

COLORADO

WASSER-RUDERGERÄT

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2562

Seite: 2-10

DE

Assembly and operating instructions

Order No.: 2562

Page: 11-18

GB

Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2562

Page: 19-16

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2562

Pagina: 27-34

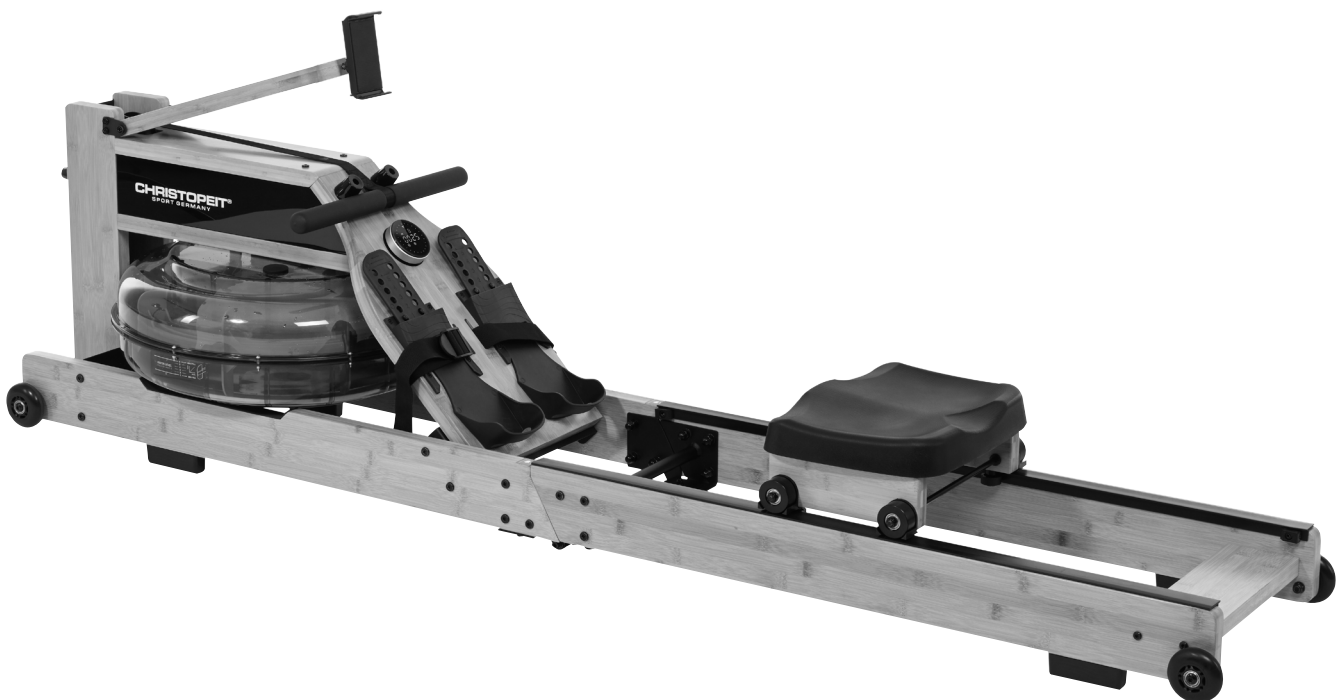
NL

Návod k montáži a použití pro

Objednací číslo: 2562

Strana: 35-42

CZ



INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
2	Garantiebestimmungen
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4-5	Montageanleitung
6	Computerbeschreibung
6	Kinomap
7	Bedienungs- und Übungsanleitung
7	Reinigung, Wartung und Lagerung
8	Trainingsanleitung Allgemein
9-10	Stückliste - Ersatzteilliste
46	Konformitätserklärung
47	Explosionszeichnung

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

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

CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

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

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



TIKTOK



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, Gewalt-

anwendung 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.

Achtung!
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten und in der Montage aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfangs anhand der Montageschritte grob kontrollieren.
2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.
4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
7. **Achtung!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen 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 usw.) man sich selbst aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
8. Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **Achtung!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden, ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.
10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.
11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
12. **Achtung!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.
13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
14. Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir, dass Kinder und Personen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person nutzen, die bei Bedarf Hilfestellung leisten kann. 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 (=Körpergewicht) ist auf 130 kg festgelegt worden.
19. Überfüllen Sie den Wassertank nicht und achten Sie auf die max. Markierung des Wasserstandes. Bei Überfüllung des Tanks kann Wasser beim Training oder durch Transport des Gerätes austreten und Beschädigungen verursachen. Verwenden Sie normales Leitungswasser da dies bereits über Zusätze verfügt, welche das Algenwachstum hemmen. Nach ca. 6-12 Monaten (je nach Nutzung) ist ein Austausch des Wassers sinnvoll, da die Zusätze aufgebraucht sind. Alternativ kann man 1 Chlortablette verwenden um das Wasser aufzubereiten und den Tank vor Ablagerungen zu schützen. Ein Reinigungsprozess des Innentanks mit allen dort befindlichen Teilen geschieht dann automatisch durch das Training.
20. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

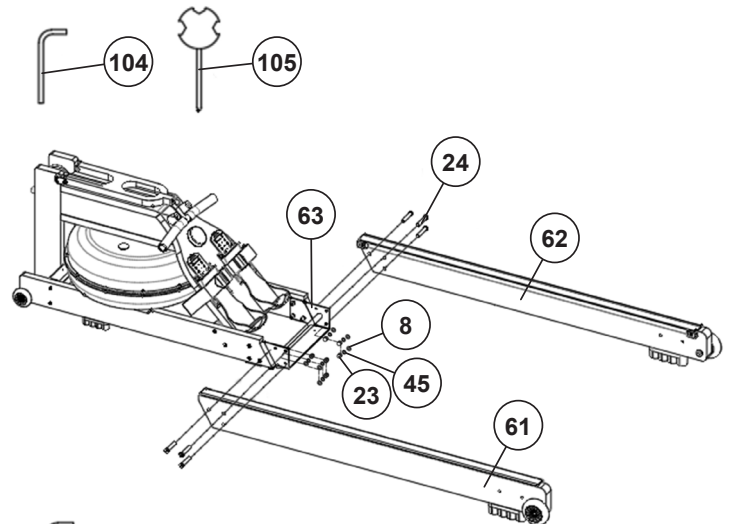
MONTAGEANLEITUNG

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren grob die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Das zur Montage benötigte Schraubenmaterial befindet sich an den zu montierenden Bauteilen. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.
Montagezeit: ca. 20-25 min.

SCHRITT 1

Montage der Sitzrahmen L+R (61+62) an der Mittelstütze (63).

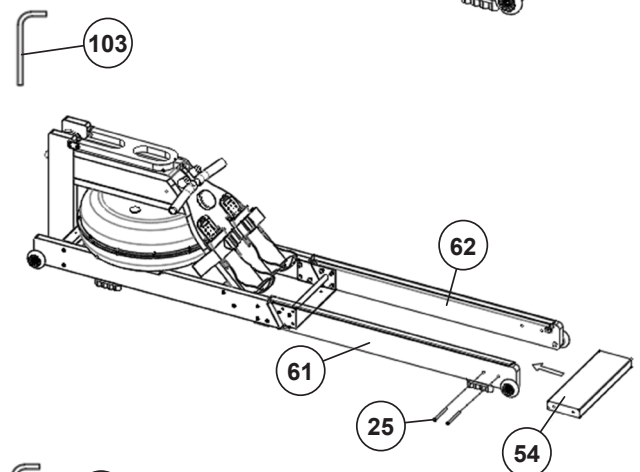
1. Stecken Sie den Sitzrahmen links und rechts (61+62) an die entsprechende Aufnahme an der Mittelstütze (63), sodass die Bohrungen der Sitzrahmen (61+62) und der Mittelstütze (63) fluchten. Anschließend die Schrauben M8x40 (24) von außen durch die Bohrungen stecken und mittels Unterlegscheiben (8), Federringe (45) und Muttern M8 (23) festschrauben.



SCHRITT 2

Montage des Verbindungsrahmens (54) am Sitzrahmen links und rechts (61+62).

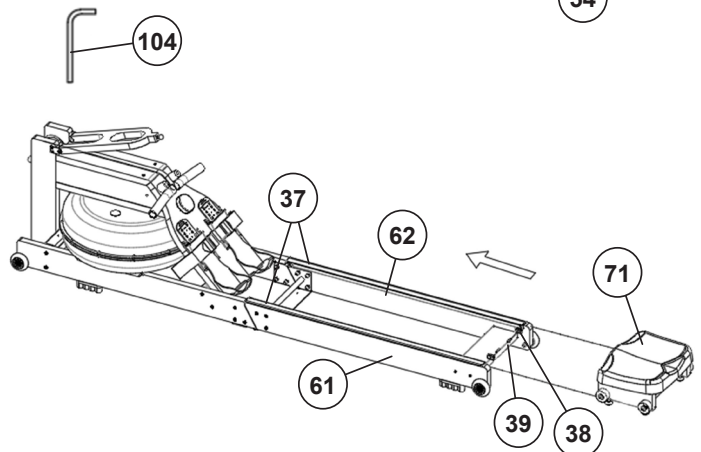
1. Führen Sie den Verbindungsrahmen (54) zu den Aufnahmen zwischen den Sitzrahmen links und rechts (61+62) und schrauben Sie diesen mittels der Schrauben M6x40 (25) fest.



SCHRITT 3

Montage des Sitzes (71).

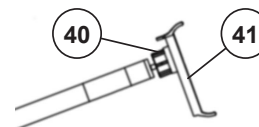
1. Schrauben Sie die beiden Endanschlüsse (38) am Ende der Sitzrahmen (62) durch Herausdrehen der Schrauben M6x16 (39) ab und ziehen Sie die Schutzfolie von den Rollschienen (37) ab.
2. Schieben Sie den Sitz (71) in dargestellter Richtung auf den Sitzrahmen (62).
3. Schrauben Sie anschließend die beiden Endanschlüsse (38) wieder mittels der Schrauben M6x16 (39) an.



SCHRITT 4

Montage der Tablet-Halterung (41).

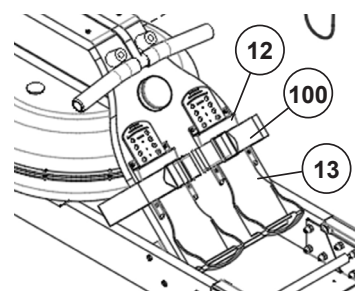
1. Schrauben Sie die Kunststoffverschraubung auf der Rückseite der Tablet-Halterung (41) auf, um diese auf die Aufnahme (40) aufzustecken und festzuziehen.



SCHRITT 5

Einstellen der Fußauflagen (13).

1. Setzen Sie sich auf den Sitz. Schieben Sie Ihre Füße zwischen Gurt (100) und Fußauflage (13), sodass die Ferse unten an der Kante anliegt. Stellen Sie ggf. die Fußauflage (13) passend zu Ihrer Schuhgröße ein. Dazu heben Sie den oberen Teil der Fußauflage (13) an um diese in der Halterung (12) in das passende Loch für Ihre Schuhgröße wieder einzusetzen. Sichern Sie die Fußposition durch Festziehen der Pedalsicherungsbander (100).



SCHRITT 6

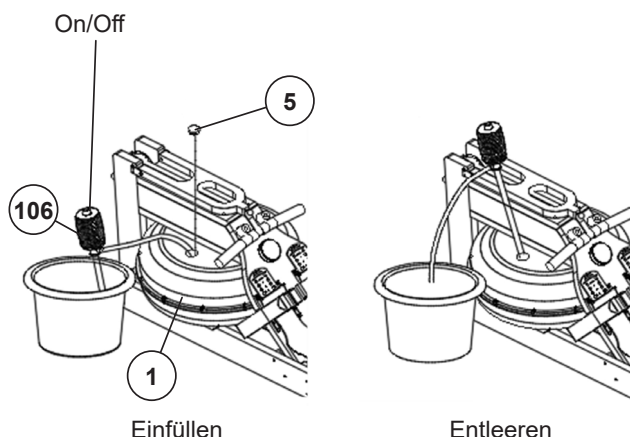
Befüllen des Wassertanks (1).

1. Verwenden Sie kaltes Leitungs-Wasser aus einem Eimer zum Auffüllen des Wassertanks (1). Entnehmen Sie den Tankstopfen (5) vom Wassertank, stecken Sie das flexible Rohrende der Wasserpumpe (106) ca. 10cm tief in den Wassertank (1) und das starre Rohrende in den Eimer mit Wasser.

2. Drehen Sie die Verschlusskappe zu (on) und pumpen Sie durch Drücken auf den Handbalg das Wasser in den Tank (1). (Wenn der Wassereimer höher als der Wassertank positionieren wird, dann läuft nach kurzem Anpumpen das Wasser selbstständig in den Tank. Drehen Sie die Verschlusskappe auf (off) um den Wasserfluss zu stoppen.) Nach dem Befüllen den Tank (1) mit dem Tankstopfen (5) wieder verschließen. Der Tank führt eine Markierung für den max. Wasserstand. Diese Maximalgrenze darf nicht überschritten werden. **Achtung:** Bei Überfüllung des Tanks (1) kann Wasser beim Transport des Gerätes als auch beim Training austreten und dies kann zu Beschädigungen führen.

3. Wir empfehlen den Wasserstand bis etwas unterhalb der max. Grenze aufzufüllen, da hierdurch der optimale Ruderwiderstand gegeben ist. Die gewünschte Intensität beim Training ist durch die Geschwindigkeit des Ruderns frei wählbar. Für geringeren Wasserwiderstand kann Wasser aus dem Wassertank mittels der Handpumpe (106) entnommen werden, indem man die Rohrenden der Handpumpe vertauscht.

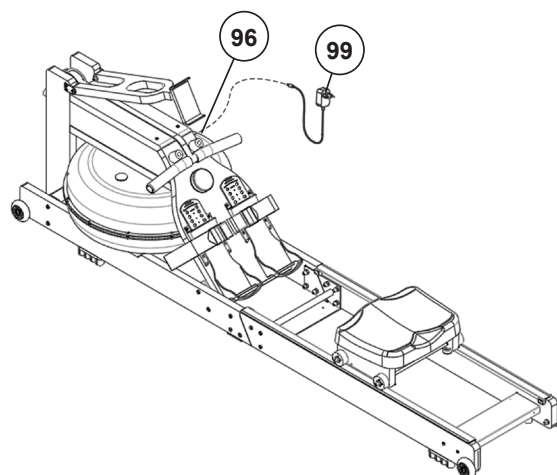
4. Achten Sie beim Aufstellort auf direkte Sonneneinstrahlung da diese das Algenwachstum im Tank fördert.



SCHRITT 7

NETZGERÄT ANSCHLIESSEN

1. Stecken Sie das Netzgerät (99) in die Netzanschlussbuchse (96) und in eine vorschriftsmäßig angeschlossene Steckdose (230V~50Hz).



KONTROLLE UND INBETRIEBNAHME

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

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

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

TRANSPORT UND LAGERUNG

Transport

Positionieren Sie den Sitz (71) nach vorne und heben Sie das Rudergerät hinten hoch, um es an den Lagerort zu rollen.

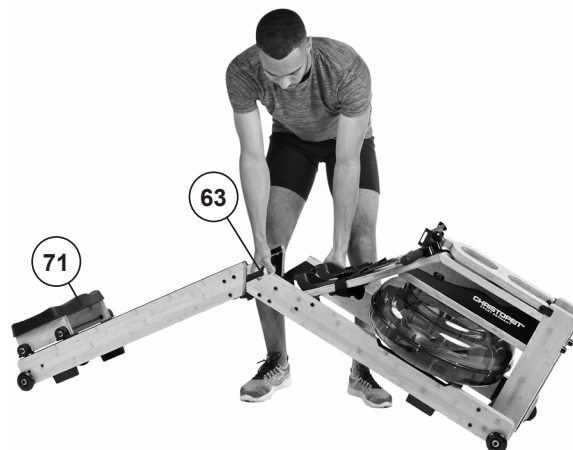
Einklappen

Das Rudergerät kann geklappt hochkantstehend verstaut werden. Positionieren Sie dazu den Sitz (71) am hinteren Ende des Sitzschlittens, fassen Sie an die Mittelstütze (63) und ziehen sie diese langsam hoch bis das Rudergerät eingeklappt aufrecht steht.

Ausklappen

Ziehen Sie am Sitz (71) den hinteren Sitzschlitten etwas auseinander, sodass Sie den Fuß dazwischen stellen können um den vorderen Rahmen in der Position zu blockieren. Halten Sie oben an der Mittelstütze (63) das Rudergerät fest und ziehen Sie den Sitz (71) mit dem hinteren Sitzschlitten weiter nach außen, sodass Sie an der Mittelstütze (63) das Rudergerät in ausgeklappter Position auf den Boden stellen können.

Achtung! Achten Sie auf eventuelle Quetschgefahr beim Ein-Ausklappen.





Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Alle ermittelten Werte werden im zweizeiligem Display im Wechsel (Scan) oder einzeln angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten. Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und im Wechsel anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte (außer Geschwindigkeit, Zeit pro 500m und Ruderschläge pro Min.) für 1 Min. gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings innerhalb dieser 1 Min. kann von diesen Werten aus weiter trainiert werden. Der Computer schaltet sich ca. 1 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab, in den Standby-Modus. Alle bis dahin erreichten Werte werden gelöscht.

BEDIENUNG

Durch Drücken auf das Display schaltet sich die Anzeige ein. Jedes weitere Drücken wechselt von einer Funktion in die Nächste. Durch Drehen des Außenringes am Computer kann man die Widerstandstufe erhöhen oder verringern. (8 Stufen)

OBERE ANZEIGE

Alle angezeigten Werte in der oberen Anzeige wechseln automatisch.

LEVEL **Level:** Zeigt die eingestellte Widerstandsstufe an.

TEMPO **Tempo:** Zeigt dein Tempo in Ruderschlägen pro Min (spm) an.

UNTERE ANZEIGE

Alle angezeigten Werte in der unteren Anzeige wechseln automatisch wenn die Scan Funktion aktiviert ist oder zeigen eine ausgewählte Funktion dauerhaft an.

SCAN **Scan:** Dieses Symbol leuchtet, wenn die Werte im Wechsel angezeigt werden

Geschwindigkeit: Zeigt die Geschwindigkeit in Km/h an.

Zeit: Zeigt die Trainingszeit in Minuten an.

Entfernung: Zeigt die Entfernung in Kilometer an.

Kalorien: Zeigt die ca. verbrauchten Kalorien in Kcal an.

SPLIT **Split:** Zeigt die Ruderschläge an

/500M **Zeit pro 500m:** Zeigt die Zeit in Min. für 500m an.

Puls: Zeigt den aktuellen Pulswert in bpm in der oberen Anzeige an, wenn ein kompatibler Pulsgurt getragen wird.

KONNEKTIVITÄT

PULSMESSUNG

Cardio - Pulsmessung

Optional können Sie für die Pulsmessung einen kompatiblen Bluetooth-Pulsgurt verwenden (Christopeit-Sport BT Pulsgurt 2209). Der gemessene Pulswert wird in der Pulsanzeige angezeigt. Reaktionsdauer beträgt bis 60 Sek.

Achtung! Die Pulsmessung ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.

KINOMAP APP

Sport, Coaching, Gaming und eSport prägen die Kinomap App. Sie bietet reales Streckenmaterial für ein Training wie im Freien sowie Leistungsanalysen, Coaching-Inhalte, Multiplayer-Funktionen und offizielle Indoor-Rennen.

Herunterladen der App und Verbindung

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet oder laden Sie die Kinomap App über den Google Play Store (Android) bzw. den Apple App Store (iOS) herunter. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen in der App. Aktivieren Sie Bluetooth und öffnen Sie den Gerätemanager. Wählen Sie die passende Produktkategorie und anschließend über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport“ Ihr Modell aus, um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Modell werden unterschiedliche Trainingsdaten per Bluetooth übertragen.

Achtung! Die Kinomap App bietet eine 14-tägige kostenlose Testversion. Anschließend kann zwischen der kostenlosen Basisversion und der kostenpflichtigen Vollversion gewählt werden. Aktuelle Informationen und Gebühren finden Sie unter: www.kinomap.com



IOS / ANDROID APP

CHRISTOPEIT-CONNECT APP

Die Christopeit-Connect App verbindet Ihr Christopeit Sport Trainingsgerät per Bluetooth mit Ihrem Smartphone oder Tablet. Sie erfasst und speichert Ihre Trainingsdaten, synchronisiert diese mit Google Fit oder Apple Health und bietet Trainingsprogramme sowie individuell einstellbare Wochenziele.

Einrichtung und Verbindung

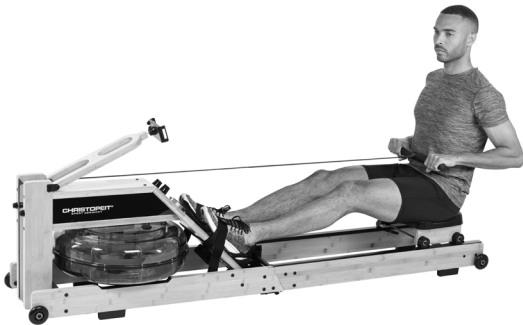
Scannen Sie den QR-Code oder laden Sie die App über den Google Play Store (Android) bzw. den Apple App Store (iOS) herunter. Aktivieren Sie nach der Installation Bluetooth und öffnen Sie die Christopeit-Connect App. Unter „Profil“ können Sie persönliche Daten und Wochenziele festlegen. Zur Geräteverbindung wählen Sie „Sportgerät“ und anschließend „Sportgerät verbinden“. Wählen Sie Ihre Gerätekategorie und Ihr Modell aus. Verfügbare Geräte werden angezeigt. Tippen Sie auf Ihr Gerät, um die Verbindung herzustellen. Ist das Trainingsgerät eingeschaltet und die App geöffnet, erfolgt die Verbindung künftig automatisch.



IOS / ANDROID APP

Übung 1

- a) Beginnen Sie diese Übung mit gestreckten Beinen, Knie zusammen, Körper aufrecht.
- b) Beugen Sie sich nach vorn, ohne die Knie zu beugen, greifen Sie die Zugstange und ziehen Sie diese zurück, bis der Körper wieder aufrecht ist.
Beachten Sie: Die Zugstange sollte mit den Armen (nicht mit dem Körper) zurückgezogen werden, bis die Hände geschlossen zum Körper sind.
- c) Bringen Sie die Zugstange wieder in Startposition.
- d) Ruhen Sie einen Augenblick und beginnen dann die Übung erneut ruhig und stetig.



Übung 2

- a) Beginnen Sie diese Übung aufrecht sitzend, den Sitz so weit wie möglich nach vorn, Knie gebeugt.
- b) Mit den Beinen zurückdrücken, Knie zusammen und zur gleichen Zeit die Zugstange zu sich ziehen.
- c) Das Ziehen fortsetzen, bis die Beine gestreckt sind und Ihre Hände geschlossen zum Körper sind.
- d) Lockern Sie Arme und Beine, lassen den Sitz nach vorn gleiten, bis Sie die Ausgangsposition wieder erreichen und beginnen Sie die Übung von vorn.



REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung!** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünnern 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

Entleeren Sie den Wassertank bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Monaten nicht zu nutzen. Klappen Sie es zusammen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

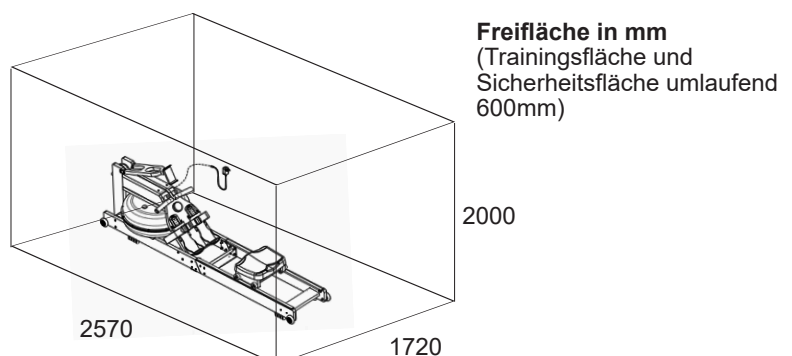
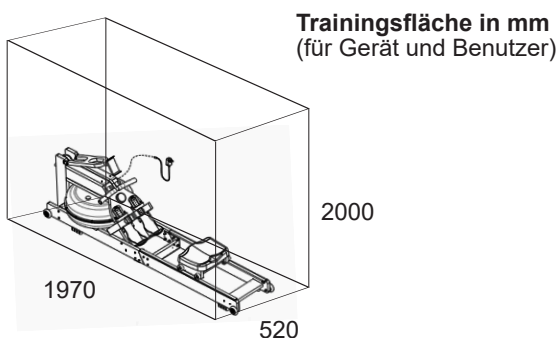
3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz und die Dichtigkeit des Tankes.

4. Wasser-Aufbereitung

Verwenden Sie normales Leitungswasser da dies bereits über Zusätze verfügt, welche das Algenwachstum hemmen. Nach ca. 6-12 Monaten (je nach Nutzung) ist ein Austausch des Wassers sinnvoll, da die Zusätze aufgebraucht sind. Alternativ kann man 1 Chlortablette (für bis zu 25L) verwenden um das Wasser aufzubereiten und den Tank vor Ablagerungen zu schützen. Ein Reinigungsprozess des Innentanks mit allen dort befindlichen Teilen geschieht dann automatisch durch das Training.

TRAININGSPLATZBEDARF



TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

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

INTENSITÄT

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

TRAININGSPULS

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

01 Maximalpuls-Berechnen

Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von vielen 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 Vorgeschrittene

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 / Wettkampfttraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampfttraining

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 Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

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

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

HÄUFIGKEIT

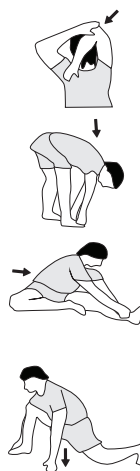
Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu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

GESTALTUNG DES TRAININGS

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

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

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



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

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

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

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

MOTIVATION

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

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

Artikel - Art.Nr.:	Colorado - 2562
Stand der technischen Daten:	19.22.2026
Stellmaß:	L 197 x B 52 x H 60 cm
Stellmaß geklappt:	L 75 x B 52 x H 102 cm
Trainingsplatzbedarf:	2,5m²
Gerätgewicht:	28,5 Kg
Benutzergewicht (max.):	130 kg
Benutzergröße (max.):	195 cm

HINWEISE

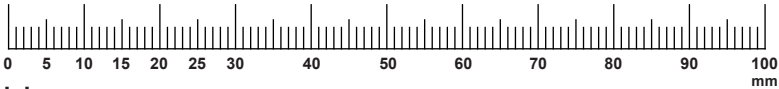
Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

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

EIGENSCHAFTEN

- Hybrid Widerstand durch Wasser- und Paddelbremssystem
- Großer Tank für bis zu 13 Liter Wasserinhalt
- Computergesteuerte 8-stufige Paddelbremse
- Komfortsitz mit kugelgelagerten Rollen
- Platzsparend zusammenklappbar
- Transportrollen für leichten Standortwechsel
- Moderner LED Smart Control Computer zeigt: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorien, Ruderschläge, Zeit/500m, Widerstandstufe, Ruderschläge/min, Herzfrequenz und Scan
- Neigungsverstellbare Halterung für Smartphone
- Bluetooth Verbindung für Christopeit Connect App und Kinomap App (IOS and Android)
- Bluetooth Verbindung für optionalem BT-Pulsgurt



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

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Obere Tankhälfte		1	4+28	36-2562-01-BT
2	Paddel		1	29	36-2562-04-BT
3	Tankdichtung		1	1+4	36-2562-05-BT
4	Untere Tankhälfte		1	1	36-2562-02-BT
5	Tankstopfen		1	1	36-2461-35-BT
6	Kreuzschlitzschraube	M3x20	12	1	39-10528
7	Unterlegscheibe	3//7	12	6	39-10510
8	Unterlegscheibe	8//16	42	21,24,60+69	39-9862-SW
9	Selbstsichernde Mutter	M8	12	24+69	39-9918-SW
10	Innensechskantschraube	M6x25	7	15+55	39-10454-SW
11	Kreuzschlitzschraube	4.2x16	29	26,77,78+83	39-9909-SW
12	Fußauflagen-Halterung		2	14	36-2462-20-BT
13	Fußauflage		2	12	36-2462-21-BT
14	Fußrahmen		1	15,33+34	36-2562-06-HZ
15	Mittelstütze		1	14+59	33-2462-02-SW
16	Dämpfungspad		2	59	36-2462-40-BT
17	Zugstangenablage		2	14	36-2462-23-BT
18	Innensechskantschraube	M6x40	2	17	36-10452-SW
19	Griffüberzug		2	20	36-2461-29-BT
20	Zugstange		1	29	33-2461-08-SW
21	Innensechskantschraube	M8x65	4	22	39-9814
22	Transportrolle		4	59,61+62	36-2265-08-BT
23	Hutmutter	M8	16	21+24	39-9900-SW
24	Innensechskantschraube	M8x40	22	42,59,61+62	39-10132-SW
25	Innensechskantschraube	M6x40	4	61+62	36-10452-SW
26	Stellfuss		4	59,61+62	36-2462-30-BT
27	Innensechskantschraube	M8x25	4	91+92	39-10095-SW
28	Abdeckung unten		1	1+58+85	36-2562-07-HZ
29	Wickeleinheit		1	28	36-2462-22-BT
30	Zugbandsicherung		1	32	36-2562-08-BT
31	Lagerung der Wickeleinheit		1	36	36-2462-24-BT
32	Zugbandrolle gross		1	58+85	36-2562-09-BT
33	Innensechskantschraube	M6x30	2	36	36-10451-SW
34	Große Zugbandrollenachse		1	32	36-2562-10-BT
35	Selbstsichernde Mutter	M3	12	6	39-10126
36	Abdeckung oben		1	33,34,58+85	36-2562-14-HZ
37	Rollschiene		2	61+62	36-2462-31-BT
38	Endanschlag		4	61+62	36-2462-29-BT
39	Innensechskantschraube	M6x16	6	38,51+52	39-10120-SW
40	Tablethalterung-Aufnahme		1	42	36-2462-41-BT
41	Tablet-Halterung		1	40	36-2265-31-BT
42	Tablethalter-Rahmen		1	87	36-2562-15-HZ

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
43	Paddelachsdichtung		1	1	36-2562-13-BT
44	Zylinderstift	8x40	1	2+29	33-2461-16-SI
45	Federring	für M8	18	21+24	39-9864-SW
46	Innensechskantschraube	M8x20	1	29	39-10454
47	Rollenabdeckung		4	70	36-2462-32-BT
48	Gummifuss		2	63	36-2462-39-BT
49	Verkleidung links		1	28+36	36-2562-11-BT
50	Verkleidung rechts		1	28+36	36-2562-12-BT
51	Mittelstütze links		1	59	33-2462-07-SW
52	Mittelstütze rechts		1	59	33-2462-08-SW
53	Drehachse		1	63	33-2462-11-SW
54	Verbindungsrahmen		1	61+62	36-2562-16-HZ
55	Vordere Rahmenstütze		1	59	33-2462-01-SW
56	Aufstellfuss		2	58+85	36-2562-17-BT
57	Innensechskantschraube	M6x100	4	58+85	39-10059
58	Vorderer Rahmen rechts		1	28+55	36-2562-18-HZ
59	Grundrahmen		2	55	36-2562-19-HZ
60	Bremsschraube		1	84	36-2562-20-BT
61	Sitzrahmen links		1	54+63	36-2562-21-HZ
62	Sitzrahmen rechts		1	54+63	36-2562-22-HZ
63	Mittelstütze		1	61+62	33-2462-03-SW
64	Gewindeeinsatz	M6	4	28+36	36-2562-24-BT
65	Distanzstück lang		1	67	36-2462-37-BT
66	Zugbandrolle klein		1	67	36-2462-26-BT
67	Kleine Zugbandrollenachse		1	65+68	36-2462-16-BT
68	Distanzstück kurz		1	28+67	36-2462-36-BT
69	Sitzrollenachse		2	72	36-2462-18-BT
70	Sitzrolle		4	69	36-2462-27-BT
71	Sitz		1	72	36-2462-34-BT
72	Sitzrahmen		2	69+71	36-2562-25-HZ
73	Distanzstück	8x15x12	4	75	36-2462-33-BT
74	Stützrolle		4	75	36-2462-28-BT
75	Innensechskantschraube	M8x110	4	72+74	39-9968-SW
76	Sicherungsring	C8	4	69	36-2461-28-BT
77	Computer		1	14	36-2562-03-BT
78	Stellmotor		1	28+95	36-2562-26-BT
79	Bremsstange		1	34+95	36-2562-27-BT
80	Sechskantschraube	M4x10	4	81+82	39-9909
81	Halterung für Leder Pad		1	82	36-2562-28-BT
82	Bremshalterung		1	81	36-2562-29-BT
83	Bremsstütze		1	79	36-2562-30-BT
84	Lederbremspad		1	81	36-2562-31-BT
85	Vorderer Rahmen links		1	28+55	36-2562-23-HZ
86	Distanzstück 2		2	34	36-2562-32-BT
87	Tablet-Rahmen Stütze		2	58+85	33-2462-09-SW
88	Innensechskantschraube	M6x12	4	87	39-9958
89	Radialwellendichtring		1	105	36-2461-44-BT
90	Silikondichtring		1	105	36-2461-42-BT
91	Seitenstütze links		1	28+36	33-2462-04-SW
92	Seitenstütze rechts		1	28+36	33-2462-05-SW
93	Hutmutter	M6	2	48	39-9969
94	Motorbefestigungsplatte		1	28+78	36-2562-33-BT
95	Verbindungskabel		1	77	36-2562-34-BT
96	Netzanschlusskabel		1	95	36-2562-35-BT
97	Lagersitz		1	28	36-2461-43-BT
98	Sensorkabel		2	96	36-2461-06-BT
99	Netzgerät	9V=DC/1A	1	96	36-1420-17-BT
100	Pedalsicherungsband		2	13	36-2462-35-BT
101	Federring	für M8	1	46	39-9864-VC
102	Magnet		1	32	36-2562-36-BT
103	Innensechskantschlüssel	4	1		36-2462-44-BT
104	Innensechskantschlüssel	5	1		36-9116-14-BT
105	Multischlüssel		1		36-9107-27-BT
106	Wasserpumpe		1		36-1965-46-BT
107	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2562-37-BT

CONTENTS

Page	Contents
11	Important recommendations and safety instructions
12-13	Assembly instructions
14	Computer
14	Kinomap App
15	Operating and exercising instructions
15	Cleaning, checks and storage
16	General training instructions
17-18	Parts list – Spare parts list
46	Declaration of conformity
47	Exploded drawing

DEAR CUSTOMER,

GB

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. 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. 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. This item is not suitable for therapeutically purposes!

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.

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

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

12. 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. For safety reasons, we recommend that children and people with increased support needs only use the device in the presence of another person who can provide assistance if necessary. Use of the device by unsupervised children must be prevented by appropriate measures.

15. It must be ensured that the user and other people never go or stand with any body parts in the area of still 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.

19. Do not overfill the water tank and pay attention to the max. marking of water level. If the tank is overfilled, water can escape during training or when the device is transported and cause damage. Use normal tap water as this already has additives that do inhibit algae growth. After about 6-12 months (depending on usage), it makes sense to replace the water, as the additives have been used up. Alternatively, you can use 1 chlorine tablet to treat the water and protect the tank from sedimentations. A cleaning process of the inner tank with all parts located there is then done automatically by the training.

20. 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

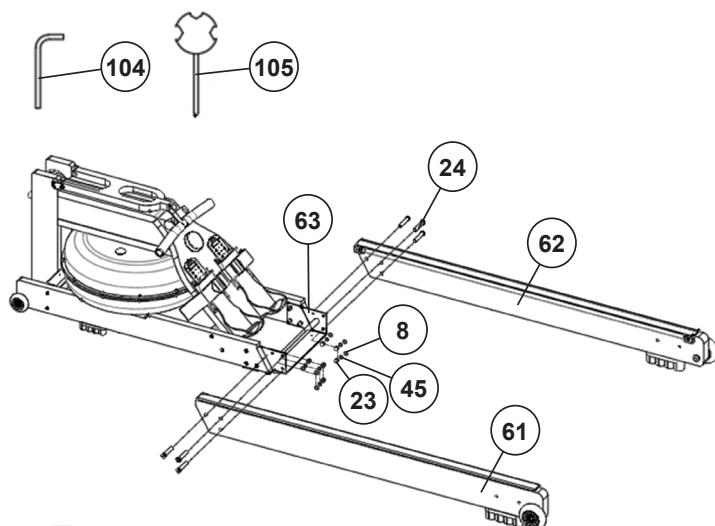
Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. The screw material required for assembly is located on the components to be assembled. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.

Assembly time: 20-25 min.

STEP 1

Assembly of the seat frames L+R (61+62) on the centre support (63).

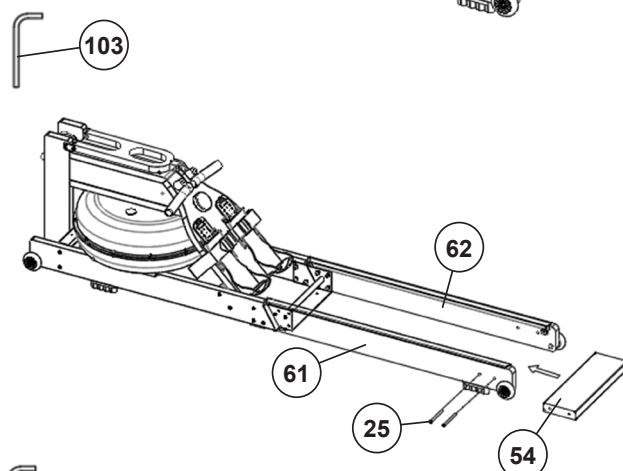
1. Insert the seat frame left and right (61+62) into the corresponding mount on the centre support (63) so that the holes in the seat frames (61+62) and the centre support (63) are aligned. Then insert the M8x40 screws (24) from the outside through the holes and tighten them using washers (8), spring washers (45) and cap nuts M8 (23).



STEP 2

Assembly of the connecting frame (54) on the seat frame left and right (61+62).

1. Guide the connecting frame (54) to the mounts between the seat frames on the left and right (61+62) and screw it tight using the M6x40 screws (25).



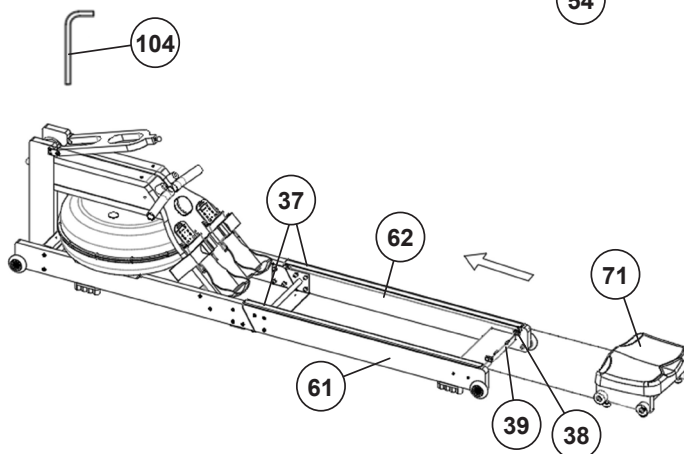
STEP 3

Assembly of the seat (71).

1. Unscrew the two end stops (38) at the end of the seat frames (62) by removing the M6x16 screws (39) and pull the protective film off the roller rails (37).

2. Push the seat (71) onto the seat frame (62) in the direction shown.

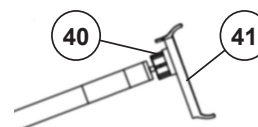
3. Then screw the two end stops (38) back on using the M6x16 screws (39).



STEP 4

Attach the tablet holder (41).

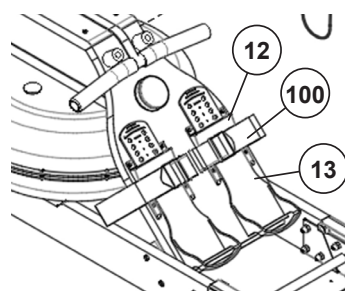
1. Unscrew the plastic screw connection on the back of the tablet holder (41) to attach it to the holder (40) and tighten it.



STEP 5

Adjusting the footrests (13).

1. Sit on the seat. Slide your feet between the belt (100) and footrest (13) so that the heel rests on the bottom edge. If necessary, adjust the footrest (13) to suit your shoe size. To do this, lift the upper part of the footrest (13) and re-insert it in the holder (12) into the correct hole for your shoe size. Secure the foot position by tightening the pedal securing straps (100).



STEP 6

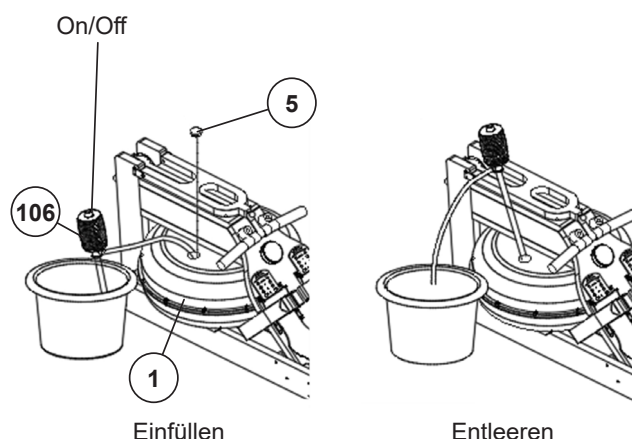
Refill the water tank (1).

1. Use tap water from a bucket to refill water tanks (1). Remove the filling plug (5) from the water tank, insert the flexible pipe end of the water pump (106) approx. 10 cm into the water tank (1) and the rigid pipe end into the bucket with water.

2. Turn on the screw cap and press the hand bellows to pump the water into the tank (1). (If the bucket position is higher than the tank the water will flow automatically into the tank after pressing some hand bellows. Turn off the screw cap to interrupt the water flow.) After filling the tank (1), close it again with the tank plug (5). The tank has a mark for the max. water level. This maximum limit may not be exceeded. **Caution:** If the tank (1) is overfilled, water will spill out during transport and during training and may cause damage.

3. We recommend refill the water level slightly below max. level, as this is the optimal rowing resistance given. The desired intensity during training is freely selectable by the speed of the rowing. For less water resistance you can remove water from the tank by means of the hand pump (106) by swapping the pipe ends of the hand pump.

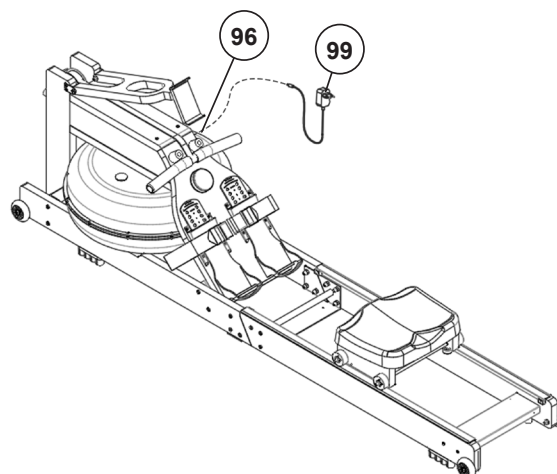
4. Make sure the installation location is not exposed to direct sunlight as this promotes algae growth in the tank.



STEP 7

CONNECT POWER SUPPLY

1. Plug the mains AC adapter (99) into the mains connection socket (96) and into a properly connected wall socket (230V~50Hz).



CHECKS

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

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

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

TRANSPORT AND STORAGE

Transport

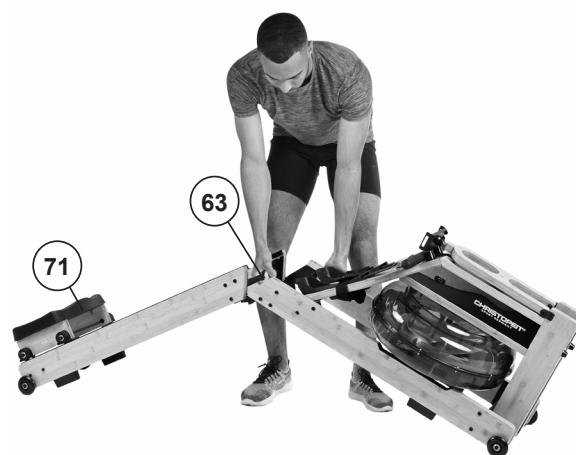
Position the seat (71) forward and lift the rowing machine at the back to roll it to the storage location.

Folding

The rowing machine can be folded up and stored upright. To do this, position the seat (71) at the rear end of the seat carriage, grasp the center support (63) and slowly pull it up until the rowing machine is folded up and upright.

Unfolding

Pull the rear seat slide apart slightly at the seat (71) so that you can place your foot between them to lock the front frame in position. Hold the rowing machine firmly at the top of the center support (63) and pull the seat (71) with the rear seat slide further outwards so that you can place the rowing machine on the floor in the unfolded position at the center support (63).



Be aware of the risk of crushing when folding and unfolding.



The supplied computer offers the greatest training comfort. All determined values are displayed alternately (scan) or individually in the two-line display. All values count up from zero. The computer switches on with a short press or simply by starting a workout. The computer begins to record all values and display them alternately. To stop the computer, simply end the workout. The computer stops all measurements and saves the achieved values (except speed, time per 500m and rowing strokes per minute) for 1 minutes. If you resume training within these 1 minutes, you can continue training from these values. The computer switches off automatically about 1 minutes after the end of the training session, in stand-by mode. All values reached up to that point will be deleted.

HOW TO USE

Pressing the display turns the display on. Each additional press changes from one function to the next. By turning the outer ring on the computer you can increase or decrease the resistance level. (8 levels)

UPPER DISPLAY

Change all displayed values in the upper display automatically.

LEVEL Level: Shows the set resistance level.

TEMPO Tempo: Shows your tempo in strokes per minute (spm).

LOWER DISPLAY

Change all displayed values in the lower display automatically when the scan function is activated or display a selected function permanently.

 **Scan:** This symbol lights up when the values are displayed alternately

 **Speed:** Shows the speed in km/h.

 **Time:** Shows the training time in minutes.

 **Distance:** Shows the distance in kilometers.

 **Calories:** Shows the approx. consumed calories in Kcal.

SPLIT Split: Shows the strokes.

/500M Time /500m: Shows the time in minutes for 500m

 **Pulse:** Shows the current heart rate in bpm in the upper display when a compatible heart rate belt is worn.

CONNECTIVITY

HEART RATE MEASUREMENT

Optionally, you can use a compatible bluetooth heart rate belt to measure your heart rate (Christopeit-Sport heart rate belt 2209). The measured pulse value is shown alternately by a heart symbol and pulse value in the upper display. Response time is up to 60 seconds.

Attention! The heart rate measurement is not suitable for medical purposes.

KINOMAP APP

Sports, coaching, gaming, and esports are the focus of the Kinomap app. It offers real-world route data for outdoor-like training, as well as performance analysis, coaching content, multiplayer features, and official indoor races.

Downloading the App and Connecting

Scan the QR code with your smartphone or tablet, or download the Kinomap app from the Google Play Store (Android) or the Apple App Store (iOS). Register and follow the instructions in the app. Activate Bluetooth and open the device manager. Select the appropriate product category and then your model via the manufacturer's logo, „Christopeit Sport,“ to connect your sports equipment. Different training data is transferred via Bluetooth depending on the model.

Note: The Kinomap app offers a 14-day free trial. Afterward, you can choose between the free basic version and the paid full version. For current information and pricing, please visit:

www.kinomap.com



IOS / ANDROID APP

CHRISTOPEIT-CONNECT APP

The Christopeit Connect app connects your Christopeit Sport training equipment to your smartphone or tablet via Bluetooth. It records and saves your training data, synchronizes it with Google Fit or Apple Health, and offers training programs as well as individually adjustable weekly goals.

Downloading the app and connecting

Scan the QR code or download the app from the Google Play Store (Android) or the Apple App Store (iOS). After installation, activate Bluetooth and open the Christopeit Connect app. Under „Profile,“ you can set personal data and weekly goals. To connect your device, select „Sport Equipment“ and then „Connect Sport Equipment“ Select your device category and model. Available devices will be displayed. Tap on your device to establish the connection. If the training equipment is switched on and the app is open, the connection will be established automatically in the future.

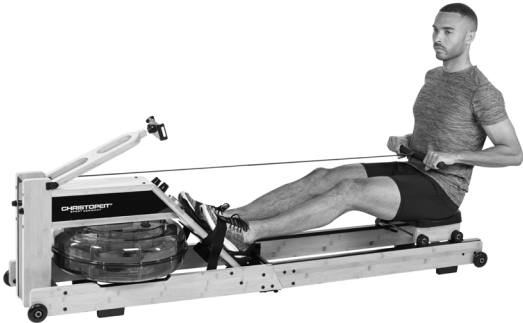


IOS / ANDROID APP

OPERATING AND EXERCISING INSTRUCTIONS

Exercise 1

- a) Begin this exercise with your legs straight, knees together and the upper part of your body upright.
- b) Bend forward without bending your knees, grip the handle bar and pull back until the upper part of your body is upright again. Important: The oar levers should be pulled back with the arms (and not with the body) until your hands have reached your body.
- c) Bring the handle bar back to the starting position again.
- d) Rest for a moment and then carry out the exercise again, repeating it quietly and continuously.



Exercise 2

- a) Begin this exercise sitting upright with the seat as far forward as possible and your knees bent.
- b) Push back with the legs keeping your knees together and at the same time pulling the handle bar towards you.
- c) Continue pulling until your legs are straight and your hands have reached your body.
- d) Relax your arms and legs and let the seat slide forward until you have reached the start position (a) again and then repeat the exercise again.



CLEANING, CHECKS AND STORAGE

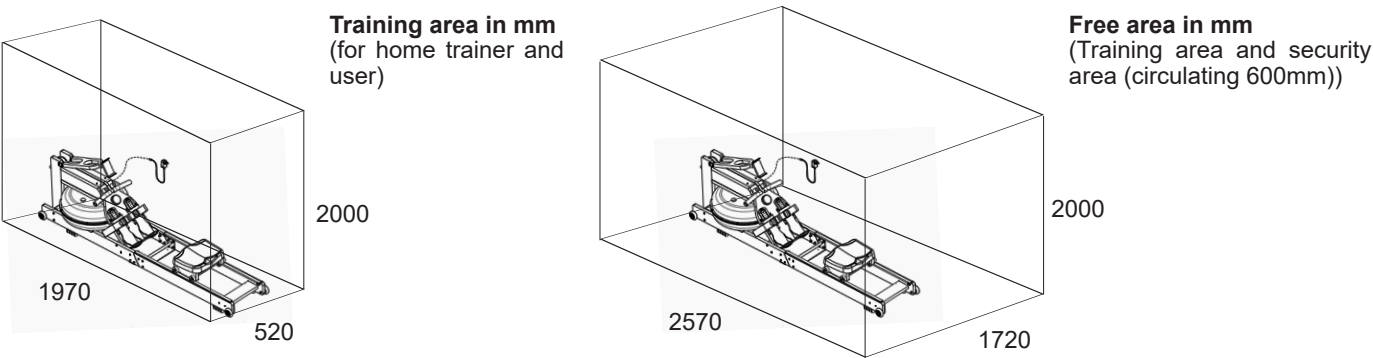
1. Cleaning

- 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.
- 2. Storage**
Empty the water tank if you intend not to use the device for longer than 4 months. Fold it up. Choose a dry indoor location for storage. Cover the device to protect it from discoloration caused by sunlight and dust.
- 3. Checks**
We recommend checking the tightness of the screw connections and the sealing of the tank every 50 operating hours.

4. Water treatment

- Use normal tap water as this already has additives that do inhibit algae growth. After about 6-12 months (depending on usage), it makes sense to replace the water, as the additives have been used up. Alternatively, you can use 1 chlorine tablet (for up to 25L) to treat the water and protect the tank from sedimentations. A cleaning process of the inner tank with all parts located there is then done automatically by the training.

TRAINING SPACE REQUIREMENT



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

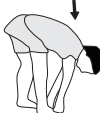
Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After 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: **Colorado - 2562**
 Date of technical data: **19.02.2026**
 Dimensions approx.: L 197 x B 52 x H 60 cm
 Dimensions folded: L 75 x B 52 x H 102 cm
 Space requirements: 2,5m²
 Weight approx.: 28,5 Kg
 User weight (max.): 130 kg
 User height (max.): 195 cm

NOTE

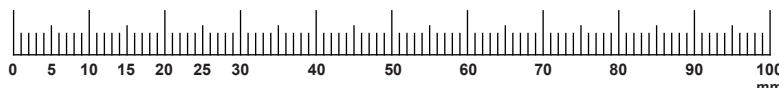
Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future.

Top-Sports Gilles GmbH

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

FEATURES

- Hybrid resistance system through water and paddle brake
- Big tank for up to 13 Liter water
- Computer controlled adjustment of paddle brake with 8 levels
- Comfortable seat with ball bearings
- Fold up storable for saving space
- Transport rollers for easy transportation
- LED Smart control computer shows: speed, time, distance, approx. calories, strokes, time / 500m, strokes per min, resistance level, heart rate and Scan
- Incline adjustable holder for smartphones and tablets
- Bluetooth connection for Christopheit Connect App and Kinomap App (IOS and Android)
- Bluetooth connection for optionally pulse belt



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

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number
1	Tank top half		1	4+28	36-2562-01-BT
2	Paddle		1	29	36-2562-04-BT
3	Tank seal ring		1	1+4	36-2562-05-BT
4	Tank bottom half		1	1	36-2562-02-BT
5	Tank plug		1	1	36-2461-35-BT
6	Philips screw	M3x20	12	1	39-10528
7	Washer	3//7	12	6	39-10510
8	Washer	8//16	42	21,24,60+69	39-9862-SW
9	Nylon nut	M8	12	24+69	39-9918-SW
10	Inner hex screw	M6x25	7	15+55	39-10454-SW
11	Philips screw	4.2x16	29	26,77,78+83	39-9909-SW
12	Foot plate holder		2	14	36-2462-20-BT
13	Foot plate		2	12	36-2462-21-BT
14	Footboard		1	15,33+34	36-2562-06-HZ
15	Foot board support		1	14+59	33-2462-02-SW
16	EVA mat		2	59	36-2462-40-BT
17	Pull rod holder		2	14	36-2462-23-BT
18	Inner hex screw	M6x40	2	17	36-10452-SW
19	Hand grip		2	20	36-2461-29-BT
20	Pull rod		1	29	33-2461-08-SW
21	Inner hex screw	M8x65	4	22	39-9814
22	Transport roller		4	59,61+62	36-2265-08-BT
23	Cap nut	M8	16	21+24	39-9900-SW
24	Inner hex screw	M8x40	22	42,59,61+62	39-10132-SW
25	Inner hex screw	M6x40	4	61+62	36-10452-SW
26	Foot pad		4	59,61+62	36-2462-30-BT
27	Inner hex screw	M8x25	4	91+92	39-10095-SW
28	Tank support frame		1	1+58+85	36-2562-07-HZ
29	Return unit		1	28	36-2462-22-BT
30	Pull rope limit		1	32	36-2562-08-BT
31	Puller axle bushing		1	36	36-2462-24-BT
32	Big pulley		1	58+85	36-2562-09-BT
33	Inner hex screw	M6x30	2	36	36-10451-SW
34	Big pulley axle		1	32	36-2562-10-BT
35	Nylon nut	M3	12	6	39-10126
36	Top cover		1	33,34,58+85	36-2562-14-HZ
37	Seat rail		2	61+62	36-2462-31-BT
38	Seat end stop		4	61+62	36-2462-29-BT
39	Inner hex screw	M6x16	6	38,51+52	39-10120-SW
40	Tab holder support		1	42	36-2462-41-BT
41	Tab holder		1	40	36-2265-31-BT
42	Tab holder frame		1	87	36-2562-15-HZ

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number
43	Rubber ring		1	1	36-2562-13-BT
44	Fixed pin	8x40	1	2+29	33-2461-16-SI
45	Spring washer	for M8	18	21+24	39-9864-SW
46	Inner hex screw	M8x20	1	29	39-10454
47	Seat roller cover		4	70	36-2462-32-BT
48	Rubber foot		2	63	36-2462-39-BT
49	Left cover		1	28+36	36-2562-11-BT
50	Right cover		1	28+36	36-2562-12-BT
51	Centre support left		1	59	33-2462-07-SW
52	Centre support right		1	59	33-2462-08-SW
53	Fold axle		1	63	33-2462-11-SW
54	Rear connection frame		1	61+62	36-2562-16-HZ
55	Front frame support		1	59	33-2462-01-SW
56	Foot bumper		2	58+85	36-2562-17-BT
57	Inner hex screw	M6x100	4	58+85	39-10059
58	Right front frame		1	28+55	36-2562-18-HZ
59	Main frame		2	55	36-2562-19-HZ
60	Brake screw		1	84	36-2562-20-BT
61	Left rear frame		1	54+63	36-2562-21-HZ
62	Right rear frame		1	54+63	36-2562-22-HZ
63	Centre support		1	61+62	33-2462-03-SW
64	Barrel nut	M6	4	28+36	36-2562-24-BT
65	PVC sleeve long		1	67	36-2462-37-BT
66	Small webbing wheel		1	67	36-2462-26-BT
67	Webbing wheel shaft		1	65+68	36-2462-16-BT
68	PVC sleeve short		1	28+67	36-2462-36-BT
69	Seat roller axle		2	72	36-2462-18-BT
70	Seat roller		4	69	36-2462-27-BT
71	Seat		1	72	36-2462-34-BT
72	Seat holder		2	69+71	36-2562-25-HZ
73	PVC sleeve	8x15x12	4	75	36-2462-33-BT
74	Support roller		4	75	36-2462-28-BT
75	Inner hex screw	M8x110	4	72+74	39-9968-SW
76	Secure ring	C8	4	69	36-2461-28-BT
77	Computer		1	14	36-2562-03-BT
78	Serve motor		1	28+95	36-2562-26-BT
79	Motor brake rod		1	34+95	36-2562-27-BT
80	Hex screw	M4x10	4	81+82	39-9909
81	Leather holder		1	82	36-2562-28-BT
82	Brake support tube		1	81	36-2562-29-BT
83	Brake connection		1	79	36-2562-30-BT
84	Brake leather		1	81	36-2562-31-BT
85	Left front frame		1	28+55	36-2562-23-HZ
86	Plastic sleeve 2		2	34	36-2562-32-BT
87	Tab holder support		2	58+85	33-2462-09-SW
88	Inner hex screw	M6x12	4	87	39-9958
89	Axle seal ring		1	105	36-2461-44-BT
90	Silicon seal ring		1	105	36-2461-42-BT
91	Support plate left		1	28+36	33-2462-04-SW
92	Support plate right		1	28+36	33-2462-05-SW
93	Cap nut	M6	2	48	39-9969
94	Motor mounting plate		1	28+78	36-2562-33-BT
95	Connection cable		1	77	36-2562-34-BT
96	DC connection cable		1	95	36-2562-35-BT
97	Bearing holder		1	28	36-2461-43-BT
98	Sensor cable		2	96	36-2461-06-BT
99	AC adapter	9V=DC/1A	1	96	36-1420-17-BT
100	Pedal strap		2	13	36-2462-35-BT
101	Spring washer	for M8	1	46	39-9864-VC
102	Magnet		1	32	36-2562-36-BT
103	Hex key	4	1		36-2462-44-BT
104	Hex key	5	1		36-9116-14-BT
105	Cross end wrench		1		36-9107-27-BT
106	Water pump		1		36-1965-46-BT
107	Assembly and exercise instruction		1		36-2562-36-BT

SOMMAIRE

Page	Contenu
19	Recommandations importantes et consignes de sécurité
20-21	Instructions de montage
22	Mode d'emploi de l'ordinateur
22	Kinomap App
23	Instructions d'utilisation et d'exercice
23	Nettoyage, entretien et stockage de l'exercice
24	Consignes générales de formation
25-26	Liste des pièces - Liste des pièces de rechange
46	Déclaration de conformité
47	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



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, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.
3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.
4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.
5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.
6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.
7. **Respect!** 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!** Remplacez immédiatement toute partie usée et n'utilisez pas la machine jusqu'à ce qu'elle soit réparée.
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 60 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 uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.
14. Pour des raisons de sécurité, nous recommandons aux enfants et aux personnes ayant des besoins d'assistance accrus d'utiliser l'appareil uniquement en présence d'une autre personne pouvant leur apporter une aide si nécessaire. L'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance doit être empêchée par des mesures appropriées.
15. Il faut s'assurer que l'utilisateur et d'autres personnes ne vont jamais ou ne se tiennent jamais avec des parties du corps 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. Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.
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.
19. Ne remplissez pas trop le réservoir d'eau et faites attention au max. Marquage du niveau d'eau. Si le réservoir est trop rempli, de l'eau peut s'échapper pendant l'entraînement ou lorsque l'appareil est transporté et provoquer des dommages. Utilisez de l'eau du robinet normale car elle contient déjà des additifs Inhibe la croissance des algues. Après environ 6 à 12 mois (selon l'utilisation), il est judicieux de remplacer l'eau, car les additifs ont été épuisés. Alternativement, vous pouvez utiliser 1 comprimé de chlore pour traiter l'eau et protéger le réservoir contre les dépôts. Un processus de nettoyage du réservoir intérieur avec toutes les pièces qui s'y trouvent est alors effectué automatiquement par la formation.
20. Les instructions de montage et d'utilisation doivent être considérées comme faisant partie du produit. Cette documentation doit être fournie lors de la vente ou du passage du produit.

NOTICE DE MONTAGE

F

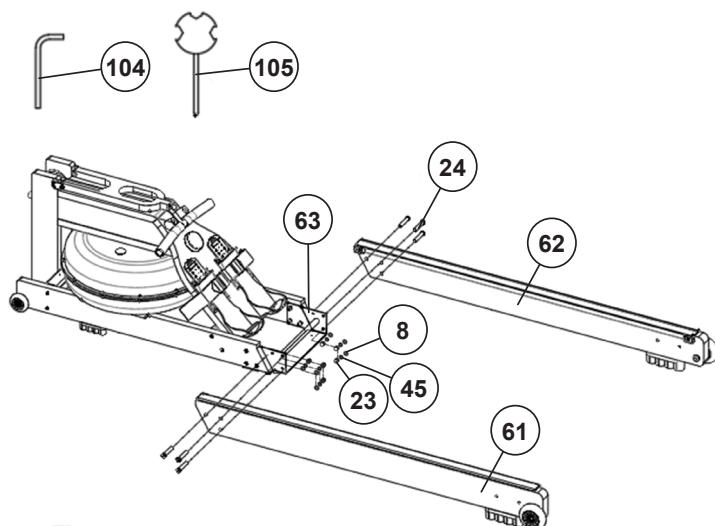
Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. Le matériel de vis nécessaire au montage se trouve sur les composants à assembler. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif.

Temps de Montage: 20-25 min.

ETAPE 1

Montage des cadres de siège L+R (61+62) sur le support central (63).

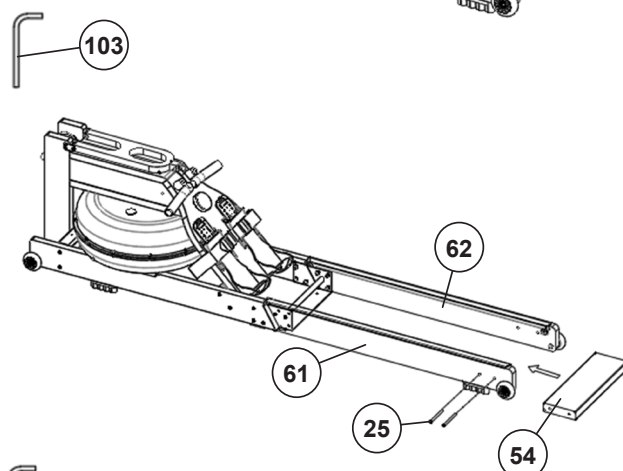
1. Insérez le cadre du siège à gauche et à droite (61+62) dans le support correspondant sur le support central (63) de manière à ce que les trous du cadre du siège (61+62) et du support central (63) soient alignés. Insérez ensuite les vis M8x40 (24) de l'extérieur à travers les trous et serrez-les à l'aide de rondelles (8), de rondelles élastiques (45) et d'écrous borgnes M8 (23).



ETAPE 2

Montage du cadre de liaison (54) sur le cadre du siège à gauche et à droite (61+62).

1. Guidez le cadre de liaison (54) vers les supports entre les cadres de siège à gauche et à droite (61+62) et vissez-le fermement à l'aide des vis M6x40 (25).



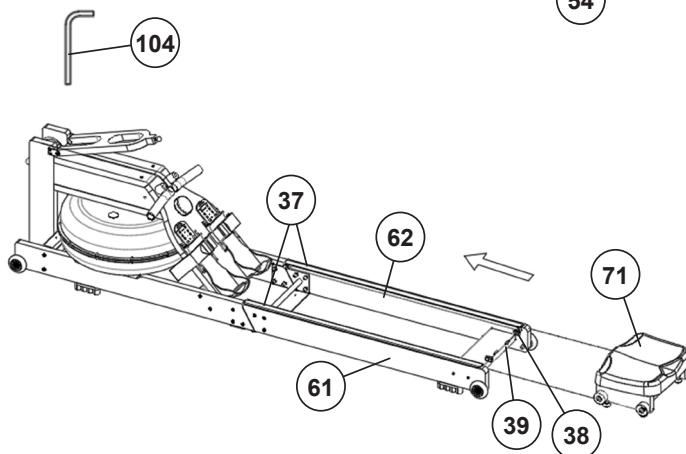
ETAPE 3

Assemblage du siège (71).

1. Dévissez les deux butées d'extrémité (38) à l'extrémité du cadre d'assise (62) en dévissant les vis M6x16 (39) et retirez le film protecteur des rails coulissants (37).

2. Faites glisser le siège (71) sur le cadre du siège (61+62) dans la direction indiquée.

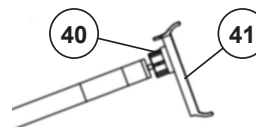
3. Revissez ensuite les deux butées (38) à l'aide des vis M6x16 (39).



ETAPE 4

Montage du support de tablette (41).

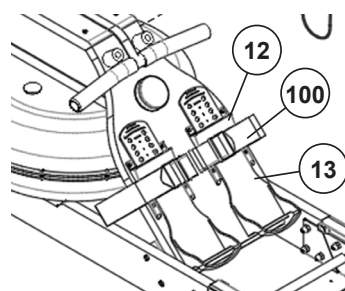
1. Vissez le raccord à vis en plastique à l'arrière du support de tablette (41) pour le fixer au support porte-tablette (40) et serrez-le.



ETAPE 5

Réglage des repose pieds (13).

1. Asseyez-vous sur le siège. Glissez vos pieds entre eux. Sangle (100) et repose-pieds (13) pour que le talon soit en bas du repose-bord. Si nécessaire, réglez le repose-pieds (13) en conséquence à votre pointure. Pour cela, soulevez la partie supérieure le repose-pieds (13) afin de le placer dans le support (12). Insérez le trou approprié pour votre pointure. Sécurisez la position des pieds en serrant les sangles de fixation des pédales (100).



ETAPE 6

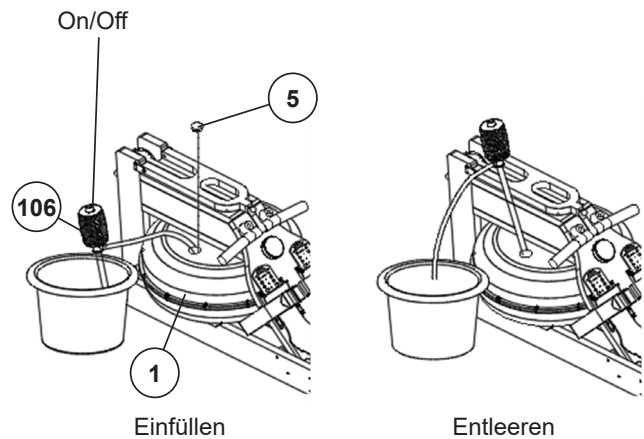
Remplissage des réservoir d'eau (1).

1. Utilisez de l'eau du robinet dans un seau pour remplir le réservoir d'eau (1). Retirez le bouchon de remplissage (5) du réservoir d'eau, insérez l'extrémité du tuyau flexible de la pompe à eau (106) à 10 cm de profondeur dans le réservoir d'eau (1) et l'extrémité du tuyau rigide dans le seau avec de l'eau.

2. Tournez le capuchon fermé (on) et pompez l'eau dans le réservoir (1) en appuyant sur le soufflet. (Si le seau d'eau est placé plus haut que le réservoir d'eau, après un bref pompage, l'eau pénètre automatiquement dans le réservoir. Fermez le capuchon pour arrêter le débit d'eau). Après le remplissage, refermez le réservoir (1) avec le bouchon du réservoir (5). Le réservoir porte une marque pour le maximum. Le niveau d'eau. Cette limite maximale ne peut être dépassée. Attention: Si le réservoir (1) est trop rempli, de l'eau s'écoulera pendant le transport et l'entraînement et risque de l'endommager.

3. Nous recommandons que le niveau d'eau soit légèrement inférieur au maximum. Remplissez la limite, car c'est la résistance optimale donnée au gouvernail. L'intensité désirée pendant l'entraînement peut être choisie librement par la vitesse de l'aviron. Pour moins la résistance à l'eau peut être éliminée de l'eau du réservoir d'eau au moyen de la pompe à main (106) en échangeant les extrémités du tuyau de la pompe à main.

4. Faites attention à la lumière directe du soleil sur le lieu d'installation car cela favorise la croissance des algues dans le réservoir.



ETAPE 7

CONNECTER L'ALIMENTATION

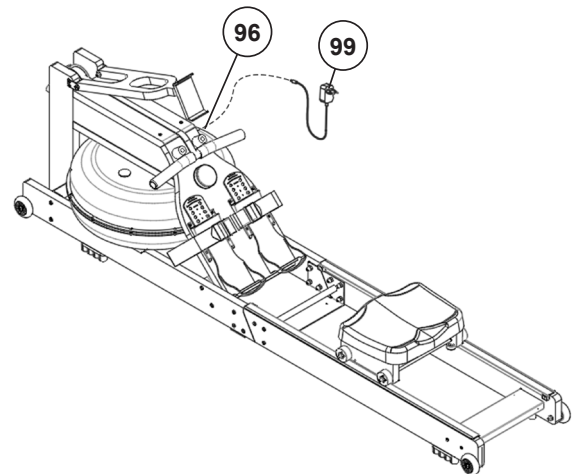
1. Branchez l'appareil d'alimentation électrique (99) dans la prise de courant (96) et dans une prise murale correctement connectée (230V~50Hz).

CONTRÔLE

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.

2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

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



TRANSPORT ET STOCKAGE

Transport

Positionnez le siège (71) vers l'avant et soulevez l'aviron à l'arrière pour le déplacer vers son lieu de stockage.

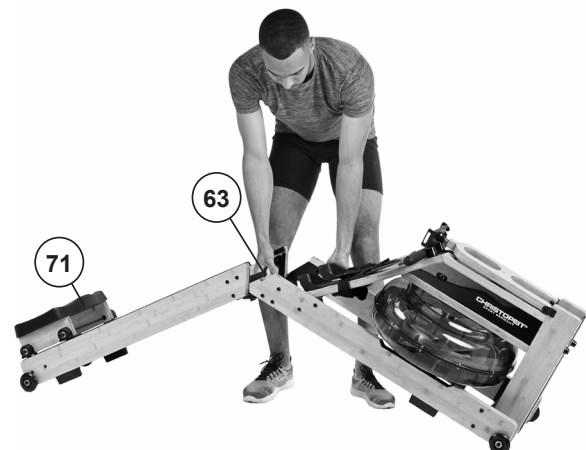
Pliage

Le rameur peut être plié et rangé à la verticale. Pour ce faire, positionnez le siège (71) à l'arrière du chariot, saisissez le support central (63) et tirez-le lentement vers le haut jusqu'à ce que le rameur soit plié et se tienne à la verticale.

Dépliage

Tirez légèrement sur le siège (71) pour écarter le chariot arrière afin de pouvoir placer votre pied entre les deux et bloquer le cadre avant dans cette position. Tenez le rameur par le haut du support central (63) et tirez le siège (71) avec le chariot arrière vers l'extérieur afin de pouvoir poser le rameur au sol en position dépliée en le tenant par le support central (63).

Attention ! Faites attention au risque d'écrasement lors du pliage et du dépliage.





L'ordinateur fourni offre le plus grand confort d'entraînement. Toutes les valeurs déterminées sont affichées alternativement (scan) ou individuellement sur l'affichage à deux lignes. Toutes les valeurs comptent à partir de zéro. L'ordinateur s'allume par une courte pression ou simplement en démarrant un entraînement. L'ordinateur commence à enregistrer toutes les valeurs et à les afficher en alternance. Pour arrêter l'ordinateur, terminez simplement l'entraînement. L'ordinateur arrête toutes les mesures et enregistre les valeurs obtenues (sauf la vitesse, le temps par 500 m et les coups de rame par minute) pendant 1 minutes. Si vous reprenez l'entraînement dans ces 1 minutes, vous pouvez poursuivre l'entraînement à partir de ces valeurs. L'ordinateur s'éteint automatiquement environ 1 minutes après la fin de la séance d'entraînement, en mode veille. Toutes les valeurs atteintes jusqu'à ce point seront supprimées.

COMMENT UTILISER

Une pression sur l'affichage allume l'affichage. Chaque appui supplémentaire permet de passer d'une fonction à la suivante. En tournant la bague extérieure sur l'ordinateur, vous pouvez augmenter ou diminuer le niveau de résistance. (8 niveaux)

AFFICHAGE SUPÉRIEUR

Modifier automatiquement toutes les valeurs affichées dans l'affichage supérieur.

LEVEL Niveau: Affiche le niveau de résistance réglé.

TEMPO Tempo: Affiche votre tempo en coups par minute (spm).

AFFICHAGE INFÉRIEUR

Modifiez automatiquement toutes les valeurs affichées dans l'affichage inférieur lorsque la fonction de balayage est activée ou affichez une fonction sélectionnée en permanence.

SCAN: Ce symbole s'allume lorsque les valeurs sont affichées en alternance

La rapidité: affiche la vitesse en km/h.

Temps: affiche le temps d'entraînement en minutes.

Distance: affiche la distance en kilomètres.

Calories: affiche env. calories consommées en Kcal.

SPLIT Coups: affiche les coups.

/500M Temps /500m: affiche le temps en minutes pour 500 m.

Pulse: affiche la fréquence cardiaque actuelle en bpm sur l'écran supérieur lorsqu'une ceinture de fréquence cardiaque compatible est portée.

CONNECTIVITÉ

FONCTION DE MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

En option, vous pouvez utiliser un moniteur de fréquence cardiaque Bluetooth compatible pour mesurer votre fréquence cardiaque (moniteur de fréquence cardiaque Christopheit-Sport 2209). La valeur de pouls mesurée s'affiche dans l'affichage de la fréquence cardiaque. Le temps de réponse est jusqu'à 60 secondes.

Attention: La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas adaptée à des fins médicales

KINOMAP APP

Le sport, le coaching, les jeux vidéo et l'e-sport sont au cœur de l'application Kinomap. Elle propose des données d'itinéraires réels pour un entraînement similaire à celui en extérieur, ainsi que des analyses de performance, du contenu de coaching, des fonctionnalités multijoueurs et des compétitions indoor officielles.

Téléchargement et connexion de l'application

Scannez le code QR avec votre smartphone ou tablette, ou téléchargez l'application Kinomap depuis le Google Play Store (Android) ou l'Apple App Store (iOS). Inscrivez-vous et suivez les instructions à l'écran. Activez le Bluetooth et ouvrez le gestionnaire d'appareils. Sélectionnez la catégorie de produit appropriée, puis votre modèle grâce au logo du fabricant, « Christopheit Sport », pour connecter votre équipement sportif. Les données d'entraînement transférées via Bluetooth varient selon le modèle.

Remarque: L'application Kinomap offre un essai gratuit de 14 jours. Vous pourrez ensuite choisir entre la version de base gratuite et la version complète payante. Pour plus d'informations et les tarifs, veuillez consulter:

www.kinomap.com



IOS / ANDROID APP

CHRISTOPEIT-CONNECT APP

L'application Christopheit Connect connecte votre équipement d'entraînement Christopheit Sport à votre smartphone ou tablette via Bluetooth. Elle enregistre et sauvegarde vos données d'entraînement, les synchronise avec Google Fit ou Apple Health et propose des programmes d'entraînement ainsi que des objectifs hebdomadaires personnalisables.

Téléchargement et connexion de l'application

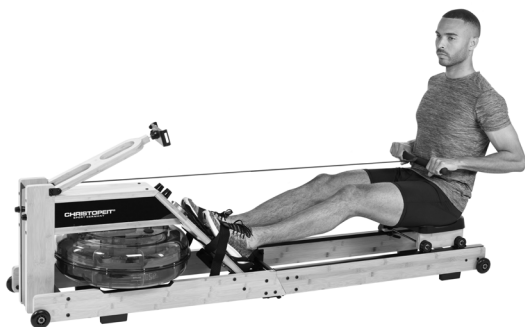
Scannez le code QR ou téléchargez l'application depuis le Google Play Store (Android) ou l'Apple App Store (iOS). Après l'installation, activez le Bluetooth et ouvrez l'application Christopheit Connect. Dans la section « Profil », vous pouvez définir vos données personnelles et vos objectifs hebdomadaires. Pour connecter votre appareil, sélectionnez « Sport Equipment », puis « Connect Sport Equipment ». Sélectionnez la catégorie et le modèle de votre appareil. Les appareils disponibles s'affichent. Appuyez sur votre appareil pour établir la connexion. Si l'équipement est allumé et que l'application est ouverte, la connexion s'établira automatiquement par la suite.



IOS / ANDROID APP

Exercice 1

- a) Commencez cet exercice avec les jambes tendues, les genoux joints, le corps droit.
- b) Penchez-vous en avant sans plier les genoux, saisissez la barre de traction et tirez-la vers l'arrière jusqu'à ce que votre corps soit à nouveau droit. Remarque : La barre de traction doit être tirée vers l'arrière avec les bras (et non avec le corps) jusqu'à ce que les mains soient fermées au corps.
- c) Remettez la tige de traction dans la position de départ.
- d) Reposez-vous un moment puis recommencez l'exercice calmement et régulièrement.

**Exercice 2**

- a) Commencez cet exercice assis bien droit, assis le plus en avant possible, les genoux fléchis.
- b) Repoussez avec vos jambes, genoux joints et en même temps tirez la tige de traction vers vous.
- c) Continuez à tirer jusqu'à ce que vos jambes soient tendues et que vos mains soient fermées à votre corps.
- d) Détendez vos bras et vos jambes, laissez le siège glisser vers l'avant jusqu'à atteindre à nouveau la position de départ et recommencez l'exercice.



NETTOYAGE, VÉRIFICATIONS ET STOCKAGE

1. Nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage. **Attention!** Ne jamais utiliser de benzène, de diluant ou autre agents de nettoyage agressifs pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés. L'appareil est uniquement pour un usage domestique privé et pour un usage intérieur appropriés. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. Stockage

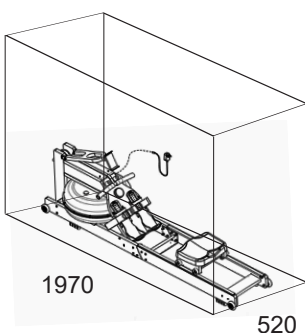
Videz le réservoir d'eau si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil pendant plus de 4 mois. Choisissez un emplacement intérieur sec pour le stockage. Couvrez l'appareil pour le protéger de la décoloration causée par la lumière du soleil et la poussière.

3. Vérifications

Nous recommandons de vérifier le serrage de la vis raccords et l'étanchéité du réservoir toutes les 50 heures de fonctionnement.

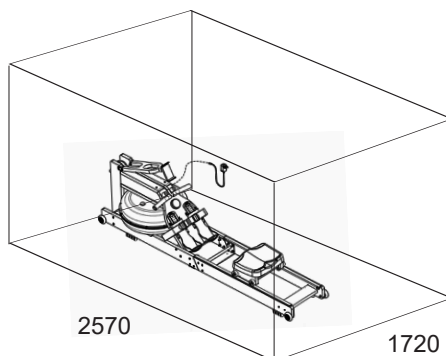
4. Traitement des eaux

Utilisez de l'eau du robinet normale car elle contient déjà des additifs Inhibe la croissance des algues. Après environ 6 à 12 mois (selon l'utilisation), il est judicieux de remplacer l'eau, car les additifs ont été épuisés. Alternativement, vous pouvez utiliser 1 comprimé de chlore (pour jusqu'à 25 L) pour traiter l'eau et protéger le réservoir contre les dépôts. Un processus de nettoyage du réservoir intérieur avec toutes les pièces qui s'y trouvent est alors effectué automatiquement par la formation.

BESOIN D'ESPACE DE FORMATION

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

2000



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

2000

CONSIGNES GÉNÉRALES DE FORMATION

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

INTENSITÉ

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

FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

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

01 Calcul de la fréquence cardiaque maximale

La valeur d'impulsion maximale peut être déterminée de différentes manières, car l'impulsion maximale dépend de nombreux facteurs. Vous pouvez utiliser la formule standard pour le calcul (fréquence cardiaque maximale = $220 - \text{âge}$). 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 :

- Mesure du pouls de manière conventionnelle (détection du pouls, par exemple au poignet et comptage des battements en une minute).
- Mesure de la fréquence cardiaque avec des appareils de mesure de la fréquence cardiaque appropriés et calibrés (disponibles dans les magasins de fournitures médicales).
- 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 Pour 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 penchez 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 jambe 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:	Colorado - 2562
Caractéristiques version du:	19.02.2026
Dimension environ:	L 197 x B 52 x H 60 cm
Dimensions une fois plié:	L 75 x B 52 x H 102 cm
Besoins en espace:	2,5m ²
Poids du produit:	28,5 Kg
Poids de l'utilisateur (max.):	130 kg
Taille de l'utilisateur (max.):	195 cm

REMARQUES

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55, 42551 Velbert

www.christopeit-sport.com

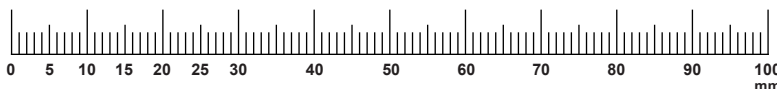
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0

Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44

e-mail: info@christopeit-sport.com

PROPRIÉTÉS

- Résistance hybride grâce à un système de freinage à eau et à palettes
- Grand réservoir pouvant contenir jusqu'à 13 litres d'eau
- Freinage à palettes à 8 niveaux contrôlé par ordinateur
- Roues de transport
- Chariot de selle avec roulements à billes
- Rangement vertical peu encombrant
- LED smart control ordinateur avec affichage de : temps, vitesse, la distance, coups d'aviron, coups/min., coups /500m, de niveaux calorique approximative, pouls et Scan.
- Inclinaison réglable support pour tablette/smartphone
- Connexion Bluetooth pour Christopeit Connect App et Kinomap App (IOS et Android)
- Connexion Bluetooth pour ceinture de fréquence cardiaque BT en option



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

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Supérieur réservoir de l'eau		1	4+28	36-2562-01-BT
2	Feuille de rame		1	29	36-2562-04-BT
3	Joint torique		1	1+4	36-2562-05-BT
4	Inferieur réservoir d'eau		1	1	36-2562-02-BT
5	Bouchon à farcir l'eau		1	1	36-2461-35-BT
6	Vis cruciforme	M3x20	12	1	39-10528
7	Rondelle	3//7	12	6	39-10510
8	Rondelle	8//16	42	21,24,60+69	39-9862-SW
9	Ecrou autobloquant	M8	12	24+69	39-9918-SW
10	Vis à six pans creux	M6x25	7	15+55	39-10454-SW
11	Vis cruciforme	4.2x16	29	26,77,78+83	39-9909-SW
12	Support de repose-pieds		2	14	36-2462-20-BT
13	Repose pieds		2	12	36-2462-21-BT
14	Carde de pied		1	15,33+34	36-2562-06-HZ
15	Support de cadre de pied		1	14+59	33-2462-02-SW
16	Coussin amortisseur		2	59	36-2462-40-BT
17	Dépôt de barre de traction		2	14	36-2462-23-BT
18	Vis à six pans creux	M6x40	2	17	36-10452-SW
19	Revêtement des poignées		2	20	36-2461-29-BT
20	Barre de traction		1	29	33-2461-08-SW
21	Vis à six pans creux	M8x65	4	22	39-9814
22	Roulement de transport		4	59,61+62	36-2265-08-BT
23	Ecrou chapeau	M8	16	21+24	39-9900-SW
24	Vis à six pans creux	M8x40	22	42,59,61+62	39-10132-SW
25	Vis à six pans creux	M6x40	4	61+62	36-10452-SW
26	Pied debout		4	59,61+62	36-2462-30-BT
27	Vis à six pans creux	M8x25	4	91+92	39-10095-SW
28	Inferieur couverture		1	1+58+85	36-2562-07-HZ
29	Unité d'enroulement		1	28	36-2462-22-BT
30	Cordon de sécurité		1	32	36-2562-08-BT
31	Stockage de unité d'enroulement		1	36	36-2462-24-BT
32	Grande roulette de bande résistance		1	58+85	36-2562-09-BT
33	Vis à six pans creux	M6x30	2	36	36-10451-SW
34	Grand axe de rouleau à cordon		1	32	36-2562-10-BT
35	Ecrou autobloquant	M3	12	6	39-10126
36	Supérieur couverture		1	33,34,58+85	36-2562-14-HZ
37	Transport du siège		2	61+62	36-2462-31-BT
38	Butée		4	61+62	36-2462-29-BT
39	Vis à six pans creux	M6x16	6	38,51+52	39-10120-SW
40	Titulaire de support de tablette		1	42	36-2462-41-BT
41	Support de tablette		1	40	36-2265-31-BT
42	Cadre de support de tablette		1	87	36-2562-15-HZ

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
43	Rondelle d'étanchéité		1	1	36-2562-13-BT
44	Boulons en acier	8x40	1	2+29	33-2461-16-SI
45	Rondelle élastique bombée	pour M8	18	21+24	39-9864-SW
46	Vis à six pans creux	M8x20	1	29	39-10454
47	Revêtement de roulette		4	70	36-2462-32-BT
48	Pied en caoutchouc		2	63	36-2462-39-BT
49	Couvercle gauche		1	28+36	36-2562-11-BT
50	Couvercle droite		1	28+36	36-2562-12-BT
51	Support central à gauche		1	59	33-2462-07-SW
52	Support central droit		1	59	33-2462-08-SW
53	Axe de rotation		1	63	33-2462-11-SW
54	Cadre de connexion		1	61+62	36-2562-16-HZ
55	Support de cadre avant		1	59	33-2462-01-SW
56	Pied debout		2	58+85	36-2562-17-BT
57	Vis à six pans creux	M6x100	4	58+85	39-10059
58	Cadre avant droite		1	28+55	36-2562-18-HZ
59	Châssis de base		2	55	36-2562-19-HZ
60	Vis de frein		1	84	36-2562-20-BT
61	Châssis de transport du siège gauche		1	54+63	36-2562-21-HZ
62	Châssis de transport du siège droit		1	54+63	36-2562-22-HZ
63	Support de centrale		1	61+62	33-2462-03-SW
64	Insert de filetage	M6	4	28+36	36-2562-24-BT
65	Entretoise longue		1	67	36-2462-37-BT
66	Petite roulette de bande résistance		1	67	36-2462-26-BT
67	Petit axe de rouleau à cordon		1	65+68	36-2462-16-BT
68	Entretoise courte		1	28+67	36-2462-36-BT
69	Axe de rouleau de siège		2	72	36-2462-18-BT
70	Roulette		4	69	36-2462-27-BT
71	Siege		1	72	36-2462-34-BT
72	Châssis de transport du siège		2	69+71	36-2562-25-HZ
73	Tube d'espacement	8x15x12	4	75	36-2462-33-BT
74	Rouleau d'appui		4	75	36-2462-28-BT
75	Vis à six pans creux	M8x110	4	72+74	39-9968-SW
76	Bague de sécurité	C8	4	69	36-2461-28-BT
77	Ordinateur		1	14	36-2562-03-BT
78	Moteur		1	28+95	36-2562-26-BT
79	Tige de frein		1	34+95	36-2562-27-BT
80	Vis hexagonale	M4x10	4	81+82	39-9909
81	Support de plaquette en cuir		1	82	36-2562-28-BT
82	Etrier de frein		1	81	36-2562-29-BT
83	Support de frein		1	79	36-2562-30-BT
84	Plaquette de frein en cuir		1	81	36-2562-31-BT
85	Cadre avant gauche		1	28+55	36-2562-23-HZ
86	Entretoise 2		2	34	36-2562-32-BT
87	Prise en charge du cadre de la tablette		2	58+85	33-2462-09-SW
88	Vis à six pans creux	M6x12	4	87	39-9958
89	Joint d'arbre radial		1	105	36-2461-44-BT
90	Joint en silicone		1	105	36-2461-42-BT
91	Support côté gauche		1	28+36	33-2462-04-SW
92	Support côté droit		1	28+36	33-2462-05-SW
93	Ecrou chapeau	M6	2	48	39-9969
94	Plaque de montage du moteur		1	28+78	36-2562-33-BT
95	Câble de connexion		1	77	36-2562-34-BT
96	Câble d'alimentation		1	95	36-2562-35-BT
97	Siège de roulement		1	28	36-2461-43-BT
98	Capteur		2	96	36-2461-06-BT
99	Bloc d'alimentation	9V=DC/1A	1	96	36-1420-17-BT
100	Bande de sauvegarde de pédale		2	13	36-2462-35-BT
101	Rondelle élastique bombée	pour M8	1	46	39-9864-VC
102	Aimant		1	32	36-2562-36-BT
103	Clé Allen	4	1		36-2462-44-BT
104	Clé Allen	5	1		36-9116-14-BT
105	Multi-clé		1		36-9107-27-BT
106	Pompe à eau		1		36-1965-46-BT
107	Notice de montage et d'utilisation		1		36-2562-37-BT

Pagina	Inhoud
27	Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies
28-29	Montagehandleiding
30	Computer omschrijving
30	Kinomap App
31	Bedienings- en trainingshandleiding
31	Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer
32	Algemene trainingsinstructies
33-34	Stuklijst – lijst met reserveonderdelen
46	Conformiteitsverklaring
47	Geëxplodeerde tekening

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 ende volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de montagestaps van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

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

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

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

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

7. **Waarschuwing!** In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van eendoelgerichte 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. Vooreventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruikmaken. **Waarschuwing!** Vervang versleten onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat niet zolang het niet gerepareerd is.

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 60 min/dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitness training 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 vastepassing 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. Om veiligheidsredenen raden wij aan dat kinderen en mensen met een verhoogde zorgbehoefte het apparaat alleen gebruiken in aanwezigheid van iemand anders die indien nodig hulp kan bieden. Gebruik van het apparaat door kinderen zonder toezicht moet worden voorkomen door passende maatregelen.

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. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamelpunten afgeven.

18. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 130 kg bepaald.

19. Doe het waterreservoir niet te vol en let op de max. Het waterpeil markeren. Als de tank te vol is, kan er water ontsnappen tijdens de training of wanneer het apparaat wordt vervoerd en schade veroorzaken. Gebruik normaal leidingwater, omdat dit al additieven heeft die dat wel doen Rem de algengroei. Na ongeveer 6-12 maanden (afhankelijk van gebruik) is het zinvol om het water te vervangen, omdat de toevoegingen zijn opgebruikt. Als alternatief kunt u 1 chloortablet gebruiken om het water te behandelen en de tank te beschermen tegen afzettingen. Een reiniging van de binnentank met alle onderdelen daar wordt dan automatisch gedaan door de training.

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

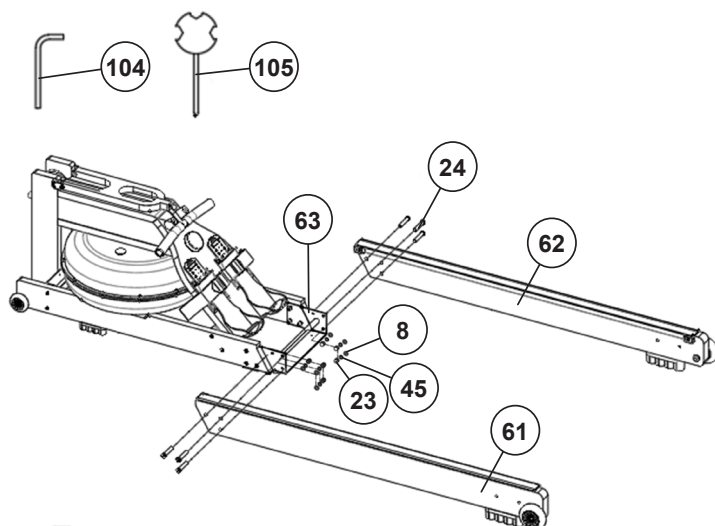
MONTAGEHANDLEIDING

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen steps of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voormonteerd zijn. Het voor de montage benodigde schroefmateriaal bevindt zich op de te monteren onderdelen. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren.
Montage tijd: 25-30 min.

STAP 1

Montage van de zitframes L+R (61+62) op de middensteun (63).

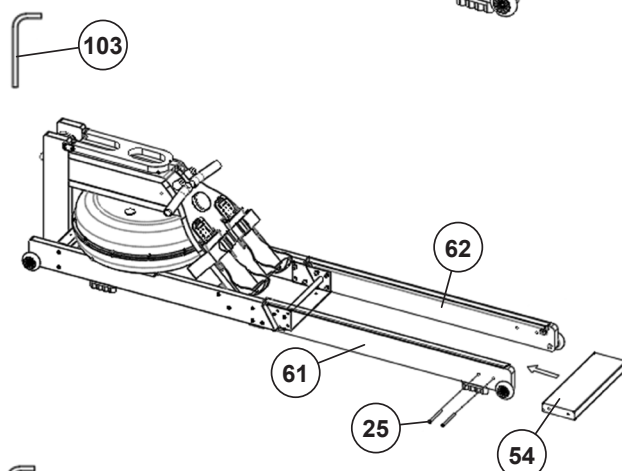
1. Steek het middensteun (63) in de bijbehorende houder op de zitframes links en rechts (61+62), zodat de gaten in het zitframe (61+62) en de middensteun (63) op één lijn liggen. Steek vervolgens de schroeven M8x40 (24) van buitenaf door de gaten en draai deze vast met behulp van de ringen (8), veerringen (45) en dopmoeren M8 (23).



STAP 2

Montage van het verbindingsframe (54) aan het zitframe links en rechts (61+62).

1. Leid het verbindingsframe (54) naar de houders tussen de zitframes links en rechts (61+62) en schroef het vast met de M6x40 schroeven (25).



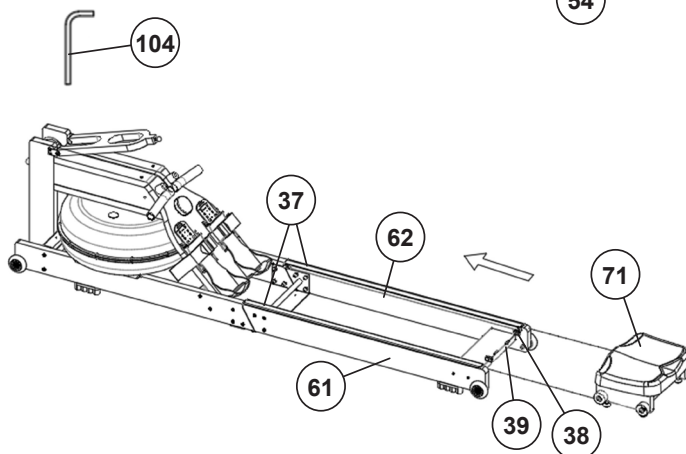
STAP 3

Montage van de zitting (71).

1. Schroef de twee eindstops (38) aan het uiteinde van het zitframe (62) los door de schroeven M6x16 (39) los te draaien en verwijder de beschermfolie van de rolrails (37).

2. Schuif de zitting (71) op het zitframe (61+62) in de aangegeven richting.

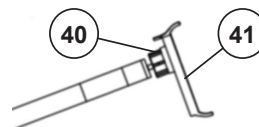
3. Schroef vervolgens de beide eindstoppen (38) weer vast met behulp van de schroeven M6x16 (39).



STAP 4

Tablethouder monteren (41).

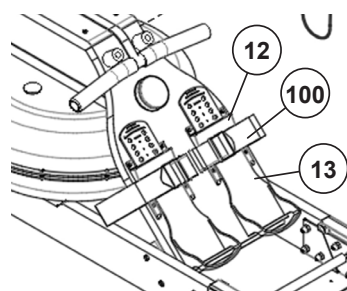
1. Draai de kunststof schroef aan de achterkant van de tablethouder (41) los om deze aan de houder (40) te bevestigen en draai deze vast.



STAP 5

De voetsteunen (13) verstellen.

1. Ga op de stoel zitten. Schuif uw voeten ertussen Riem (100) en voetsteun (13) zodat de hiel zich onderaan bevindt rand rust. Stel indien nodig de voetsteun (13) overeenkomstig af aan uw schoenmaat. Om dit te doen, tilt u het bovenste gedeelte op de voetsteun (13) om deze in de houder (12) te plaatsen. Plaats het juiste gat voor uw schoenmaat. Zet de voetpositie vast door de pedaalbevestigingsbanden (100) aan te trekken.



STAP 6

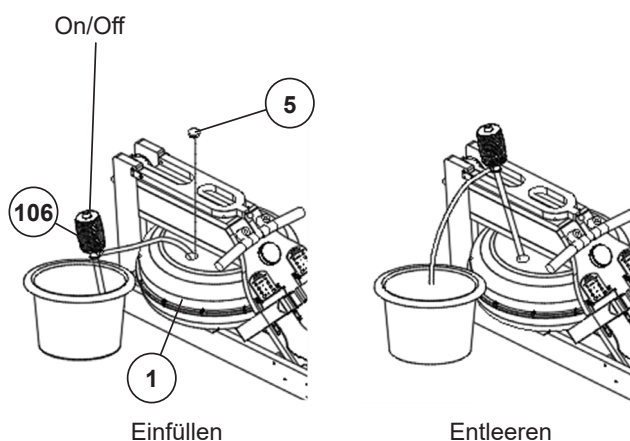
Om Waterreservoir vullen (1).

1. Gebruik kraanwater uit een emmer om bij te vullen watertanks (1). Verwijder de vulplug (5) uit het waterreservoir, steek het flexibele buiseinde van de waterpomp (106) ca. 10 cm in het waterreservoir (1) en het stijve buisuiteinde in de emmer met water.

2. Pomp het water in de tank (1) door op de handbalg te drukken. (Als de wateremmer hoger is geplaatst dan de watertank, stroomt het water na een korte pomp automatisch in de tank.) Na het vullen van de tank (1) sluit weer af met de vulplug (5). De tank heeft een markering voor de max. Waterpeil. Deze maximale limiet mag niet worden overschreden. **Let op:** Als de tank (1) te vol is, zal tijdens het transport en tijdens de training water wegllopen en schade veroorzaken.

3. We bevelen het waterniveau aan tot iets onder het maximum. Vul de grens, omdat dit de optimale roerweerstand is die wordt gegeven. De gewenste intensiteit tijdens de training kan vrij worden gekozen door de snelheid van het roeien. Voor minder Waterbestendigheid kan met behulp van de waterpomp (106) uit de watertank worden verwijderd door de buisuiteinden van de waterpomp te verwisselen.

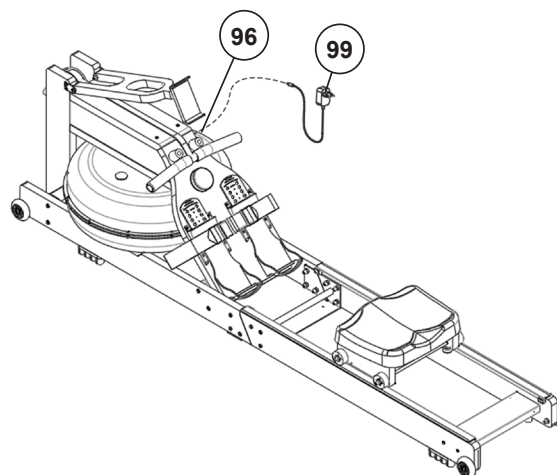
4. Let op direct zonlicht op de montageplaats omdat dit de algengroei in de tank bevordert.



STAP 7

SLUIT VOEDING AAN

1. Steek de stroomvoorziening (99) in het DC netaansluitdoos (96) en in een correct aangesloten stopcontact (230V~50Hz).



CONTROLE

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

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

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

TRANSPORT EN OPSLAG

Transport

Zet de stoel (71) naar voren en til de roeimachine aan de achterkant op om hem naar de opslagplaats te rollen.

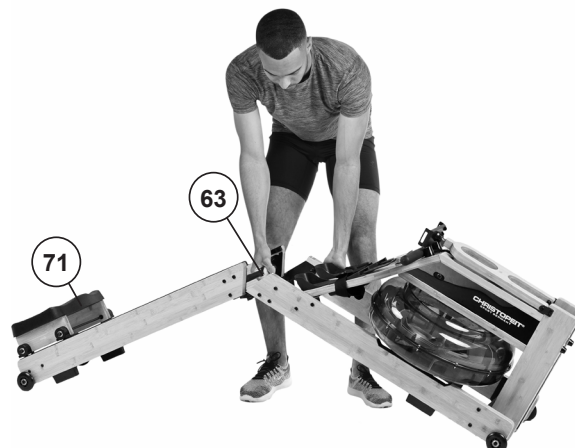
Inklappen

De roeimachine kan ingeklapt rechtop worden opgeborgen. Plaats hiervoor de zitting (71) aan de achterkant van de zittingsslede, pak de middensteun (63) vast en trek deze langzaam omhoog totdat de roeimachine ingeklapt rechtop staat.

Uitklappen

Trek de achterste zitkijp iets uit elkaar aan de zitting (71), zodat u uw voet ertussen kunt plaatsen om het voorste frame in de juiste positie te vergrendelen. Houd de roeimachine vast aan de bovenkant van de middensteun (63) en trek de zitting (71) met de achterste zittingglijder verder naar buiten, zodat u de roeimachine aan de middensteun (63) in uitgeklapte positie op de grond kunt zetten.

Let op! Let op het risico van beknelling bij het in- en uitklappen.





De meegeleverde computer biedt het grootste trainingscomfort. Alle vastgestelde waarden worden afwisselend (scan) of afzonderlijk weergegeven in het tweeregelige display. Alle waarden beginnen te tellen vanaf nul. De computer schakelt in met een korte druk of gewoon door een training te starten. De computer begint alle waarden te registreren en afwisselend weer te geven. Om de computer te stoppen, beëindigt u gewoon de training. De computer stopt alle metingen en slaat de behaalde waarden (behalve snelheid, tijd per 500m en roeislagen per minuut) 1 minuten op. Als je binnen deze 1 minuten de training hervat, kun je vanuit deze waarden verder trainen. De computer schakelt automatisch uit ongeveer 1 minuten na het einde van de trainingssessie, in stand-by modus. Alle tot dan toe bereikte waarden worden gewist.

HOE TE GEBRUIKEN

Door op het display te drukken, wordt het display ingeschakeld. Elke extra druk verandert van de ene functie naar de volgende. Door aan de buitenste ring op de computer te draaien kun je het weerstandsniveau verhogen of verlagen. (8 niveaus)

BOVENSTE DISPLAY

Wijzig alle weergegeven waarden in het bovenste display automatisch.

LEVEL Level: Toont het ingestelde weerstandsniveau.

TEMPO Tempo: Toont uw tempo in slagen per minuut (spm).

ONDERSTE DISPLAY

Wijzig automatisch alle weergegeven waarden in het onderste display wanneer de scanfunctie is geactiveerd of geef een geselecteerde functie permanent weer.

SCAN Scan: Dit symbool licht op als de waarden afwisselend worden weergegeven.

Snelheid: display de snelheid in km/h weergeeft.

Tijd: display de trainingstijd in minuten weergeeft.

Distanz: display de afstand in kilometers weergeeft.

Calorieën: display de ca. verbruikte calorieën in Kcal.

SPLIT Roeislagen: display de roeislagen.

/500M Tijd /500m: display de tijd in minuten voor 500m.

Hartslag: display de huidige hartslag in bpm weer op het bovenste display wanneer een compatibele hartslagmeter wordt gedragen.

CONNECTIVITEIT

HERZFREQUENZ-MESSFUNCTIE

Optioneel kunt u een compatibele Bluetooth-hartslagmeter gebruiken om uw hartslag te meten (Christopeit-Sport-hartslagmonitor 2209). De gemeten hartslagwaarde wordt weergegeven in de hartslagweergave. De responstijd is maximaal 60 seconden.

Let op: De hartslagmeting is niet voor medische doeleinden geschikt.

KINOMAP APP

Sport, coaching, gaming en esports staan centraal in de Kinomap-app. De app biedt realistische routegegevens voor trainingen in de buitenlucht, evenals prestatieanalyses, coachingcontent, multiplayerfuncties en officiële indoorwedstrijden.

De app downloaden en verbinden

Scan de QR-code met uw smartphone of tablet, of download de Kinomap-app in de Google Play Store (Android) of de Apple App Store (iOS). Registreer u en volg de instructies in de app. Activeer Bluetooth en open het apparaatbeheer. Selecteer de juiste productcategorie en vervolgens uw model via het logo van de fabrikant, „Christopeit Sport“, om uw sportuitrusting te verbinden. Afhankelijk van het model worden verschillende trainingsgegevens via Bluetooth overgedragen.

Let op: De Kinomap-app biedt een gratis proefperiode van 14 dagen. Daarna kunt u kiezen tussen de gratis basisversie en de betaalde volledige versie. Voor actuele informatie en prijzen kunt u terecht op:

www.kinomap.com



IOS / ANDROID APP

CHRISTOPEIT-CONNECT APP

De Christopeit Connect-app verbindt uw Christopeit Sport-trainingsapparatuur via Bluetooth met uw smartphone of tablet. De app registreert en bewaart uw trainingsgegevens, synchroniseert deze met Google Fit of Apple Health en biedt trainingsprogramma's en individueel aanpasbare wekelijkse doelen.

De app downloaden en verbinden

Scan de QR-code of download de app in de Google Play Store (Android) of de Apple App Store (iOS). Activeer na de installatie Bluetooth en open de Christopeit Connect-app. Onder 'Profiel' kunt u persoonlijke gegevens en wekelijkse doelen instellen. Om uw apparaat te verbinden, selecteert u „Sport Equipment“ en vervolgens „Connect Sport Equipment“. Selecteer uw apparaatcategorie en -model. De beschikbare apparaten worden weergegeven. Tik op uw apparaat om de verbinding tot stand te brengen. Als de trainingsapparatuur is ingeschakeld en de app is geopend, wordt de verbinding in de toekomst automatisch tot stand gebracht.



IOS / ANDROID APP

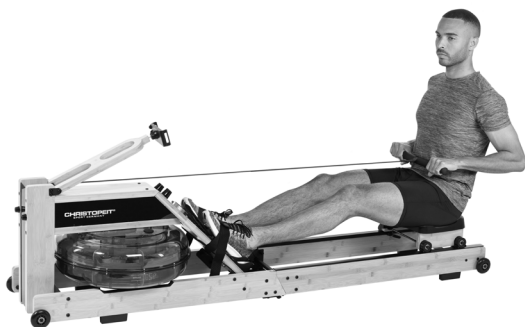
Oefening 1

a) Begin de oefening met gestrekte benen, knieën tegen elkaar en een rechte rug.

b) Buig naar voren, zonder de knieën te buigen, pak de hendels van de roeitrainer vast en trek deze aan tot het lichaam weer recht is. Opletten: de hendels moeten met de armen worden aangetrokken (niet met het lichaam), tot de handen tegen het lichaam aan komen.

c) Breng de hendels van de roeitrainer weer in de uitgangspositie.

d) Neem een ogenblikje rust en begin dan opnieuw met de oefening in een rustig en beheerst tempo.

**Oefening 2**

a) Ga voor deze oefening rechtop zitten, de zitting zo ver mogelijk naar voren, de knieën gebogen.

b) Met de benen afzetten, de knieën tegen elkaar houden en tegelijkertijd de beugel naar u toe trekken.

c) Trek net zolang door tot de benen helemaal gestrekt zijn en uw handen tegen het lichaam aan komen.

d) Ontspan de armen en de benen, laat de zitting naar voren glijden tot deze zijn uitgangspositie (a) weer heeft bereikt en begin van voren af aan met de oefening.

**REINIGING, ONDERHOUD EN OPSLAG****1. Reiniging**

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen. **Let op!** Gebruik nooit benzeen, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen voor oppervlaktereiniging als deze Schade veroorzaakt. Het apparaat is alleen voor prive gebruik en voor gebruik geschikte binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit het apparaat.

2. Opslag

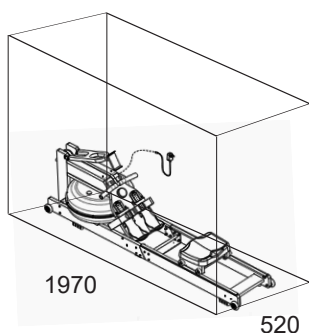
Leeg het waterreservoir als u van plan bent het apparaat langer dan 4 maanden niet te gebruiken. Vouw het op. Kies een droge binnenlocatie voor opslag. Dek het apparaat af om het te beschermen tegen verkleuring door zonlicht en stof.

3. Onderhoud

Wij raden aan om de 50 bedrijfsuren de dichtheid van de schroefverbindingen en de afdichting van de tank te controleren.

4. Waterbehandeling

Gebruik normaal leidingwater, omdat dit al additieven heeft die dat wel doen Rem de algengroei. Na ongeveer 6-12 maanden (afhankelijk van gebruik) is het zinvol om het water te vervangen, omdat de toevoegingen zijn opgebruikt. Als alternatief kunt u 1 chloortablet (voor maximaal 25L) gebruiken om het water te behandelen en de tank te beschermen tegen afzettingen. Een reiniging van de binnentank met alle onderdelen daar wordt dan automatisch gedaan door de training.

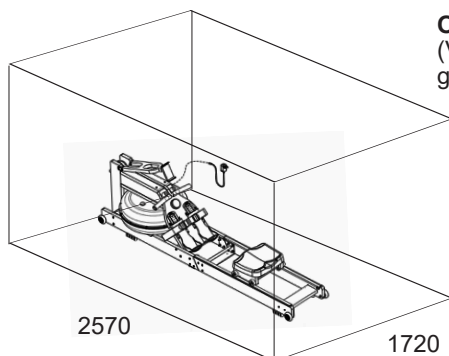
VEREISTE TRAININGSRUIMTE

Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-
en gebruikers)

2000

1970

520



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers omringend 600mm)

2000

2570

1720

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 lactaattolerantie, maximale prestatieverhoging.

Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag

Competitie - Zone: Prestaties / Competitie Training

Geschikt voor: sporters en topsporters

Type training: intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining

Doel: verbetering van maximale snelheid en kracht.

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

Trainingshartslag = 90 tot 100% van de maximale hartslag

Voorbeeldberekening:

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

01: Maximale puls - berekening

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

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

Maximale hartslag = ca. 190 slagen/min

02: Training hartslagberekening

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

Trainings hartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

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

Trainings hartslag = 114 slagen/min

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

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

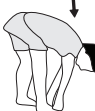
Elke trainingssessie moet uit drie trainingsfasen bestaan: „opwarmfase“, „trainingsfase“ en „afkoelfase“. In de „opwarmfase“ moeten de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam worden verhoogd. Dit kan door middel van gymnastische oefeningen gedurende een periode van vijf tot tien minuten. Daarna 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: **Colorado - 2562**
 Stand technische gegevens: **19.02.2026**
 Afmetingen ca.: L 197 x B 52 x H 60 cm
 Afmetingen geklapt: L 75 x B 52 x H 102 cm
 Ruimtevereisten: 2,5m²
 Productgewicht ca.: 28,5 Kg
 Gebruikersgewicht (max.): 130 kg
 Gebruikersgrootte (max.): 195 cm

EIGENSCHAPPEN

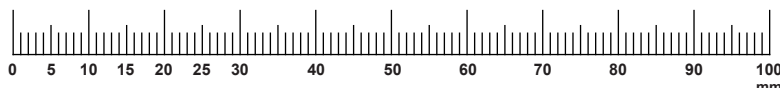
- Hybride weerstand door water- en peddelremsysteem
- Grote watertank voor maximaal 13 liter
- Computergestuurde 8-traps peddelrem
- Comfortabele stoel met kogelgelagerde rollen
- Ruimtebesparende rechtopstaande opslag
- Transportrollen voor eenvoudige verplaatsing
- LED smart control computer met weergave van: tijd, snelheid, afstand, ca. Calorieverbruik, roeislagen, Roeisslagen/Min., roeisslagen/500m, weerstands level, hartslag en SCAN.
- Kantelbaar Houder voor smartphone / tablet
- Bluetooth-verbinding voor Christopeit Connect App en Kinomap App (IOS en Android)
- Bluetooth-verbinding voor optionele BT-hardslagband

OPMERKING

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

Top-Sports Gilles GmbH

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



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

Afbeeldings nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldings nr.	ET-nummer
1	Bowense water tank half		1	4+28	36-2562-01-BT
2	Roerblad		1	29	36-2562-04-BT
3	O-ring		1	1+4	36-2562-05-BT
4	Lagere water tank half		1	1	36-2562-02-BT
5	Watervuldop		1	1	36-2461-35-BT
6	Phillips schroef	M3x20	12	1	39-10528
7	Onderlegplaatje	3//7	12	6	39-10510
8	Onderlegplaatje	8//16	42	21,24,60+69	39-9862-SW
9	Zelfborgene Moer	M8	12	24+69	39-9918-SW
10	Binnenzeskantschroef	M6x25	7	15+55	39-10454-SW
11	Phillips schroef	4.2x16	29	26,77,78+83	39-9909-SW
12	Voetschaal houder		2	14	36-2462-20-BT
13	Voetschaal		2	12	36-2462-21-BT
14	Voetframe steuning		1	15,33+34	36-2562-06-HZ
15	Midden ondersteuning		1	14+59	33-2462-02-SW
16	Dempingskussen		2	59	36-2462-40-BT
17	Opname voor trekstang		2	14	36-2462-23-BT
18	Binnenzeskantschroef	M6x40	2	17	36-10452-SW
19	Greepovertrek		2	20	36-2461-29-BT
20	Trekstang		1	29	33-2461-08-SW
21	Binnenzeskantschroef	M8x65	4	22	39-9814
22	Transportrol		4	59,61+62	36-2265-08-BT
23	Dopmoer	M8	16	21+24	39-9900-SW
24	Binnenzeskantschroef	M8x40	22	42,59,61+62	39-10132-SW
25	Binnenzeskantschroef	M6x40	4	61+62	36-10452-SW
26	Stellage		4	59,61+62	36-2462-30-BT
27	Binnenzeskantschroef	M8x25	4	91+92	39-10095-SW
28	Lagere Afdekking		1	1+58+85	36-2562-07-HZ
29	Winding-eenheid		1	28	36-2462-22-BT
30	Veiligheidsvoorziening trekband		1	32	36-2562-08-BT
31	Dragende zitting van de winding-eenheid		1	36	36-2462-24-BT
32	Grote trekbandrol		1	58+85	36-2562-09-BT
33	Binnenzeskantschroef	M6x30	2	36	36-10451-SW
34	Grote trekbandrollen as		1	32	36-2562-10-BT
35	Zelfborgene Moer	M3	12	6	39-10126
36	Bowense Afdekking		1	33,34,58+85	36-2562-14-HZ
37	Zitrail		2	61+62	36-2462-31-BT
38	Einddop		4	61+62	36-2462-29-BT
39	Binnenzeskantschroef	M6x16	6	38,51+52	39-10120-SW
40	Tablethouder opname		1	42	36-2462-41-BT
41	Tablethouder		1	40	36-2265-31-BT
42	Kantelregelaar		1	87	36-2562-15-HZ

Afbeeldings nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldings nr.	ET-nummer
43	Afdichtring		1	1	36-2562-13-BT
44	Cilinderstiften	8x40	1	2+29	33-2461-16-SI
45	Veerring	voor M8	18	21+24	39-9864-SW
46	Binnenzeskantschroef	M8x20	1	29	39-10454
47	Rolafdekking		4	70	36-2462-32-BT
48	Rubberen voet		2	63	36-2462-39-BT
49	Bekleding links		1	28+36	36-2562-11-BT
50	Bekleding rechts		1	28+36	36-2562-12-BT
51	Middenin ondersteuning links		1	59	33-2462-07-SW
52	Middenin ondersteuning rechts		1	59	33-2462-08-SW
53	Draaij as		1	63	33-2462-11-SW
54	Verbindingframe		1	61+62	36-2562-16-HZ
55	Voorframe steuning		1	59	33-2462-01-SW
56	Staande voet		2	58+85	36-2562-17-BT
57	Binnenzeskantschroef	M6x100	4	58+85	39-10059
58	Voorframe rechts		1	28+55	36-2562-18-HZ
59	Basisframe		2	55	36-2562-19-HZ
60	Remschroef		1	84	36-2562-20-BT
61	Zitframe links		1	54+63	36-2562-21-HZ
62	Zitframe rechts		1	54+63	36-2562-22-HZ
63	Middenin ondersteuning		1	61+62	33-2462-03-SW
64	Draadinzetstuk	M6	4	28+36	36-2562-24-BT
65	Lange afstandsstuk		1	67	36-2462-37-BT
66	Kleine trekbandrol		1	67	36-2462-26-BT
67	Kleine trekbandrollen as		1	65+68	36-2462-16-BT
68	Korte afstandsstuk		1	28+67	36-2462-36-BT
69	As van stoelrol		2	72	36-2462-18-BT
70	Zadelrol		4	69	36-2462-27-BT
71	Zadel		1	72	36-2462-34-BT
72	Zitframe		2	69+71	36-2562-25-HZ
73	Afstandsbuis	8x15x12	4	75	36-2462-33-BT
74	Steunrol		4	75	36-2462-28-BT
75	Binnenzeskantschroef	M8x110	4	72+74	39-9968-SW
76	Borgring	C8	4	69	36-2461-28-BT
77	Computer		1	14	36-2562-03-BT
78	Stelmotor		1	28+95	36-2562-26-BT
79	Remstang		1	34+95	36-2562-27-BT
80	Zeskantschroef	M4x10	4	81+82	39-9909
81	Beugel voor leren remblok		1	82	36-2562-28-BT
82	Rembeugel		1	81	36-2562-29-BT
83	Remsteun		1	79	36-2562-30-BT
84	Lederen remblok		1	81	36-2562-31-BT
85	Voorframe links		1	28+55	36-2562-23-HZ
86	Afstandstuk		2	34	36-2562-32-BT
87	Kantelregelaar ondersteuning		2	58+85	33-2462-09-SW
88	Binnenzeskantschroef	M6x12	4	87	39-9958
89	Radiale asafdichting		1	105	36-2461-44-BT
90	Siliconen afdichting		1	105	36-2461-42-BT
91	Zijdsteun links		1	28+36	33-2462-04-SW
92	Zijdsteun rechts		1	28+36	33-2462-05-SW
93	Dopmoer	M6	2	48	39-9969
94	Motormontageplaat		1	28+78	36-2562-33-BT
95	Verbindingskabel		1	77	36-2562-34-BT
96	DC-voedingskabel		1	95	36-2562-35-BT
97	Dragende zitting		1	28	36-2461-43-BT
98	Sensor		2	96	36-2461-06-BT
99	Voeding	9V=DC/1A	1	96	36-1420-17-BT
100	Pedaalvastzetbanden		2	13	36-2462-35-BT
101	Veerring	voor M8	1	46	39-9864-VC
102	Magneet		1	32	36-2562-36-BT
103	Inbussleutel	4	1		36-2462-44-BT
104	Inbussleutel	5	1		36-9116-14-BT
105	Multi Werktuig		1		36-9107-27-BT
106	Waterpomp		1		36-1965-46-BT
107	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-2562-37-BT

Strana	Obsah
35	Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny
36-37	Montážní návod
38	Pokyny k počítači
38	Kinomap App
39	Návod k obsluze a cvičení
39	Čistění, kontrola a skladování domácího
40	Všeobecné pokyny pro školení
41-42	Seznam dílů - seznam náhradních dílů
46	Prohlášení o shodě
47	Rozložený pohledstrana

VÁŽENÁ ZÁKAZNICE,

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

Top-Sport Gilles GmbH

Varování!
Před použitím si
přečtěte návod k
obsluze



DŮLEŽITÁ DOPORUČENÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

1. Přístroj sestavte přesně podle návodu k montáži a používejte pouze specifické díly, které byly dodány za účelem sestavení přístroje a které jsou uvedeny v montážní kroky. Před vlastním sestavením zkontrolujte úplnost dodávky dle dodacího listu a úplnost balení dle montážní kroky v návodu k montáži a použití.
2. Před prvním použitím a v pravidelných intervalech kontrolujte dotažení všech šroubů, matic a dalších spojů, aby byl zajištěn bezpečný provozní stav tréninkového zařízení.
3. Přístroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vodou a vlhkostí. Nerovnosti podlahy je zapotřebí vyrovnat vhodnými opatřeními přímo na podlaze a pokud je to u tohoto přístroje k dispozici, pak i připravenými justovatelnými díly na přístroji. Je zapotřebí se vyvarovat kontaktu s vlhkostí a mokrem.
4. Pokud byste chtěli místo instalace především ochránit proti otiskům, znečištění apod., doporučujeme Vám podložit přístroj vhodnou protiskluzovou podložkou (např. gumovou rohoží, dřevěnou deskou apod.).
5. Než začnete s tréninkem, odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů kolem přístroje.
6. K čištění nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky a při montáži a případných opravách používejte pouze dodané popř. vhodné vlastní nářadí. Zbytky potu na přístroji je třeba hned po skončení tréninku očistit.
7. **Varování!** Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k závažnému poškození zdraví nebo ke smrti. Obrát'te se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového programu. Může definovat maximální námahu (polz, watt, trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla během tréninku, cílech vašeho tréninku a vaší stravě. Nikdy netrénujte po sněžení velkých jídel.
8. Trénujte pouze na přístroji, když je ve funkčním stavu. Pro jakékoliv nezbytné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **Varování!** Opatřené díly okamžitě vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
9. Při nastavování stavitelných částí dbejte na správnou pozici, resp. na označenou maximální pozici nastavení a na řádné zajištění nově nastavených pozic.
10. Pokud není v pokynech popsáno jinak, stroj smí být používán pouze k trénování jedné osoby současně. Doba cvičení by neměla přesáhnout 60 minut/den.
11. Vždy, když na přístroji trénujete, noste vhodné sportovní tréninkové oblečení a obuv. Oblečení musí býti uzpůsobeno tak,

aby nemohlo díky svému tvaru (např. délce) během tréninku nikdy uvíznout. Zvolte obuv vhodnou pro tréninkový přístroj, tedy pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou.

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

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

14. Z bezpečnostních důvodů doporučujeme, aby děti a osoby se zvýšenou potřebou podpory používaly zařízení pouze v přítomnosti jiné osoby, která jim v případě potřeby může pomoci. Používání zařízení dětmi bez dozoru musí být zabráněno vhodnými opatřeními.

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

16.  Na konci životnosti tohoto výrobku není povoleno jej likvidovat jako běžný domácí odpad, ale musí být dodán do sběrného dvora k recyklaci elektrických a elektronických součástí. Symbol můžete nalézt na výrobku, na návodech či na balení. Materiály jsou znovu použitelné v souladu s jejich označením. S opakovaným použitím, využitím materiálu nebo ochranou našeho životního prostředí. Zeptejte se prosím místní správy na místo odpovědné likvidace.

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

18. Maximální povolená zátěž (=tělesná hmotnost) je určena jako 130 kg.

19. Nepřepínajte nádrž na vodu a věnujte pozornost max. Označení hladiny vody. Pokud je nádrž přeplněna, může voda během tréninku nebo při přepravě zařízení uniknout a způsobit poškození. Používejte běžnou vodu z vodovodu, protože již obsahuje přísady inhibující růst řas. Asi po 6 - 12 měsících (v závislosti na použití) má smysl vyměnit vodu, protože se spotřebují aditiva. Alternativně můžete použít 1 chlorovanou tabletu k úpravě vody a ochraně nádrže před usazeninami. Čisticí proces vnitřní nádrže

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

MONTÁŽNÍ NÁVOD

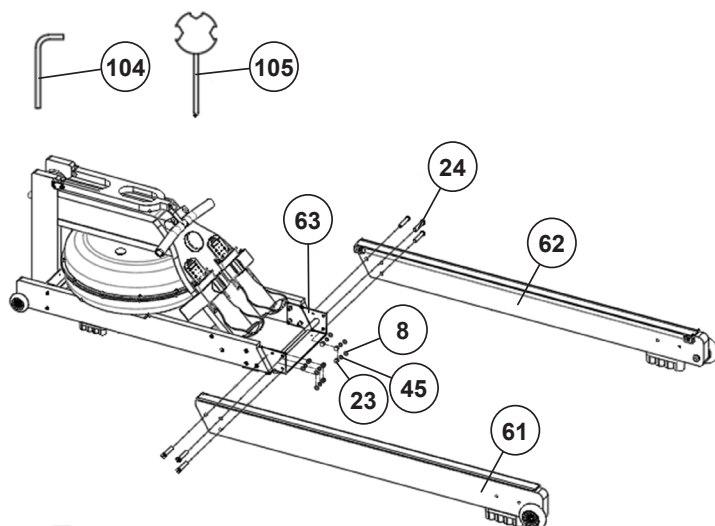
CZ

Odstraňte všechny jednotlivé části balení, položte je na podlahu a na základě montážních kroků zhruba zkontrolujte úplnost. Vezměte prosím na vědomí, že některé díly byly přímo připojeny k hlavnímu rámu a předem namontovány. Materiál šroubů potřebný pro montáž se nachází na montovaných součástech. To vám usnadní a urychlí montáž zařízení. **Doba montáže: 20-25 min.**

KROK 1

Montáž rámu sedadel L+R (61+62) na středovou podpěru (63).

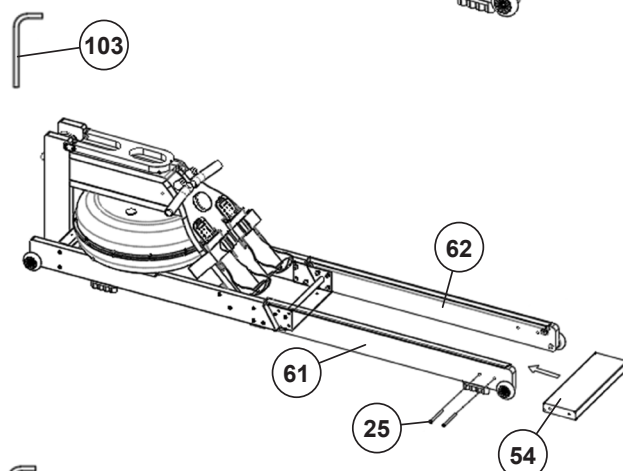
1. Připevněte rám sedadla vlevo a vpravo (61+62) odpovídající zásuvku na středové podpěře (63) tak, aby Vyrovnajte otvory v rámech sedadel (61+62) a středové podpěře (63). Poté zvenku provlékněte šrouby M8x40 (24) skrz otvory a utáhněte je pomocí podložek (8), pružných podložek (45) a uzavřených matic M8 (23).



KROK 2

Montáž spojovacího rámu (54) na Rám sedadla vlevo a vpravo (61+62).

1. Vedte spojovací rám (54) k nahrávky mezi rámy sedadel vlevo a vpravo (61+62) a přišroubujte pomocí šrouby M6x40 (25).



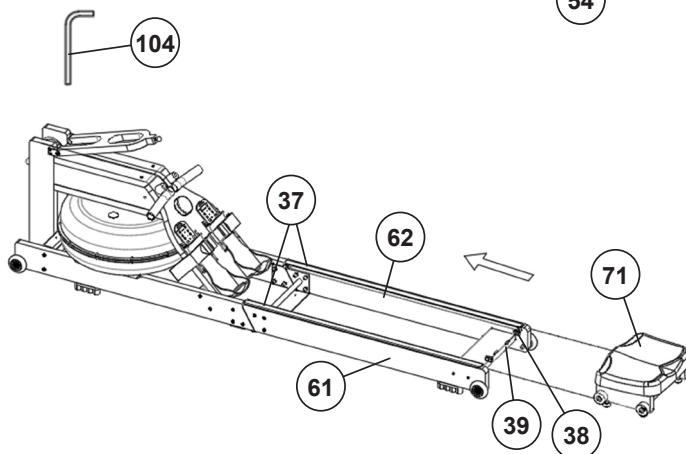
KROK 3

Montáž sedadla (71).

1. Odšroubujte oba koncové dorazy (38) na konci rámu sedadla (62) vytažením šroubů M6x16 (39) a sejměte ochrannou fólii z kolejniček (37).

2. Posuňte sedadlo (71) ve znázorněném směru na rám sedadla (61+62).

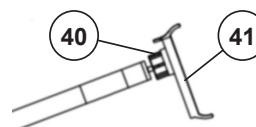
3. Poté přišroubujte dva koncové dorazy (38) opět pomocí šroubů M6x16 (39).



KROK 4

Montáž držáku tabletu (41).

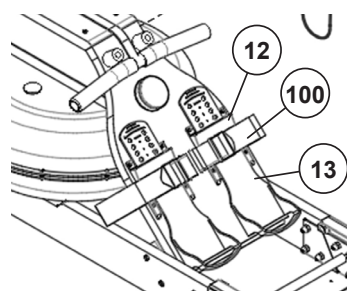
1. Našroubujte plastový šroubový spoj na Zadní strana držáku tabletu (41) pro jeho upevnění nasadte držák (40) a utáhněte jej.



KROK 5

Nastavení stupaček (13).

1. Posadte se na sedadlo Popruh (100) a opěrka nohou (13) tak, aby pata byla dole okrajové opěrky. Pokud je to nutné, nastavte patřičně opěrku nohou (13). velikost vaší boty. Chcete-li to provést, zvedněte horní část Opěrka nohou (13) pro její umístění do držáku (12). Znovu vložte otvor pro vaši velikost boty. Zálohovat Umístěte nohy dotažením zajišťovacích popruhů pedálu (100).



KROK 6

Naplnění nádrže na vodu (1).

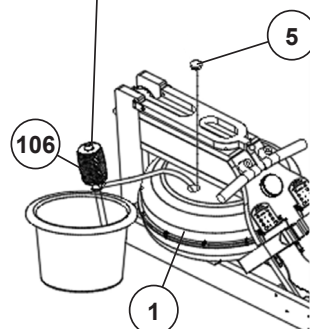
1. K naplnění nádrže na vodu použijte vodu z vodovodu z kbelíku (1). Vyjměte plnicí zátku (5) z vodní nádrže. Vložte flexibilní konec trubky vodního čerpadla (106) hluboko do hloubky 10 cm v Vodní nádrž (1) a tuhá trubka do kbelíku s vodou.

2. Otevřete uzávěr a načerpejte vodu do nádrže (1) stisknutím ručního měchu. (Pokud je kbelík na vodu umístěn výše než nádrž na vodu, voda po krátkém čerpání automaticky nateče do nádrže. Zapnutím (vypnutím) uzávěru zastavíte průtok vody.) Po naplnění nádrže (1) uzavřete uzávěr nádrže (5) opět uzavřete. Nádrž má značku pro maximální hladinu vody. Tento maximální limit nesmí být překročen. **Pozor:** Pokud je nádrž (1) přeplněná, může při přepravě zařízení i při tréninku unikat voda a to může vést k poškození.

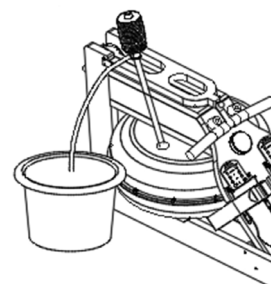
3. Doporučujeme hladinu vody mírně pod max.naplnit protože to dává optimální odpor kormidla. Požadovaná intenzita během výcvik je řízen skrze veslovat rychlost. Do méně odpor moci voda z vodní nádrže vzetí pomocí ruční pumpou (106), otáčením konců hadic ručního čerpadla

4. Dávejte pozor na přímé sluneční světlo v místě instalace protože to podporuje růst řas v nádrži

Zapnuto/Vypnuto



Plnění

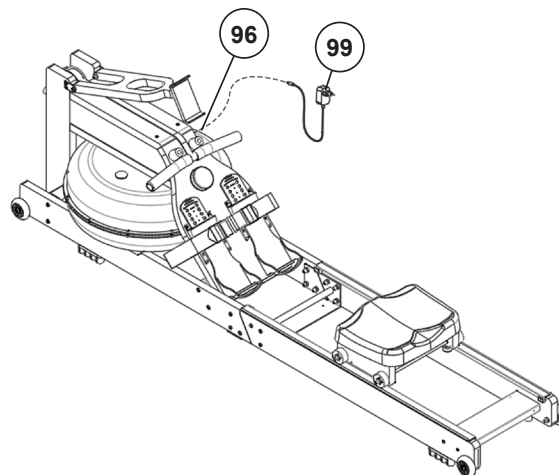


Vyprázdnění

KROK 7

PŘIPOJENÍ NAPÁJECÍHO ZDROJE

1. Zapojte síťový adaptér (99) do zástrčky (96) a do řádně připojené zásuvky (230V~50Hz).



KONTROLA

1. Přezkoušejte všechny šroubové spoje a konektorové spoje na správnou montáž a funkci. Tím je montáž ukončena.

2. Pokud je vše v pořádku, nastavte si malý odpor a seznámte se spřístrojem, potom proveďte individuální nastavení.

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.

DOPRAVA A SKLADOVÁNÍ

Přeprava

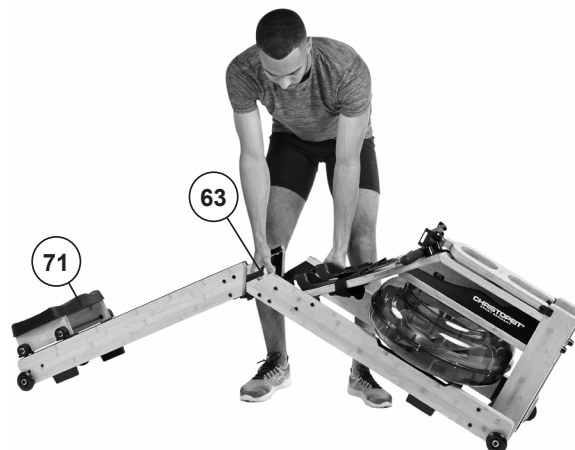
Posuňte sedadlo (71) dopředu a zvedněte zadní část veslařského trenažéru, abyste jej mohli odvézt na místo skladování.

Sklopení

Veslařský trenažér lze sklopit a uložit ve svislé poloze. Za tímto účelem nastavte sedadlo (71) na zadní konec sedacího saně, uchopte středovou opěru (63) a pomalu ji zvedněte, dokud veslařský trenažér nestojí ve sklopené poloze ve svislé poloze.

Rozložení

Zatáhněte za sedadlo (71) a mírně roztáhněte zadní sedací saně, abyste mezi ně mohli vložit nohu a zablokovat přední rám v dané poloze. Držte veslařský trenažér nahoře za středovou podpěru (63) a vytáhněte sedadlo (71) s zadním sedadlovým vozíkem dále ven, abyste mohli na středové podpěře (63) postavit veslařský trenažér ve vyklopené poloze na zem.





Dodávaný počítač nabízí největší pohodlí při tréninku. Všechny naměřené hodnoty se zobrazují střídavě (skenováním) nebo jednotlivě na dvouřádkovém displeji. Všechny hodnoty se zaznamenávají a počítají vzestupně od nuly. Počítač se zapne krátkým stisknutím nebo pouhým zahájením tréninku. Počítač začne zaznamenávat všechny hodnoty a střídavě je zobrazovat. Chcete-li počítač zastavit, jednoduše trénink ukončete. Počítač zastaví všechna měření a po dobu 1 minuty ukládá poslední dosažené hodnoty (kromě rychlosti, času na 500 m a počtu záběrů za minutu). Pokud do této 1 minuty obnovíte trénink, můžete v něm pokračovat od těchto hodnot. Počítač se automaticky vypne přibližně 1 minutu po ukončení tréninku a přejde do pohotovostního režimu. Všechny dosud dosažené hodnoty se smažou.

OVLÁDÁNÍ

Stisknutím displeje se displej zapne. Každým dalším stisknutím se přepne z jedné funkce na další. Otáčením vnějšího kroužku na počítači se zvyšuje nebo snižuje úroveň odporu. (8 úrovní)

TOP DISPLEJ

Všechny hodnoty zobrazené v horním displeji se mění automaticky.

LEVEL **Úroveň:** Zobrazuje nastavenou úroveň odporu.

TEMPO **Tempo:** Zobrazuje vaše tempo v záběrech za minutu (spm).

SPODNÍ DISPLEJ

Všechny hodnoty zobrazené na spodním displeji se automaticky změní, když je aktivována funkce skenování, nebo se vybraná funkce zobrazuje trvale.

SCAN **Skenování:** Tento symbol svítí, když se hodnoty zobrazují střídavě.

Rychlost: Zobrazuje rychlost v km/h.

Čas: Zobrazuje dobu tréninku v minutách.

Vzdálenost: Zobrazuje vzdálenost v kilometrech.

Kalorie: Zobrazuje přibližný počet spotřebovaných kalorií v kcal.

SPLIT **Mezičas:** Zobrazuje počet záběrů.

/500M **Čas /500m:** Zobrazuje čas v minutách pro 500m.

Tep: Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci v tepech za minutu v horním displeji, pokud je nasazen kompatibilní pás na měření tepové frekvence.

KONEKTIVITA

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Kardiometrické měření tepové frekvence
Volitelně můžete k měření tepové frekvence použít kompatibilní monitor tepové frekvence s Bluetooth (Christopeit-Sport BT Heart Rate Monitor 2209). Naměřená tepová frekvence se zobrazuje na displeji tepové frekvence. Doba odezvy je až 60 sekund.

Pozor! Měření tepové frekvence není vhodné pro lékařské účely.

KINOMAP APP

Aplikace Kinomap se zaměřuje na sport, koučování, hraní her a esporty. Nabízí data o trasách v reálném světě pro trénink podobný venkovnímu, ale také analýzu výkonu, koučovací obsah, funkce pro více hráčů a oficiální halové závody.

Stažení aplikace a připojení

Naskenujte QR kód pomocí smartphonu nebo tabletu nebo si stáhněte aplikaci Kinomap z Obchodu Google Play (Android) nebo Apple App Store (iOS). Zaregistrujte se a postupujte podle pokynů v aplikaci. Aktivujte Bluetooth a otevřete Správce zařízení. Vyberte příslušnou kategorii produktů a poté svůj model pomocí loga výrobce „Christopeit Sport“ pro připojení sportovního vybavení. V závislosti na modelu se přes Bluetooth přenášejí různá tréninková data.

Poznámka: Aplikace Kinomap nabízí 14denní bezplatnou zkušební verzi. Poté si můžete vybrat mezi bezplatnou základní verzí a placenou plnou verzí. Aktuální informace a ceny naleznete na adrese: www.kinomap.com



IOS / ANDROID APP

CHRISTOPEIT-CONNECT APP

Aplikace Christopeit Connect propojuje vaše tréninkové vybavení Christopeit Sport s vaším chytrým telefonem nebo tabletem přes Bluetooth. Zaznamenává a ukládá vaše tréninková data, synchronizuje je s Google Fit nebo Apple Health a nabízí tréninkové programy a také individuálně nastavitelné týdenní cíle.

Stažení aplikace a připojení

Naskenujte QR kód nebo si stáhněte aplikaci z Obchodu Google Play (Android) nebo Apple App Store (iOS). Po instalaci aktivujte Bluetooth a otevřete aplikaci Christopeit Connect. V části „Profil“ si můžete nastavit osobní údaje a týdenní cíle. Chcete-li zařízení připojit, vyberte „Sport Equipment“ a poté „Connect Sport Equipment“. Vyberte kategorii a model vašeho vybavení. Zobrazí se dostupná zařízení. Klepnutím na zařízení navažte připojení. Pokud je tréninkové vybavení zapnuté a aplikace je otevřená, připojení se v budoucnu navaže automaticky.



IOS / ANDROID APP

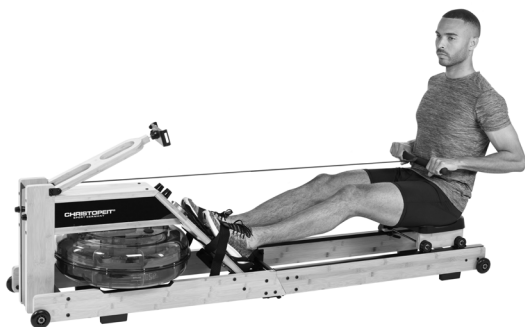
Cvičení 1

a) Začněte toto cvičení s nataženými nohama, kolena u sebe, tělo vzpřímené.

b) Předkloňte se, aniž byste ohýbali kolena, uchopte tažnou tyč a táhněte ji zpět, dokud nebude vaše tělo opět vzpřímené. Poznámka: Tažná tyč by měla být tažena dozadu pažemi (ne tělem), dokud nejsou ruce uzavřeny u těla.

c) Vraťte táhlo do výchozí polohy.

d) Chvilí si odpočiňte a poté začněte cvičení znovu klidně a rovnoměrně.

**Cvičení 2**

a) Tento cvik začněte vsedě vzpřímeně, sed co nejvíce vpředu, kolena pokrčená.

b) Zatlačte dozadu s nohama, kolena k sobě a zároveň přitáhněte táhlo k sobě.

c) Pokračujte v tahu, dokud nebudete mít nohy rovné a ruce sevřené u těla.

d) Uvolněte ruce a nohy, nechte sedák klouzat dopředu, dokud opět nedosáhnete výchozí pozice a začněte znovu cvičit.

**ČIŠTĚNÍ, KONTROLY A SKLADOVÁNÍ****1. Čištění**

K čištění používejte pouze mírně vlhký hadřík. Pozor! Nikdy nepoužívejte k čištění povrchu benzen, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky, protože by došlo k jeho poškození. Zařízení je určeno pouze pro soukromé domácí použití a pro použití vhodné v interiéru. Přístroj udržujte v čistotě a udržujte jej mimo dosah vlhkosti.

2. Skladování stroje

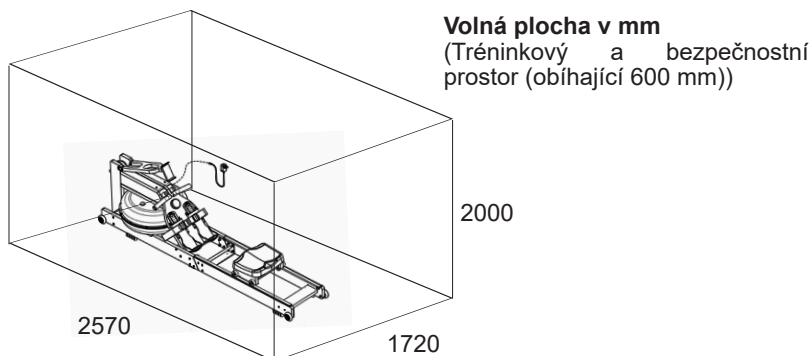
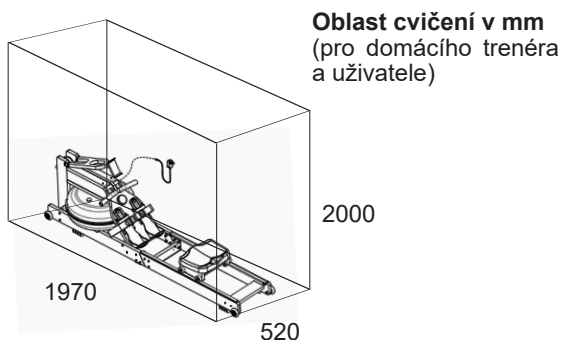
Pokud přístroj nebudete používat déle než 4 měsíce, vyprázdněte nádržku na vodu. Sklopte jej. Pro uskladnění zvolte suché místo. Přístroj zakryjte, aby byl chráněn před změnou barvy způsobenou slunečním zářením a prachem.

3. Kontroly

Doporučujeme kontrolovat těsnost šroubových spojů a těsnění nádrže každých 50 provozních hodin.

4. Úprava vody

Používejte běžnou vodu z vodovodu, protože ta již obsahuje přísady, které brání růstu řas. Přibližně po 6-12 měsících (v závislosti na frekvenci používání) má smysl vodu vyměnit, protože se aditiva vyčerpala. Případně můžete použít 1 tabletu chlóru (až do 25l), která vodu upraví a ochrání nádrž před usazeninami. Proces čištění vnitřní nádrže se všemi díly, které se v ní nacházejí, pak probíhá automaticky pomocí tréninku.

POŽADAVEK NA TRÉNINKOVÝ PROSTOR

Všeobecné pokyny pro školení

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

INTENZITA

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

TRÉNINK SRDEČNÍ FREKVENCE

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

01 Výpočet maximální tepové frekvence

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

Vzorec Sally Edwards:

Muži:

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

Ženy:

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

02 Výpočet tréninkové tepové frekvence

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

Zdraví - Zóna: Regenerace a kompenzace

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

Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence

Metabolismus tuků – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1

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

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Aerobik – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1 až 2

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

Tréninková tepová frekvence = 70 až 80 % maximální tepové frekvence

Anaerobní – Zóna: Základy – vytrvalostní trénink 2

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

Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence

Soutěž - zóna: Performance / Competition Training

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

Tréninková tepová frekvence = 90 až 100 % maximální tepové frekvence

Vzorový výpočet

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

01: Maximální puls - výpočet

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

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

Maximální tep = cca 190 tepů/min

02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

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

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Tréninková tepová frekvence = 190 x 0,6 [60 %]

Tréninková tepová frekvence = 114 tepů/min

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

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

ČETNOST

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

USPOŘÁDÁNÍ TRÉNINKU

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

Příklad - protahovací cvičení pro fázi zahřívání a ochlazování

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



Sáhněte si levou rukou za hlavou na pravé rameno a táhněte pravou rukou jemně za levý loket. Po 20 sekundách paže vyměňte.



Co nejvíce se předkloníte a nechte nohy téměř natažené. Prsty na rukou směřujte směrem k prstům na nohou. 2 x 20 sekund.



Sedněte si s jednou nohou nataženou na podlahu a předkloníte se a rukama si sáhněte na chodidlo. 2 x 20 sekund.



Klekněte si do širokého výpadu vpřed a opřete se rukama o podlahu. Pánev tiskněte dolů. Po 20 sekundách vyměňte nohu.

MOTIVACE

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

SEZNAM DÍLŮ – SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Označení - Objednávací číslo: **Colorado - 2562**
 Datum technických údajů: **19.02.2026**
 Rozměry cca.: L 197 x B 52 x H 60 cm
 Rozměry ve složeném stavu: L 75 x B 52 x H 102 cm
 Prostorové požadavky: 2,5m²
 Hmotnost výrobku cca.: 28,5 Kg
 Hmotnost uživatele (max.): 130 kg
 Uživatelská velikost (max.): 195 cm

POZNÁMKY

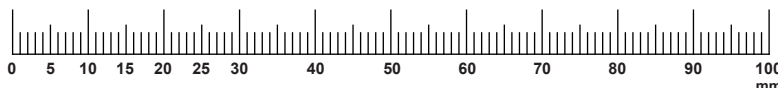
Pokud je některá součást mimo provoz nebo chybí, nebo pokud v budoucnu potřebujete náhradní díl, kontaktujte nás.

Top-Sports Gilles GmbH

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

VLASTNOSTI

- Hybridní odpor díky systému vodní a pádlové brzdy
- Velká nádrž až na 13 litrů vody
- Počítačem řízené 8stupňové pádlové brzdění
- Pohodlné sedlo s kuličkovými ložisky
- Lze složit pro úsporu místa
- Transportní kolečka pro snadné přemístění
- LED Smart control computer zobrazuje: čas, rychlost, vzdálenost, přibližné kalorie, záběry, čas/500 m, úroveň odporu, záběry/min, tepovou frekvenci a skenování
- Nastavitelný sklon držák na tablet/smartphone
- Bluetooth připojení pro Christopeit Connect App a Kinomap App (IOS a Android)
- Bluetooth připojení pro volitelný BT pás na měření tepu



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

Obr. č.	Označení	Rozměry	Množství	Namontované na	ET číslo
1	Horní polovina vodní nádrže		1	4+28	36-2562-01-BT
2	Směrovka křídlo		1	29	36-2562-04-BT
3	O-kroužek		1	1+4	36-2562-05-BT
4	Spodní polovina vodní nádrže		1	1	36-2562-02-BT
5	Zástrčka nádrže		1	1	36-2461-35-BT
6	Phillips šroub	M3x20	12	1	39-10528
7	Podložka	3//7	12	6	39-10510
8	Podložka	8//16	42	21,24,60+69	39-9862-SW
9	Nylonová matice	M8	12	24+69	39-9918-SW
10	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x25	7	15+55	39-10454-SW
11	Phillips šroub	4.2x16	29	26,77,78+83	39-9909-SW
12	Držák opěrky nohou		2	14	36-2462-20-BT
13	Opěrka nohou		2	12	36-2462-21-BT
14	Nožní rám		1	15,33+34	36-2562-06-HZ
15	Podpora rámu nohy		1	14+59	33-2462-02-SW
16	Tlumič podložka		2	59	36-2462-40-BT
17	Uskladnění spojovací tyče		2	14	36-2462-23-BT
18	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x40	2	17	36-10452-SW
19	Penová rujojet`		2	20	36-2461-29-BT
20	Řídítka		1	29	33-2461-08-SW
21	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x65	4	22	39-9814
22	Transportní válec		4	59,61+62	36-2265-08-BT
23	Klobouk matka	M8	16	21+24	39-9900-SW
24	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x40	22	42,59,61+62	39-10132-SW
25	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x40	4	61+62	36-10452-SW
26	Stojící noha		4	59,61+62	36-2462-30-BT
27	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x25	4	91+92	39-10095-SW
28	Spodní kryt		1	1+58+85	36-2562-07-HZ
29	Provoz navijecí komponent		1	28	36-2462-22-BT
30	Bezpečnost stahovací šňůrky		1	32	36-2562-08-BT
31	Uskladnění přebalovací jednotky		1	36	36-2462-24-BT
32	Velká role se stahovací šňůrkou		1	58+85	36-2562-09-BT
33	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x30	2	36	36-10451-SW
34	Velká osa stahovací kladky		1	32	36-2562-10-BT
35	Nylonová matice	M3	12	6	39-10126
36	Horní kryt		1	33,34,58+85	36-2562-14-HZ
37	Kolejnice pro sedák		2	61+62	36-2462-31-BT
38	Polstářová podložka		4	61+62	36-2462-29-BT
39	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x16	6	38,51+52	39-10120-SW
40	Záznam držáku tabletu		1	42	36-2462-41-BT
41	Držák na tablet		1	40	36-2265-31-BT
42	Regulátor sklonu		1	87	36-2562-15-HZ

Obr. č.	Označení	Rozměry	Množství	Namontované na	ET číslo
43	Těsnící podložka		1	1	36-2562-13-BT
44	Válec kolík	8x40	1	2+29	33-2461-16-SI
45	Pruzinová podložka	pro M8	18	21+24	39-9864-SW
46	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x20	1	29	39-10454
47	Rolovací kryt		4	70	36-2462-32-BT
48	Gumová opěrná patka		2	63	36-2462-39-BT
49	Levý boční panel		1	28+36	36-2562-11-BT
50	Boční panel vpravo		1	28+36	36-2562-12-BT
51	Středová podpěra vlevo		1	59	33-2462-07-SW
52	Střed podpory vpravo		1	59	33-2462-08-SW
53	Osa otáčení		1	63	33-2462-11-SW
54	Spojovací rám		1	61+62	36-2562-16-HZ
55	Přední podpěra rámu		1	59	33-2462-01-SW
56	Základna stojanu		2	58+85	36-2562-17-BT
57	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x100	4	58+85	39-10059
58	Přední rám pravý		1	28+55	36-2562-18-HZ
59	Základní rám		2	55	36-2562-19-HZ
60	Brzdový šroub		1	84	36-2562-20-BT
61	Kolejnice sedadel zesílení levý		1	54+63	36-2562-21-HZ
62	Kolejnice sedadel zesílení pravý		1	54+63	36-2562-22-HZ
63	Středová podpora		1	61+62	33-2462-03-SW
64	Závitová vložka	M6	4	28+36	36-2562-24-BT
65	Dlouhá distanční vložka		1	67	36-2462-37-BT
66	Malá stahovací kladka		1	67	36-2462-26-BT
67	Malá stahovací válečková osa		1	65+68	36-2462-16-BT
68	Krátká distanční vložka		1	28+67	36-2462-36-BT
69	Osa válečku sedadla		2	72	36-2462-18-BT
70	Kolo		4	69	36-2462-27-BT
71	Sedadlo		1	72	36-2462-34-BT
72	Kolejnice sedadel zesílení		2	69+71	36-2562-25-HZ
73	Distanční trubka	8x15x12	4	75	36-2462-33-BT
74	Podpěrný váleček		4	75	36-2462-28-BT
75	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x110	4	72+74	39-9968-SW
76	Pojistný kroužek	C8	4	69	36-2461-28-BT
77	Pocítac		1	14	36-2562-03-BT
78	Akční člen		1	28+95	36-2562-26-BT
79	Brzdová tyč		1	34+95	36-2562-27-BT
80	Šroub s šestihrannou hlavou	M4x10	4	81+82	39-9909
81	Držák koženého obložení		1	82	36-2562-28-BT
82	Držák brzdy		1	81	36-2562-29-BT
83	Vzpěra brzdy		1	79	36-2562-30-BT
84	Kožené brzdové obložení		1	81	36-2562-31-BT
85	Přední rám levý		1	28+55	36-2562-23-HZ
86	Distanční trubka 2		2	34	36-2562-32-BT
87	Podpora rámu tabletu		2	58+85	33-2462-09-SW
88	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x12	4	87	39-9958
89	Radiální hřídelové těsnění		1	105	36-2461-44-BT
90	Silikonové těsnění		1	105	36-2461-42-BT
91	Podpora levé strany		1	28+36	33-2462-04-SW
92	Podpora na pravé straně		1	28+36	33-2462-05-SW
93	Klobouk matka	M6	2	48	39-9969
94	Montážní deska motoru		1	28+78	36-2562-33-BT
95	Propojovací kabel		1	77	36-2562-34-BT
96	Napájecí kabel		1	95	36-2562-35-BT
97	Ložiskové sedadlo		1	28	36-2461-43-BT
98	Snímač impulzů s kabel		2	96	36-2461-06-BT
99	Napájení	9V=DC/1A	1	96	36-1420-17-BT
100	Pedál pojistka popruh		2	13	36-2462-35-BT
101	Pruzinová podložka	pro M8	1	46	39-9864-VC
102	Magnet		1	32	36-2562-36-BT
103	Imbusový klíč	4	1		36-2462-44-BT
104	Imbusový klíč	5	1		36-9116-14-BT
105	Multifunkční nářadí		1		36-9107-27-BT
106	Vodní čerpadlo		1		36-1965-46-BT
107	Pokyny k montáži a cvičení		1		36-2562-37-BT

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



DE

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

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

erklärt, in alleiniger Verantwortung, dass die Produkte:

Artikelbezeichnung:
COLORADO Art.-Nr. 2562

Produktbezeichnung:
Rudergerät – 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

und den zusätzlichen Normen, Richtlinien und Bestimmungen entsprechen:

EN 301 489-1 V2.2.3
EN 301 489-17 V3.2.6
EN 300 328 V2.2.2
EN 55032:2015/A1:2020+A11:2020
EN 55035:2017/A11:2020
EN IEC 62368-1:2020+A11:2020
EN 62479:2010
EN 50663:2017
EN IEC 61000-6-3:2021
EN IEC 61000-6-1:2019
EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021
EN 61000-3-3 :2013/A2:2021+A1:2019
EN ISO 20957-1:2013
EN ISO 20957-7:2020

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:
COLORADO Art.-No. 2562

Product description:
Rowing machine – 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

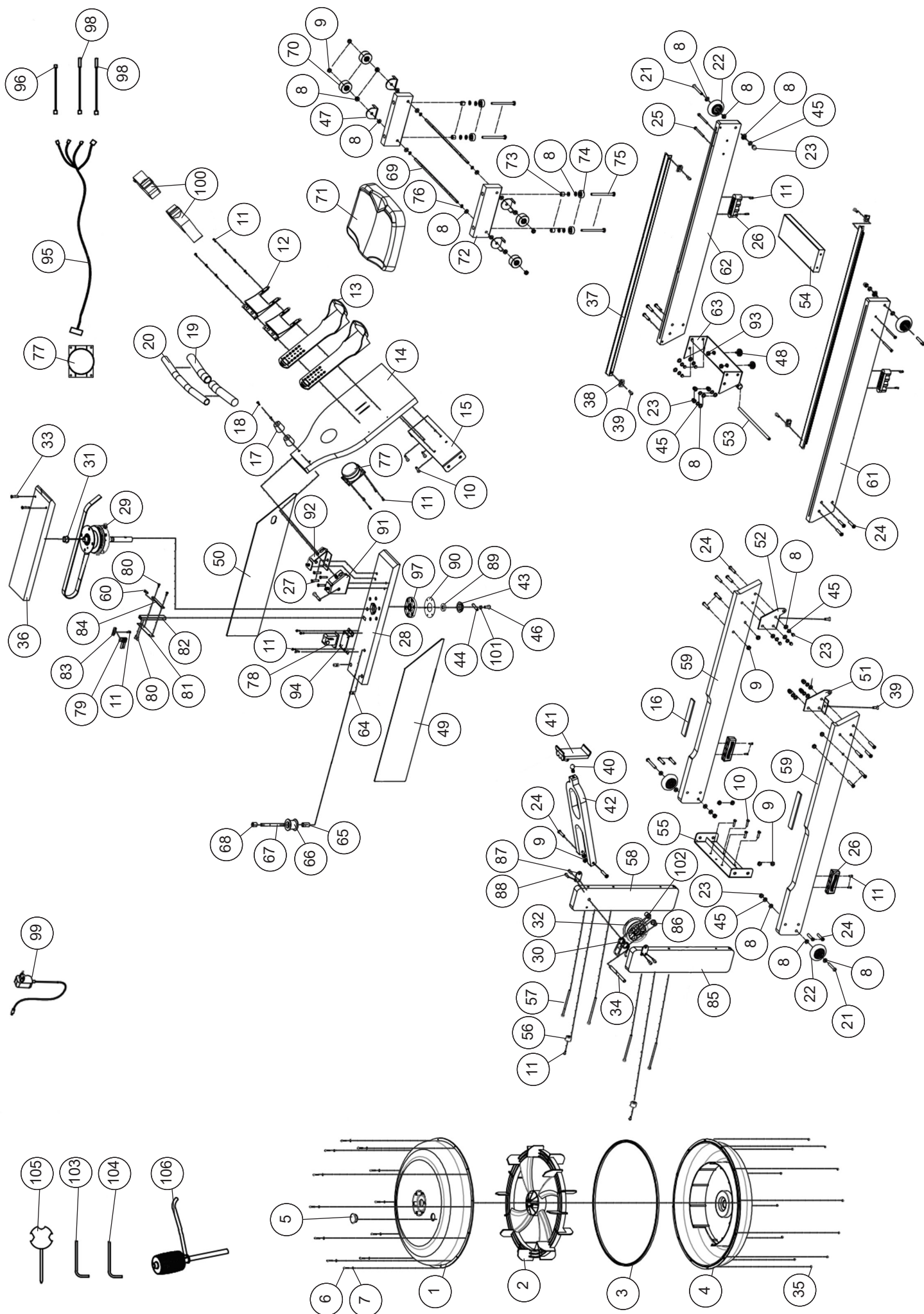
and additionally standards, guidelines and regulations:

EN 301 489-1 V2.2.3
EN 301 489-17 V3.2.6
EN 300 328 V2.2.2
EN 55032:2015/A1:2020+A11:2020
EN 55035:2017/A11:2020
EN IEC 62368-1:2020+A11:2020
EN 62479:2010
EN 50663:2017
EN IEC 61000-6-3:2021
EN IEC 61000-6-1:2019
EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021
EN 61000-3-3 :2013/A2:2021+A1:2019
EN ISO 20957-1:2013
EN ISO 20957-7:2020

Velbert, den 12.08.2025

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)