkovou fázi náležitě připravili. Cviky nepřehánějte a pokračujte jen do doby, dokud neucítíte mírný odpor. V této poloze chvíli vydržte.



Natáhněte levou ruku za hlavu k pravému rameni a pravou ruku mírně přitáhněte k levému lokti. Po 20 s si ruce vyměňte.



Předkloňte se co nejvíce dopředu a nohy nechte téměř natažené. Dotkněte se prsty špiček nohou. 2 x 20 s.



Posaďte se s jednou nohou nataženou na podlaze, předkloňte se a pokuste se dosáhnout rukama na chodidlo. 2 x 20 s.



Klekněte si do širokého předklonu a opřete se rukama o zem. Stlačte pánev dolů. Střídejte po 20 s nohy.

MOTIVACE

Klíčem k úspěšnému programu je pravidelný trénink. Pro každý den tréninku byste si měli stanovit pevný čas a místo a na trénink se psychicky připravit. Trénujte pouze tehdy, když na to máte náladu, a vždy mějte na paměti svůj cíl. Při průběžném tréninku budete moci sledovat, jak den po dni děláte pokroky a kousek po kousku se blížíte svému osobnímu tréninkovému cíli.

SEZNAM DÍLŮ – SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Označení-číslo:	TM4500S - 2545
Datum technických údajů:	10.09.2025
Přibližné rozměry:	177 x 80 x 137cm
Rozměry ve složeném stavu:	118 x 80 x 147cm
Požadavky na prostor:	4 m ²
Hmotnost přibližně:	70 Kg
Max. zatížení (hmotnost uživatele):	130 Kg
Elektrické údaje:	220-240V/50-60Hz/1500Watt

Kontaktujte nás, pokud jsou některé součásti vadné nebo chybí, nebo pokud budete v budoucnu potřebovat náhradní díly nebo výměnu částí stroje.

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 určen pouze pro soukromé domácí sportovní aktivity a není povoleno jej používat v komerční nebo profesionální oblasti. Třída použití Home Sport H/C.

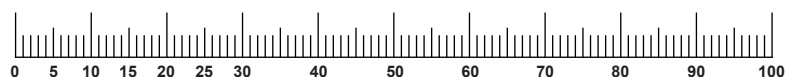
VLASTNOSTI

- Trvalý výkon motoru 1,5 hp (1,1 kW), maximální výkon motoru 3 hp (2,2 kW)
- Rychlost: 1 km/h až 20 km/h (nastavitelná v krocích po 0,1 km/h)
- 1 program rychlého startu a 3 cílové programy s přednastaveným časem, vzdáleností nebo spotřebou kalorií
- 15 přednastavených rychlostních programů
- Elektrické nastavení sklonu v 15 krocích
- Dálková tlačítka pro rychlost a sklon
- Měření pulsu na ruce nebo volitelný monitor srdečního tepu s Bluetooth
- Běžecská plocha s tlumením vibrací
- Funkce nouzového zastavení s bezpečnostní sponou
- Skládací pro úsporu místa s funkcí měkkého sklápění
- Moderní zobrazení: času, vzdálenosti, rychlosti, přibližné spotřeby kalorií, tréninkového programu a tepové frekvence
- Počítač s Bluetooth připojením pro KINOMAP (aplikace pro iOS a Android)
- Držák pro tablet a chytrý telefon
- Transportní kolečka pro snadné přemísťování
- Bluetooth reproduktor pro přehrávání zvuku
- Prostorná běžecská plocha: cca D 130 x Š 48 cm

Ilustrační foto. No.	Označení	Rozměr mm	Množství	Přiloženo k ilustraci č.	ET-číslo
1	Protiskluzová podložka vlevo		1	111	36-2545-10-BT
2	Protiskluzová podložka vpravo		1	118	36-2545-11-BT
3	Fólie pro zobrazení		1	4	36-2545-12-BT
4	Přípevnění fólie		1	5	36-2545-13-BT
5	Počítač		1	15	36-2545-03-BT
6	Informační tabule		1	5	36-2545-14-BT
7	Šroub s křížovou hlavou	4x10	12	8,22+27	39-10137-SW
8	Přední držák tabletu		1	15	36-2545-15-BT
9	Přípevnění držáku tabletu		1	8	36-2545-16-BT
10	Gumička		1	11	36-2545-17-BT
11	Podpěra držáku tabletu		1	13	36-2545-18-BT
12	Šroub s křížovou hlavou	3x8	8	9	39-10127
13	Držák tabletu - zadní strana		1	8	36-2545-19-BT
14	BT audio přijímač		1	5	36-2230-10-BT
15	Zadní strana počítače		1	5	36-2545-20-BT
16	Tlačítka pro dálkové ovládání sklonu		1	36	36-2545-21-BT
17	Rám počítače		2	15+31	33-2545-06-SW
18	Šroub s křížovou hlavou	3x10	12	14,17+19	39-10128
19	Reproduktor		2	5	36-2230-11-BT
20	Deska s tlačítky		1	5	36-2545-22-BT
21	Podložka	4//14	3	7	39-10510
22	LED pásek		1	5	36-2545-23-BT
23	LED světelná deska		1	5	36-2545-24-BT
24	Podložka	6//14	2	32	39-10013
25	Kryt spodní police		1	29	36-2545-05-BT
26	Šroub s křížovou hlavou	4x16	18	25	39-10253-SW
27	Držák bezpečnostní spony		1	29	36-2545-25-BT
28	Protiskluzová podložka		1	29	36-2545-26-BT
29	Police		1	31	36-2545-04-BT
30	Bezpečnostní spona		1	29	36-2340-09-BT
31	Rám úchyty		1	40+48	33-2545-04-SW
32	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x14	2	31	39-10120-VC
33	Řídítka		1	31	33-2545-05-SW
34	Kryt řídítek		1	33	36-2545-27-BT
35	Tlačítka dálkového ovládání km/h		2	36	36-2545-28-BT
36	Rukojeť		2	31	36-2545-29-BT
37	Připojovací kabel		1	5+75	36-2545-30-BT

Ilustrační foto. No.	Označení	Rozměr mm	Množství	Přiloženo k ilustraci č.	ET-číslo
38	Zakřivená podložka	8//19	4	39	39-9966-SW
39	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x16	6	31,40+48	39-9888
40	Pravá nosná trubka		1	31+45	33-2545-07-SW
41	Šroub s vnitřním šestihranem	M10x25	4	43+45	39-10025-CR
42	Podložka	10//20	4	42	39-9989
43	Zvedací rám		1	45	33-2545-03-SW
44	Plastový disk		4	41	36-2545-31-BT
45	Základní rám		1	40+48	33-2545-02-SW
46	Šroub s křížovou hlavou	M6x16	6	47,51+59	39-10120-VC
47	Gumový tlumič		2	45	36-2340-27-BT
48	Levá nosná trubka		1	31+45	33-2545-08-SW
49	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x60	6	40+48	39-10436-SW
50	Gumová patka		4	45	36-2545-32-BT
51	Kryt levé nosné trubky		1	45	36-2545-06-BT
52	Šroub s křížovou hlavou	4.2x16	4	50	39-9909-SW
53	Podložka	5//10	12	52+113	39-10011
54	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x50	2	45+58	39-9811-CR
55	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x30	1	45+57	39-10041
56	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x45	1	57+98	39-9914
57	Vzduchová pružina		1	45+98	33-2545-09-SW
58	Transportní válec		2	45	36-2545-33-BT
59	Kryt pravé nosné trubky		1	45	36-2545-07-BT
60	Šroub s křížovou hlavou	4.2x13	18	61	39-10185
61	Spodní kryt		1	45	36-2545-02-BT
62	Konzola krytu		4	45+61	36-2545-34-BT
63	Matka	M8	1	64	39-10031
64	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x25	2	66+98	39-10455
65	Cívka		1	45	36-2230-25-BT
66	Motor		1	45	33-2545-10-SI
67	Kabel hlavního vypínače		1	73	36-2340-51-BT
68	Pojistkový kabel		1	73	36-1830-30-BT
69	Ochrana proti přetížení		1	45	36-1830-28-BT
70	Hlavní vypínač		1	45	36-1352-29-BT
71	Napájecí kabel		1	73	36-9836113-BT
72	Šroub s křížovou hlavou	M3x8	2	73	39-10127
73	Zásuvka napájení		1	45	36-2545-35-BT
74	Šroub s vnitřním šestihranem	M10x40	1	43	39-10131-CR
75	Spodní připojovací kabel		1	37+80	36-2545-36-BT
76	Šroub s křížovou hlavou	3x8	26	77	39-10127
77	Odrušovací filtr		1	61	36-2545-37-BT
78	Sebejistící matka	M10	6	41,74+91	39-9981-CR
79	Šroub s křížovou hlavou	M5x20	2	80	39-10190
80	Řídicí deska		1	61	36-2545-38-BT
81	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x45	1	92+98	39-10132-CR
82	Šroub s křížovou hlavou	M6x25	6	110	39-10029
83	Šroub s křížovou hlavou	M6x30	2	110	36-10451-CR
84	Šroub s křížovou hlavou	M6x35	6	110	39-10085
85	Naklápěcí motor		1	45+98	33-2545-11-SI
86	Plochý řemen		1	66+92	36-2545-39-BT
87	Matka	M8	4	95	39-10031
88	Gumový kroužek		4	95	36-1820-23-BT
89	Podložka	8//16	21	54-56,95,102+108	39-9862
90	Pružinový kroužek	pro M8	4	95	39-9864-VC
91	Šroub s vnitřním šestihranem	M10x65	1	85	39-9982-CR
92	Přední kladka		1	98	33-2545-12-SW
93	Konzola kapotáže		3	61	36-2545-40-BT
94	Šroub s křížovou hlavou	4.2x25	7	36+93	39-9825338-BT
95	Šroub se šestihrannou hlavou	M8x25	4	66	39-10455
96	Malý tlumič	28x20xM6	6	110	36-2545-41-BT
97	Velký tlumič	25x30	6	110	36-2545-42-BT
98	Hlavní rám		1	43	33-2545-01-SW
99	Opěrná kladka		2	98	36-2545-43-BT
100	Samosvorná matice	M8	6	54-56+102	39-9818-CR

Ilustrační foto. No.	Označení	Rozměr mm	Množst- ví	Přiloženo k ilustraci č.	ET-číslo
101	Matka	M6	2	83	39-9861
102	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x40	2	98+99	39-10125-VC
103	Gumová podložka		2	104+106	36-1830-19-BT
104	Levá plnicí trubka oleje		1	110	36-2220-18-BT
105	Šroub s křížovou hlavou	4x12	32	15+104	36-9206104-BT
106	Pravá plnicí trubka oleje		1	110	36-2220-19-BT
107	Vzpěra		3	98	33-2545-13-SW
108	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x55	2	109	39-10056
109	Zadní válec		1	98	33-2545-14-SW
110	Kluzná deska		1	98	36-2545-44-BT
111	Levý boční panel		1	98	36-2545-08-BT
112	Levý koncový kryt		1	98	36-2545-45-BT
113	Šroub s křížovou hlavou	M5x10	10	17,65,112+115	39-9903-SW
114	Kapotáž		1	61	36-2545-01-BT
115	Pravá koncová krytka		1	98	36-2545-46-BT
116	Běh		1	92+109	36-2545-47-BT
117	Tlumič		2	110	36-2545-48-BT
118	Pravý boční panel		1	98	36-2545-09-BT
119	Víceklíčové		1		36-9107-28-BT
120	Imbusový klíč	6	1		36-9107-27-BT
121	Montážní a provozní návod		1		36-2545-49-BT



DE EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

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

erklärt, in alleiniger Verantwortung, dass die Produkte:

Artikelbezeichnung:
 Laufband TM 4500S Art.-Nr. 2545

Produktbezeichnung:
 Elektrisches Laufband – Stationäre Trainingsgeräte

mit den folgenden grundlegenden Anforderungen der nachfolgender EG Richtlinien übereinstimmen

2014/53/EU (RED) Funkanlagen-Richtlinie
2011/65/EU RoHS Richtlinie zur Beschränkung der Verwendung gefährlicher Stoffe
1907/2006/EG (REACH) Verordnung zur Registrierung, Bewertung, Zulassung und Beschränkung von Chemikalien

und den zusätzlichen Normen, Richtlinien und Bestimmungen entsprechen:

EN 300 220-1 V3.1.1
 EN 300 220-2 V3.1.1
 EN 300 328 V2.2.2
 EN 301 489-1 V2.2.3
 EN 301 489-1 V2.3.2
 EN 301 489-17 V3.2.4
 EN 62479:2010
 EN ISO 20957-1:2013
 EN 957-6:2010 /A1:2014

Unterzeichnet im Namen und in Verantwortung für:
 Signed on behalf of and under responsibility for:

Top-Sports Gilles GmbH

GB EC-DECLARATION OF CONFORMITY

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

declares, in our sole responsibility, that the products:

Article:
 Treadmill TM 4500S Art.-No. 2545

Product description:
 Electric treadmill – stationary training equipment

comply with the following essential requirements of the following EU directives

2014/53/EU (RED) Radio Equipment Directive
2011/65/EU (RoHS) Restriction of Hazardous Substances
1907/2006/EC (REACH) Regulation concerning the Registration, Evaluation, Authorisation and Restriction of Chemicals

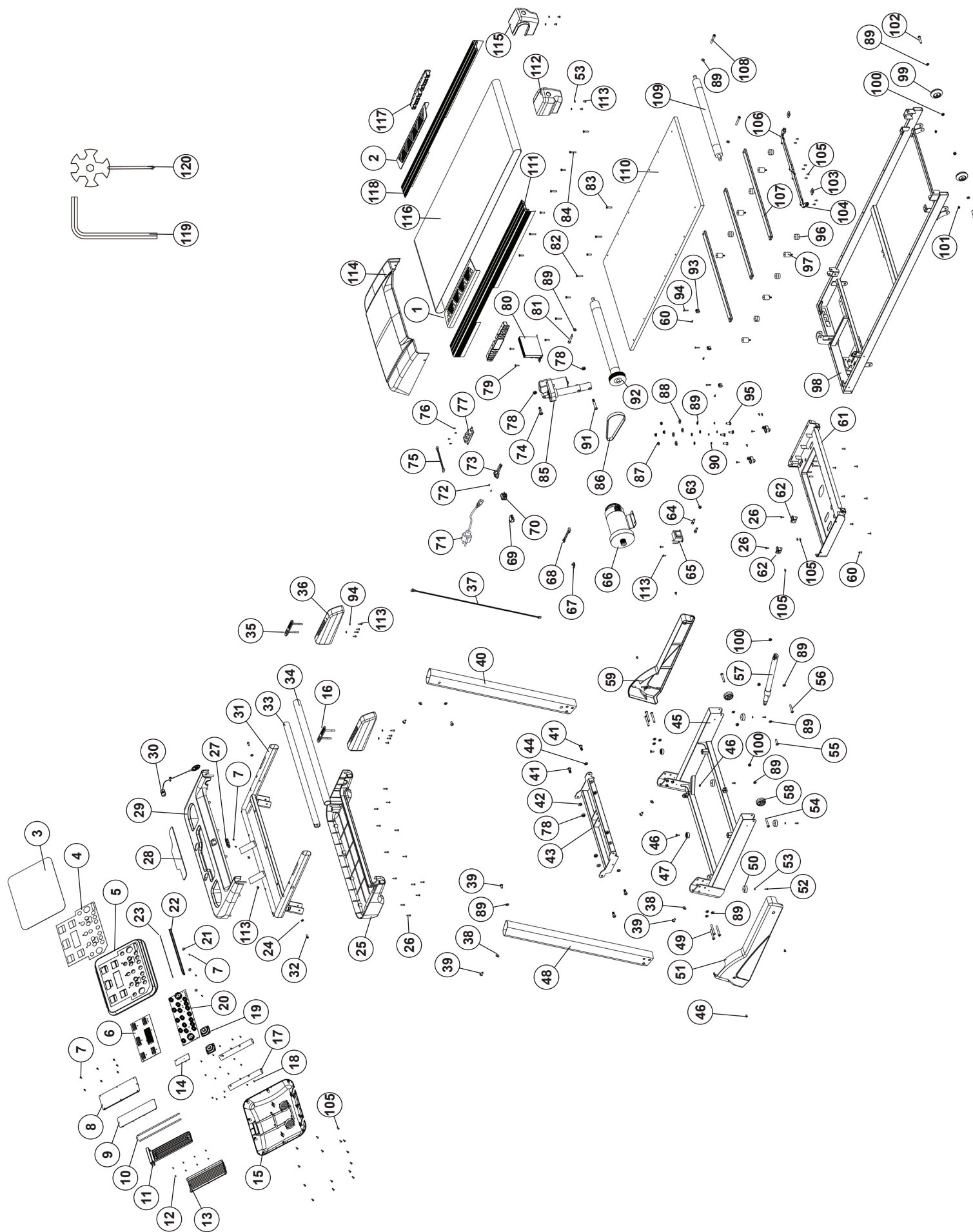
and additionally standards, guidelines and regulations:

EN 300 220-1 V3.1.1
 EN 300 220-2 V3.1.1
 EN 300 328 V2.2.2
 EN 301 489-1 V2.2.3
 EN 301 489-1 V2.3.2
 EN 301 489-17 V3.2.4
 EN 62479:2010
 EN ISO 20957-1:2013
 EN 957-6:2010 /A1:2014

Velbert, den 30.07.2025

Ort/Place, Datum / Date

Sven Ehmke
 (CEO / Geschäftsführer)



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



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