

MT 1000

KLIMMZUG - UND DIP- STATION

Montage- und Bedienungsanleitung
MT 1000 Bestell-Nr.: 2056



Seite 2-10

Assembly and exercise instructions
MT 1000 Order No.: 2056



Page 11-18



INHALTSÜBERSICHT

1. Inhaltsübersicht	2
2. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
3. Montageübersicht:	3
4. Montageanleitung	4-5
5. Reinigung, Wartung und Lagerung	6
6. Garantiebestimmungen	6
7. Trainingsanleitung / Aufwärmübungen (Warm Up)	7
8. Übungen	8
9. Hoch- bzw. Herunterklappen des Dipsbarrens	8
10. Stückliste - Ersatzteilliste	9
11. Notizen	10
12. Explosionszeichnung	19

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

Mit freundlichen Grüßen,
Ihre Top-Sport Gilles GmbH

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
- 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.
- 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.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- 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.
- ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
- Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

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

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

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

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

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

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

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

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

17. Dieses Gerät ist gemäss der EN 20957-1:2013 geprüft worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden.

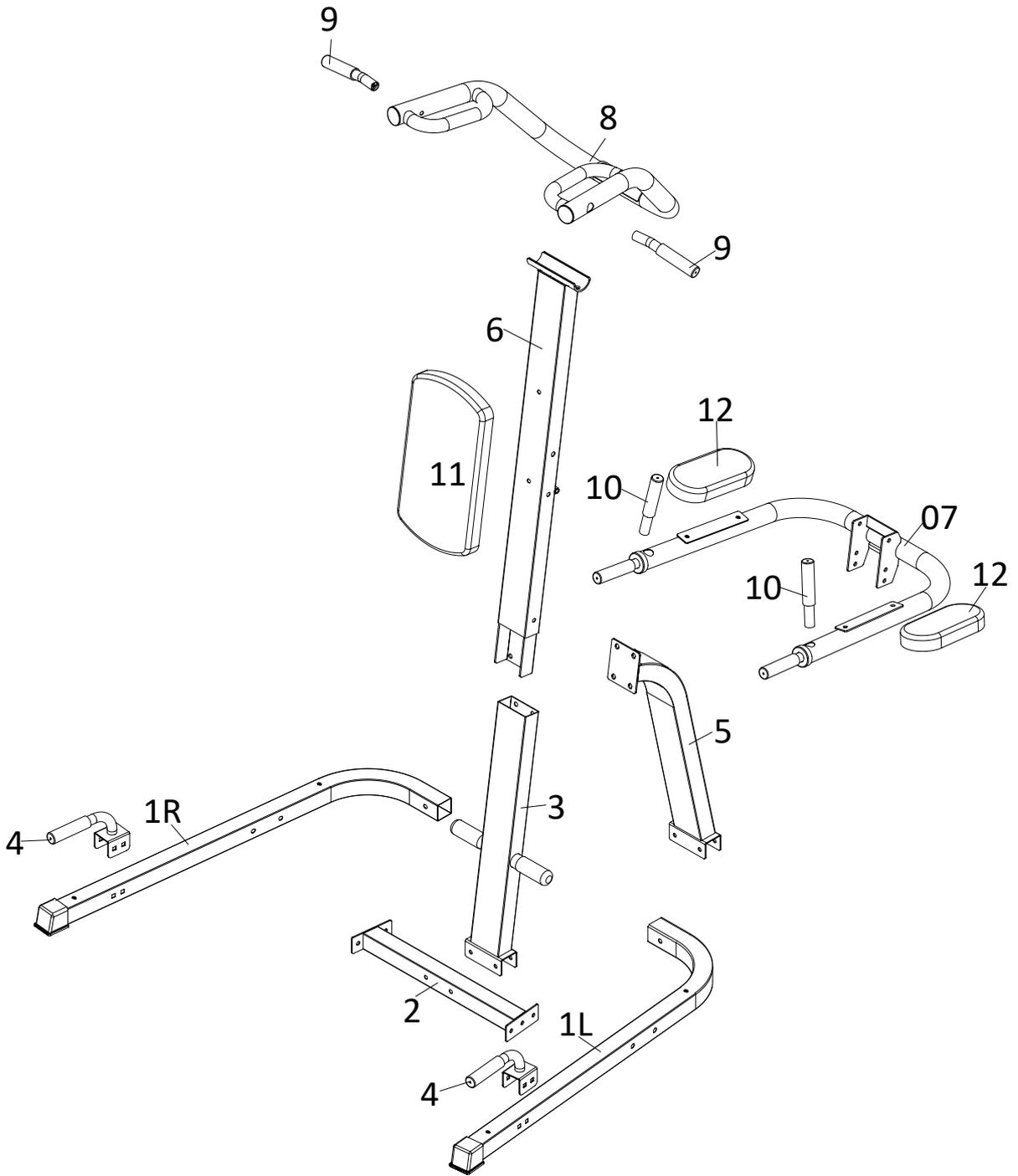
18. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

DE

Montageübersicht:

GB

Assembly overview:



MONTAGEANLEITUNG

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese übersichtlich auf den Boden und kontrollieren Sie grob die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Montagezeit: ca. 45 min.

SCHRITT 1:

Montage der Fußrohre (1) und dem Stützrohr (3).

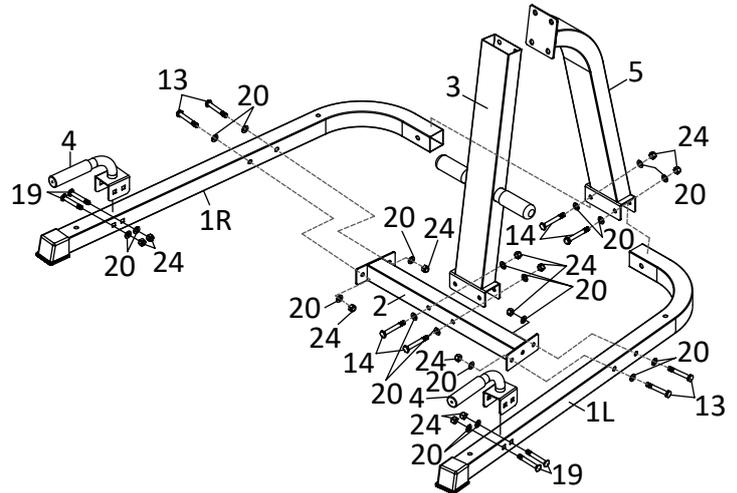
1. Legen Sie die beiden Fußrohre links und rechts (1L+1R) sowie das Verbindungsrohr (2) wie dargestellt auf den Boden, sodass die Bohrungen an den Verbindungsstellen übereinander stehen.

2. Stecken Sie auf die Schrauben M10x70 (13) je eine Unterlegscheibe 10//20 (20) auf, führen Sie die Schrauben (13) von außen durch die Bohrungen und schrauben Sie mittels Unterlegscheiben (20) und selbstsichernden Muttern M10 (24) das Verbindungsrohr (2) an den Fußrohren (1L+1R) fest.

3. Stecken Sie das Stützrohr (3) in dargestellter Richtung von oben auf das Verbindungsrohr (2) und sichern Sie dies mittels der Schrauben M10x75 (14), Unterlegscheiben 10//20 (20) und selbstsichernden Muttern M10 (24).

4. Stecken Sie die hintere Stütze (5) von oben auf die Enden der Fußrohre (1L+1R) und sichern Sie dies mittels der Schrauben M10x75 (14), Unterlegscheiben 10//20 (20) und selbstsichernden Muttern M10 (24).

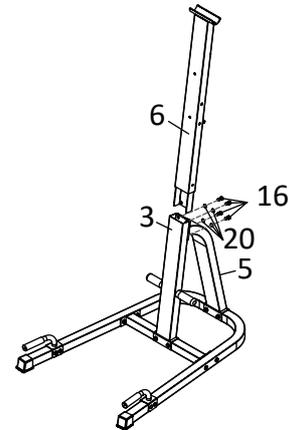
5. Stecken Sie Liegestützgriffe (4) wie dargestellt von oben auf die Fußrohre (1L+1R) und sichern Sie diese mittels der Schlossschrauben M10x70 (19), Unterlegscheiben 10//20 (20) und selbstsichernden Muttern M10x70 (24).



SCHRITT 2:

Montage des Hauptrahmens (6) am Stützrohr (3).

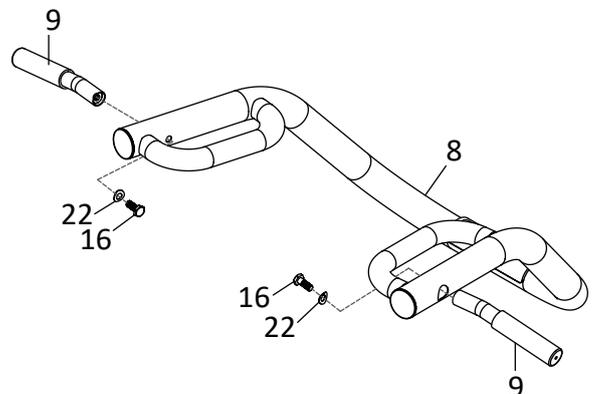
1. Stecken Sie die Hauptrahmen (6) von oben in das Stützrohr (3), sodass die Bohrungen von Stützrohr (3) und hinterer Stütze (5), sowie auch den Gewinden des Hauptrahmens (6) fluchten. Sichern Sie diese Position mittels der Schrauben M10x25 (16) und Unterlegscheiben 10//20 (20).



SCHRITT 3:

Montage der Klimmzuggriffe (9) am Klimmzugrahmen (8).

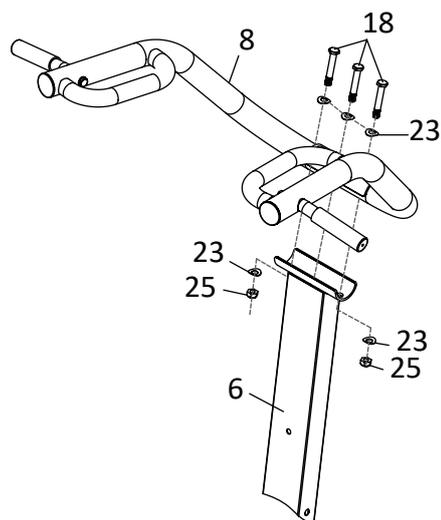
1. Stecken Sie den Klimmzuggriffe (9) von außen durch den Klimmzugrahmen (8) sodass die Bohrung von Klimmzugrahmen (8) und Gewinde vom Klimmzuggriff (9) fluchten und sichern Sie diese Position mittels der Schrauben M10x25 (16) und gebogenen Unterlegscheiben 10//22 (22).



SCHRITT 4:

Montage des Klimmzugrahmens (8) am Hauptrahmen (6).

1. Stecken Sie auf die drei Schrauben M12x75 (18) je eine gebogene Unterlegscheibe 12//24 (23) auf und anschließend von oben durch die Bohrungen am Klimmzugrahmen (8). Führen Sie mit Hilfe einer zweiten Person den Klimmzugrahmen (8) mit den Schrauben (18) auf den Hauptrahmen (6) und schrauben Sie den Klimmzugrahmen (8) mittels gebogener Unterlegscheiben (23) und selbstsichernden Muttern M12 (25) am Hauptrahmen (6) fest.



SCHRITT 5:

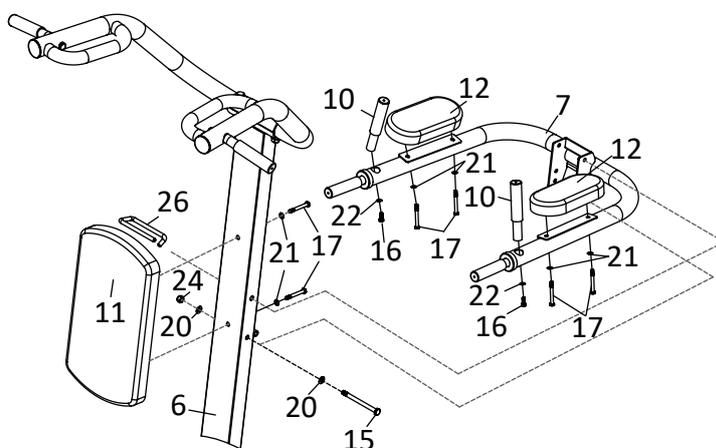
Montage des Dipsbarren (7) und der Polster (11+12).

1. Führen Sie das Rückenpolster (11) zum Hauptrahmen (6) sodass die Bohrung von Hauptrahmen (6) und Gewinde des Polster (11) fluchten und sichern Sie das Polster (11) mittels der Schrauben M8x70 (17) und Unterlegscheiben 8//16 (21).

2. Legen Sie die Armpolster (12) auf den Dipsbarren (7) sodass die Bohrung von Dipsbarren (7) und Gewinde der Polster (12) fluchten und sichern Sie die Polster mittels der Schrauben M8x70 (17) und Unterlegscheiben 8//16 (21).

3. Stecken Sie den Dipsbarrengriffe (10) von oben in den Dipsbarren (7) ein sodass die Bohrung von Dipsbarren (7) und Gewinde vom Dipsbarrengriff (10) fluchten und sichern Sie diese Position mittels der Schrauben M10x25 (16) und gebogenen Unterlegscheiben 10//22 (22).

4. Führen Sie den Dipsbarren (7) von hinten zum Hauptrahmen (6) sodass die Bohrung von Hauptrahmen (6) und Dipsbarren (7) fluchten und sichern Sie den Dipsbarren (7) mittels der Schraube M10x125 (15), Unterlegscheiben 10//20 (20) und selbstsichernden Mutter M10 (24). Stecken Sie anschließend den Sicherungsbügel (26) durch die fluchten Bohrungen um die Position des Dipsbarren (7) zu sichern.



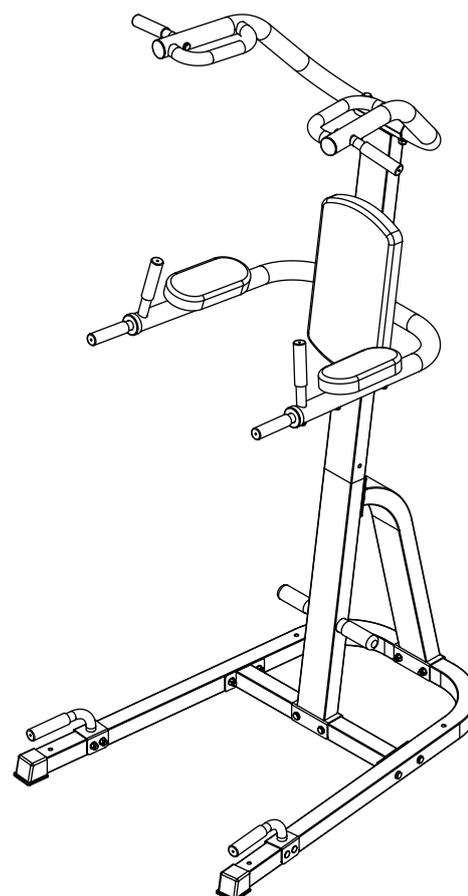
SCHRITT 6:

Kontrolle

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

Anmerkung:

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



REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung

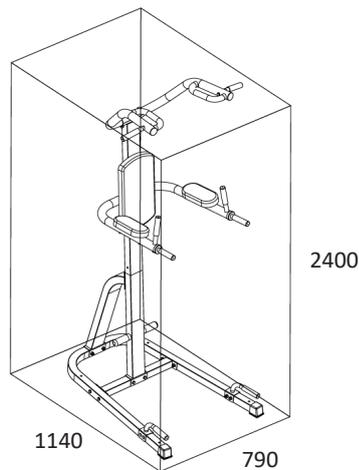
Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung:** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdüner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen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

2. Lagerung

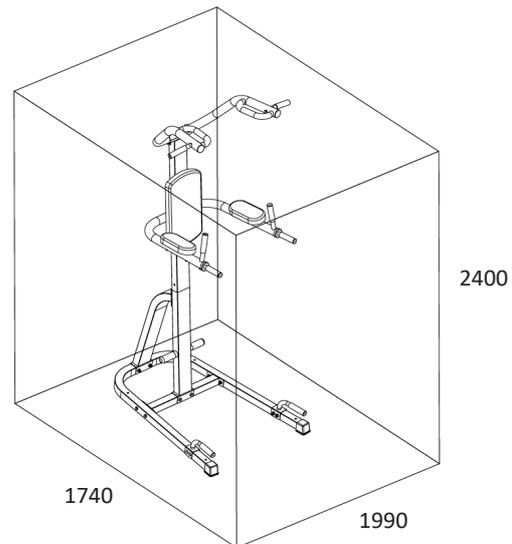
Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus aus. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

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



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



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

GARANTIEBESTIMMUNGEN

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

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

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

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

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

TRAININGSANLEITUNG

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

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert, für ein effektives Training, kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel). Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheits halber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

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

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

2. Häufigkeit:

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

3. Gestaltung des Trainings

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

kater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

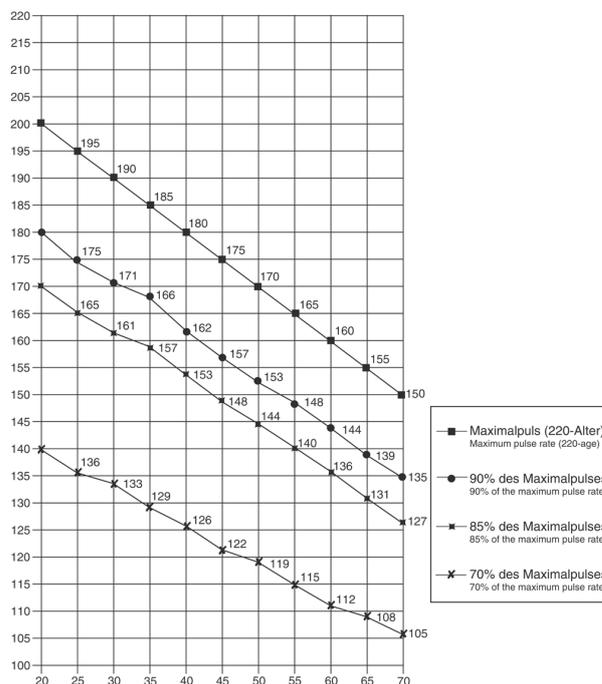
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem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

Pulsmesstabelle:

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

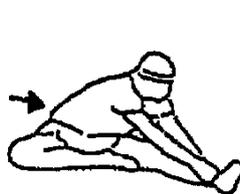
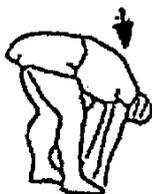
Berechnungsformeln:

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



AUFWÄRMÜBUNGEN (WARM UP)

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



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

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

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

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

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

ARMMUSKULATUR



RÜCKENMUSKULATUR



BRUSTMUSKULATUR

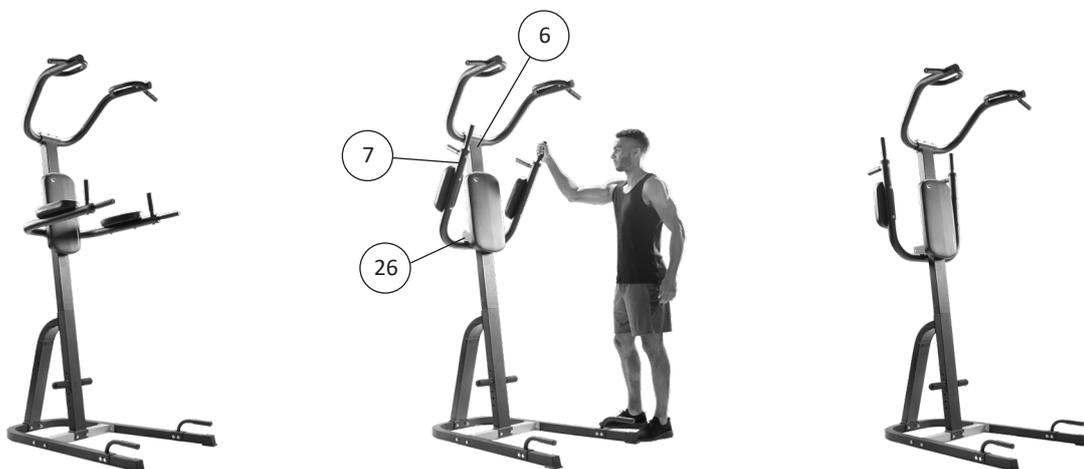


BAUCHMUSKULATUR



HOCH- BZW. HERUNTERKLAPPEN DES DIPSBARRENS

Um beim Klimmzugtraining mehr Platz zu haben kann der Dipsbarren nach oben geklappt werden. Dazu ziehen Sie den Sicherungsbügel (26) heraus, klappen Sie den Dipsbarren senkrecht hoch bis die Bohrungen am Dipsbarren (7) und Haupttrahmen (6) fluchten um die Position mittels des Sicherungsbügels (26) zu sichern. Ausklappen des Dipsbarrens in umgekehrter Reihenfolge. Achten Sie immer darauf, dass in jeder Stellung der Sicherungsbügel (26) ordnungsgemäß eingesteckt ist.



STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE MT 1000

Art.-Nr.: **2056**
Stand der technische Daten: **28.07.2020**

Vielseitige Klimmzug-, Dip-, Liegestütz- und Kniehebestation mit platzsparender Klapp Funktion. Muskeltraining der Arme, Brust, Rücken und Bauch.

- Klimmzuggriff mit mehreren Griffmöglichkeiten
- Kniehebeeinheit mit Rücken-/ und Armpolster
- Gummierte Dip-/ und Liegestützgriffe
- Auf-/ und Abstieg Hilfe
- Klappbare Dip-Einheit für mehr Platz beim Klimmzug-Training
- Rücken-/ Armpolster aus robustem und hochwertigem Kunstleder
- Belastbarkeit: max. 100 kg

Stellmaße aufgebaut ca. [cm]: L 114 x B 79 x H 217 cm
Trainingsplatzbedarf [m²]: 4
Gerätgewicht [kg]: 38

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

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

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

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



Abb.- Nr	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
1L	Fußrohr links		1	2+3	33-2056-01-SW
1R	Fußrohr rechts		1	2+3	33-2056-02-SW
2	Verbindungsrohr		1	1L+1R	33-2056-03-RT
3	Stützrohr		1	2+6	33-2056-04-SW
4	Liegestützgriff		2	1L+1R	33-2056-05-SW
5	Hintere Stütze		1	1+3	33-2056-06-SW
6	Hauptrahmen		1	3+8	33-2056-07-SW
7	Dipsbarren		1	6	33-2056-08-SW
8	Klimmzugrahmen		1	6	33-2056-09-SW
9	Klimzuggriff		2	8	33-2056-10-SW
10	Dipsbarregriff		2	7	33-2056-11-SW
11	Rückenpolster		1	6	36-2056-01-BT
12	Armpolster		2	7	36-2056-02-BT
13	Sechskantschraube	M10x70	4	1+2	39-10148-CR
14	Sechskantschraube	M10x75	4	1,2,3+5	39-10186-CR
15	Sechskantschraube	M10x125	1	6+7	39-10119-VC
16	Sechskantschraube	M10x25	8	3,5,9+10	39-10052
17	Sechskantschraube	M8x70	6	11+12	39-10157
18	Sechskantschraube	M12x75	3	6+8	39-9984
19	Schlossschraube	M10x70	4	1+4	39-10118
20	Unterlegscheibe	10//20	26	13,14,15+19	39-9989-VC
21	Unterlegscheibe	8//16	7		39-9917-CR
22	Unterlegscheibe gebogen	10//22	4	16	39-10233-CR
23	Unterlegscheibe gebogen	12//24	5	18	39-10062
24	Selbstsichernde Mutter	M10	13	13,14,15+19	39-9881-CR
25	Selbstsichernde Mutter	M12	2	19	39-9986-VC
26	Sicherungsbügel		1	6+7	36-2056-03-BT
27	Griffpolster		8	4,7,9+10	36-2056-04-BT
28	Fußstopfen		2	1	36-2052-05-BT
29	Antirutschauflage		2	3	36-2056-05-BT
30	Abdeckung		2	7	36-2056-06-BT
31	Rundstopfen		2	8	36-2056-07-BT
32	Multiwerkzeug Set		1		36-2056-08-BT
33	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2056-09-BT

CONTENTS

1. Contents	11
2. Important Recommendations and Safety Instructions	11
3. Assembly overview	3
4. Assembly Instructions	12-13
5. Cleaning, Checks and Storage	14
6. Training instructions / Warm Up	15
7. Exercises	16
8. Folding up or down the dip bar	16
9. Parts List – Spare Parts List	17
10. Notes	18
11. Exploded view	19

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.

Yours,
Top-Sport Gilles GmbH

Attention:
 Before use
 read operating
 instructions!



IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

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

1. Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.
2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.
3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. **WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the 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.
10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time.
11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.
12. **WARNING!** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.
13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.
14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.
15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.
16. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.
17. This machine has been tested in compliance with EN 20957-1:2013. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 100 kg.
18. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

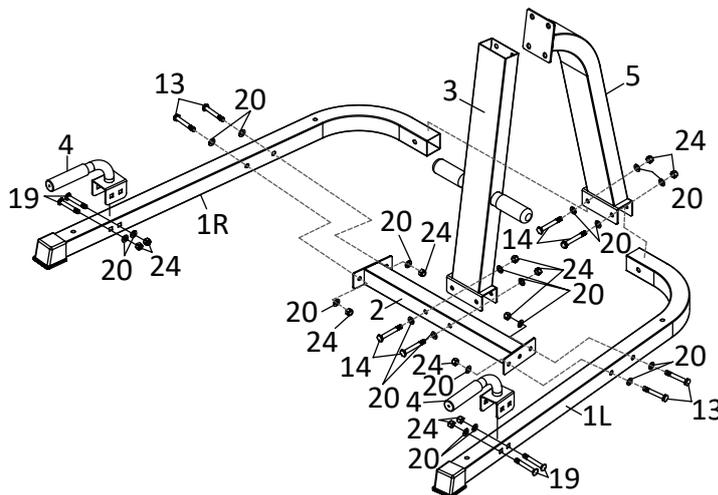
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.
Assembly time: 45 min.

STEP 1:

Assembly of foot tubes (1L+1R) and support tube (3).

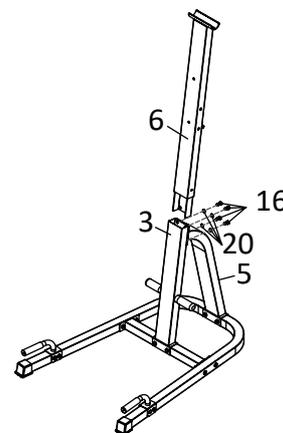
1. Lay both foot tubes (1L+1R) and connection tube (2) as figure shows down on floor so that the holes align.
2. Put on each screw M10x70 (13) one washer 10//20 (20) and put the screws (13) from outside through the holes. Tighten the connection tube (2) at foot tubes left and right (1L+1R) with screws (13) by using washers (20) and nylon nuts M10 (24).
3. Put the support tube (3) onto the connection tube (2) and secure with screws M10x75 (14), washers 10//20 (20) and nylon nuts (24).
4. Put the rear support tube (5) onto the ends of foot tube left and right (1L+1R) and secure with screws M10x75 (14), washers 10//20 (20) and nylon nuts (24).
5. Put the push up handles (4) onto the front area of foot tube left and right (1L+1R) and secure them with carriage bolt M10x70 (19), washers 10//20 (20) and nylon nuts (24).



STEP 2:

Attach the main frame (6) at support tube (3).

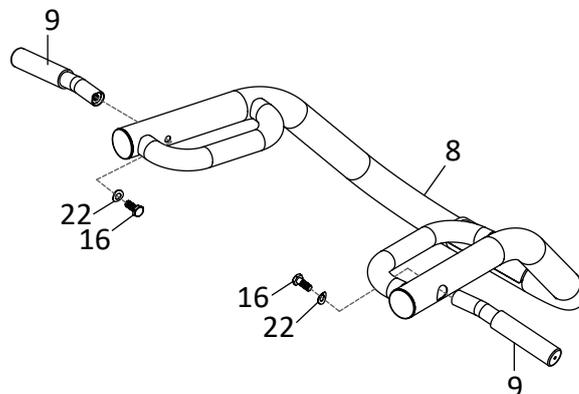
1. Put the main frame (6) onto the support tube (3) so that the holes in the support tube (3), rear support (5) and threads in main frame (6) align and secure with screws M10x25 (16) and washers 10//20 (20).



STEP 3:

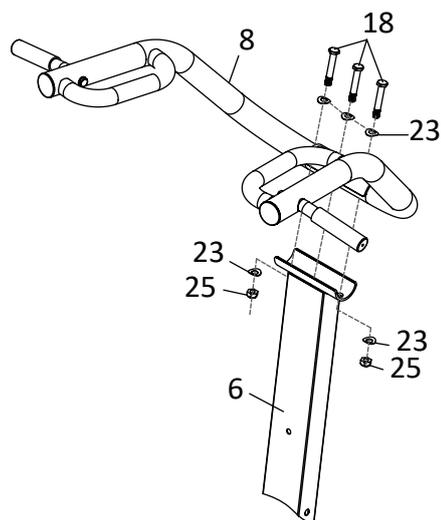
Attach the pull up grip (9) at pull up bar (8).

1. Put the pull up grips (9) from outside into the pull up bar (8) and secure them with screws M10x25 (16) and arc washers 10//22 (22).



STEP 4:
Attach the pull up bar (8) at main frame (6).

1. Put on each screw M12x75 (18) one arc washer 12//24 (23) and put the screws (18) from top side through the holes in pull up bar (8). Lead the pull up bar (8) with help from a second person onto the main frame (6) and tighten the pull up bar (8) at main frame firmly by using arc washers (23) and nylon nuts M12 (25).



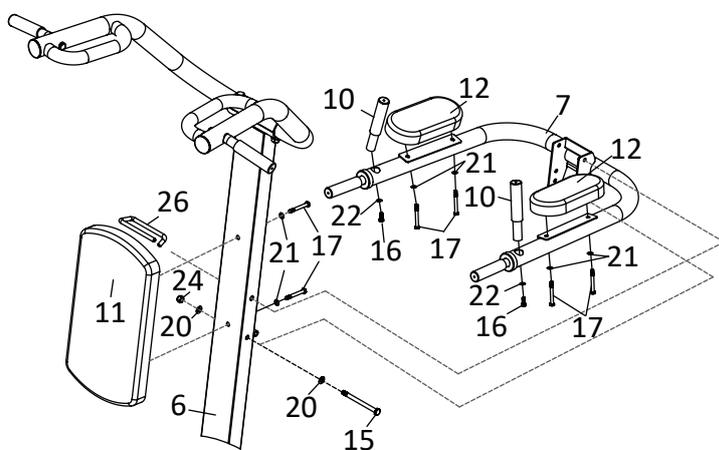
STEP 5:
Attach the dips bar (7) and cushions (11+12).

1. Place the back cushion (11) to the main frame (6) so that the holes of main frame (6) and threads of back cushion (11) align and secure with screws M8x70 (17) and washers 8//16 (21).

2. Place the arm cushion (12) to the dips bar (7) so that the holes of dips bar (7) and threads of arm cushion (12) align and secure with screws M8x70 (17) and washers 8//16 (21).

3. Put the dips bar grips (10) into the dips bar (7) and secure them with screws M10x25 (16) and arc washers 10//22 (22).

4. Lead the dips bar (7) from backside to the main frame (6) so that the holes of main frame (6) and dips bar (7) align and secure them with carriage bolt M10x125 (15), washers 10//20 (20) and nylon nuts (20). Put in the safety hook (26) through the align holes at main frame (6) and dips bar (7).

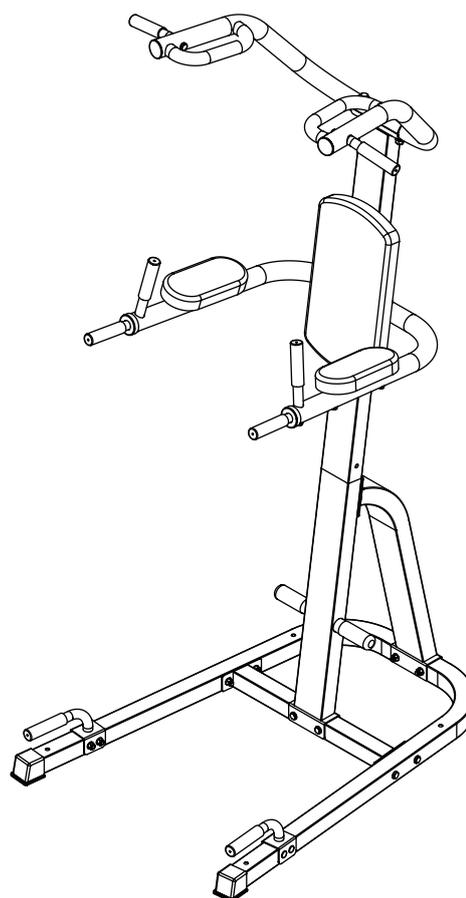


STEP 6:
Checks

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

2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine and make your individual adjustments.

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



CLEANING, CHECKS AND STORAGE

1. Cleaning

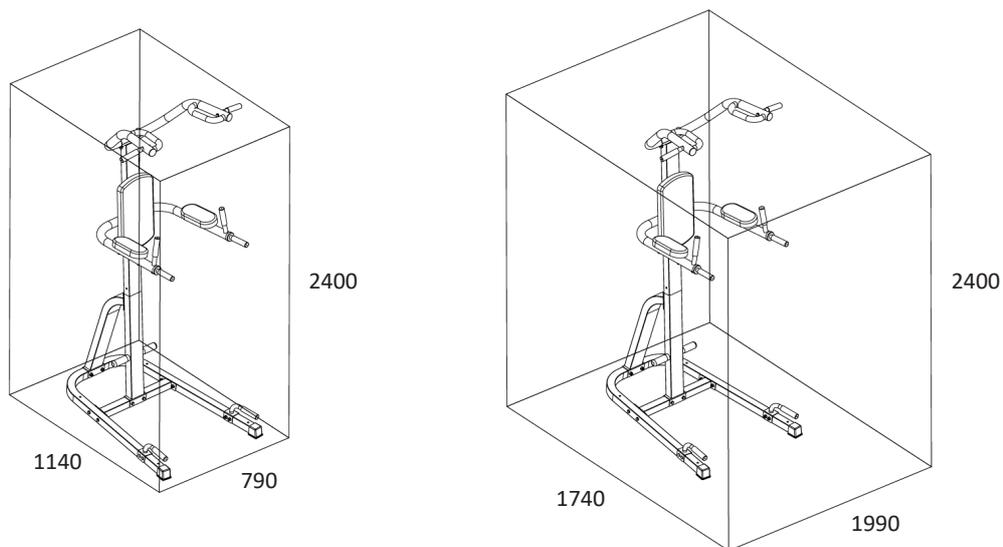
Use only a less wet cloth for cleaning. **Caution:** Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused. The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage

Fold up the seat frame and secure with locking pin. Choose a dry storage in-house and spray some oil to the thread of the handlebar bolt for fold up function. Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks

We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should spray some oil at the thread of the handlebar bolts for fold up function.



Training area in mm
(for home trainer and user)

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

TRAINING INSTRUCTIONS

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

1.Intensity:

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

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

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

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

2.Frequency

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

3.Planning the training

Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes. Then the actual training (training phase) should begin. The training exertions should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

4.Motivation

The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.

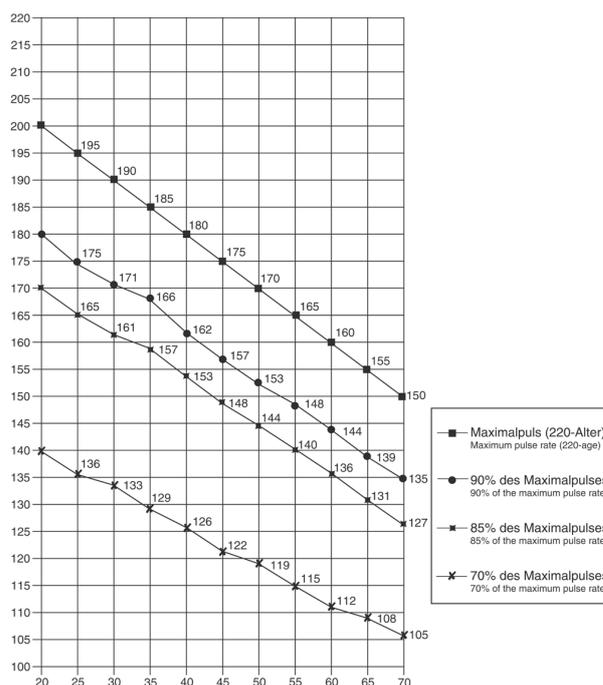
Calculation formula:

Maximum pulse rate = 220 - age (220 minus your age)

90% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.9

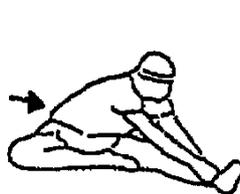
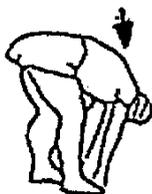
85% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.85

70% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.7



WARM UP EXERCISES (WARM UP)

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



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

Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.

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

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

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

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

ARM MUSCLES



BACK MUSCLES



CHEST MUSCLES

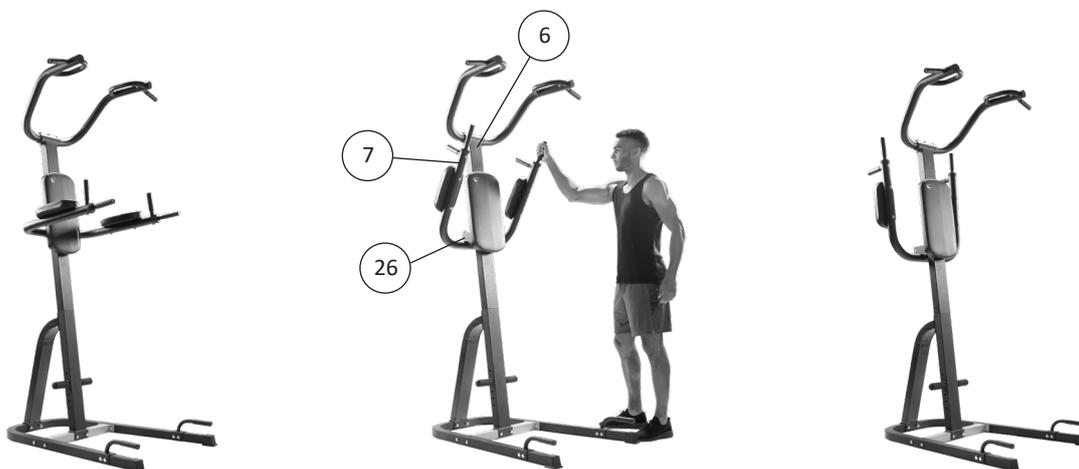


ABDOMINAL MUSCLES



FOLDING UP OR DOWN THE DIP BAR

The dip bar can fold up to have more space during pull-up training. To do this, pull out the safety hook (26), fold the dip bar vertically up until the holes on the dip bar (7) and the main frame (6) are aligned in order to secure the position using the safety hook (26). Fold out the dip bar in reverse order. Always make sure that the safety hook (26) is properly inserted in every position.



PARTS LIST – SPARE PARTS LIST MT 1000

Art.-Nr.: 2056
Technical data: Issue 28.07.2020

Versatile pull-up, dip, push-up and knee lifting station with folding function. Muscle training of the arms, chest, back and abdomen.

- Pull-up handle with several grip options
- Knee lifting unit with back and arm pads
- Rubberized dip and push-up handles
- Ascent and descent help
- Foldable dip unit for more space during pull up training
- Back / arm pads made of robust and high quality synthetic leather
- Max. body weight : 100 kg

Space requirement approx. [cm]: L 114 x B 79 x H 217 cm
Exercise space: approx. [m²]: 4
Items weight [kg]: 38

**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**

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

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

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

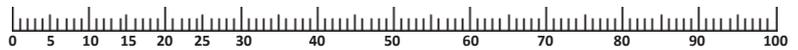
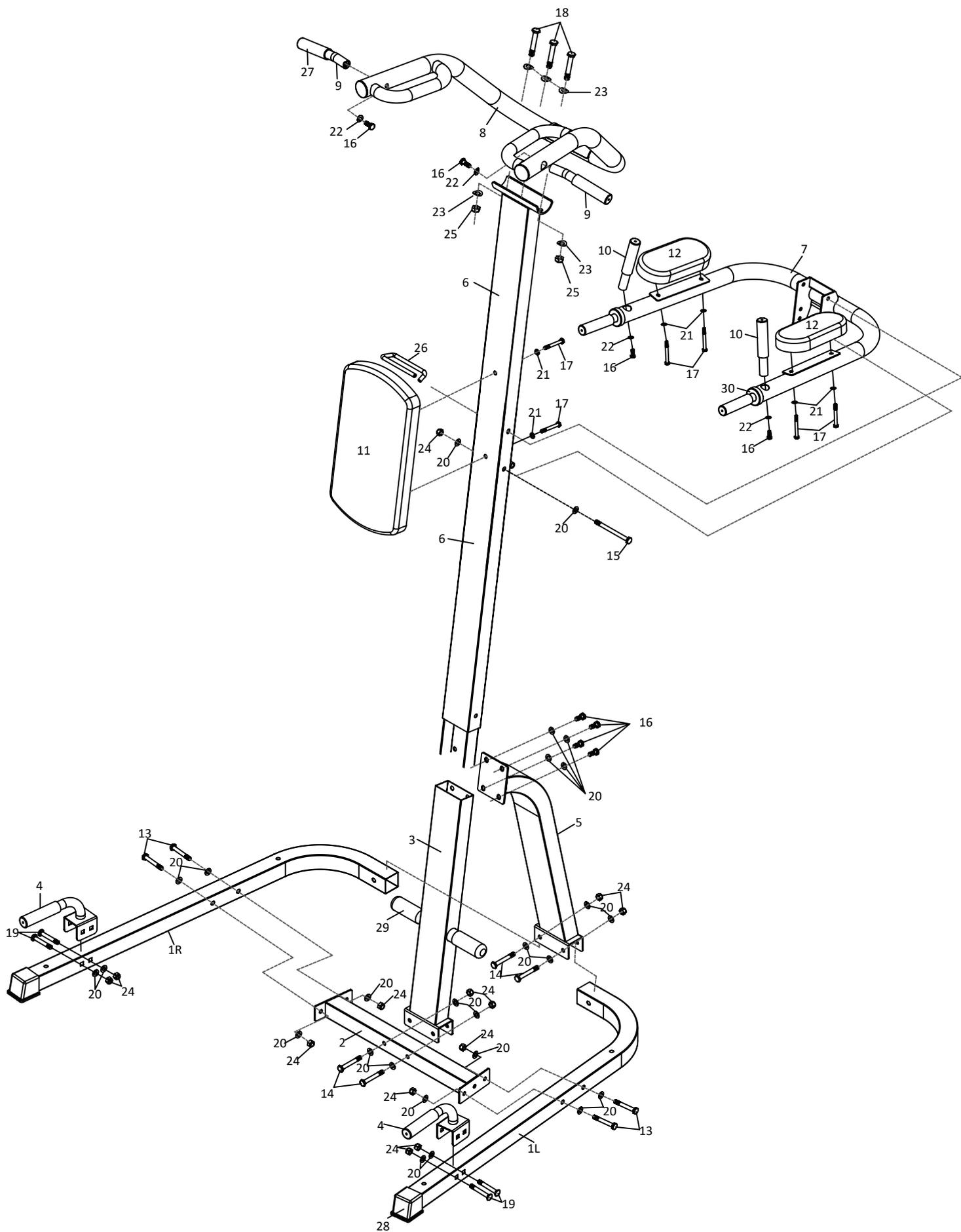


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1L	Foot tube left		1	2+3	33-2056-01-SW
1R	Foot tube right		1	2+3	33-2056-02-SW
2	Connection tube		1	1L+1R	33-2056-03-RT
3	Support tube		1	2+6	33-2056-04-SW
4	Push up handle		2	1L+1R	33-2056-05-SW
5	Rear support tube		1	1+3	33-2056-06-SW
6	Main support		1	3+8	33-2056-07-SW
7	Dips frame		1	6	33-2056-08-SW
8	Pull up bar		1	6	33-2056-09-SW
9	Pull up grip		2	8	33-2056-10-SW
10	Dips bar grip		2	7	33-2056-11-SW
11	Back cushion		1	6	36-2056-01-BT
12	Arm cushion		2	7	36-2056-02-BT
13	Hex screw	M10x70	4	1+2	39-10148-CR
14	Hex screw	M10x75	4	1,2,3+5	39-10186-CR
15	Hex screw	M10x125	1	6+7	39-10119-VC
16	Hex screw	M10x25	8	3,5,9+10	39-10052
17	Hex screw	M8x70	6	11+12	39-10157
18	Hex screw	M12x75	3	6+8	39-9984
19	Carriage bolt	M10x70	4	1+4	39-10118
20	Washer	10//20	26	13,14,15+19	39-9989-VC
21	Washer	8//16	7		39-9917-CR
22	Arc washer	10//22	4	16	39-10233-CR
23	Arc washer	12//24	5	18	39-10062
24	Nylon nut	M10	13	13,14,15+19	39-9881-CR
25	Nylon nut	M12	2	19	39-9986-VC
26	Safety hook		1	6+7	36-2056-03-BT
27	Rubber handle		8	4,7,9+10	36-2056-04-BT
28	End cap		2	1	36-2052-05-BT
29	Anti slip foam		2	3	36-2056-05-BT
30	Cap		2	7	36-2056-06-BT
31	Round plug		2	8	36-2056-07-BT
32	Multi tool set		1		36-2056-08-BT
33	Assembly and exercise instruction		1		36-2056-09-BT

NOTES



Service / Hersteller

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

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

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



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