

Heimsport-Trainingsgerät

# Cambridge II



D

Montage- und Bedienungsanleitung für  
Bestell-Nr. 9903

GB

Assembly and exercise instructions for  
Order No. 9903

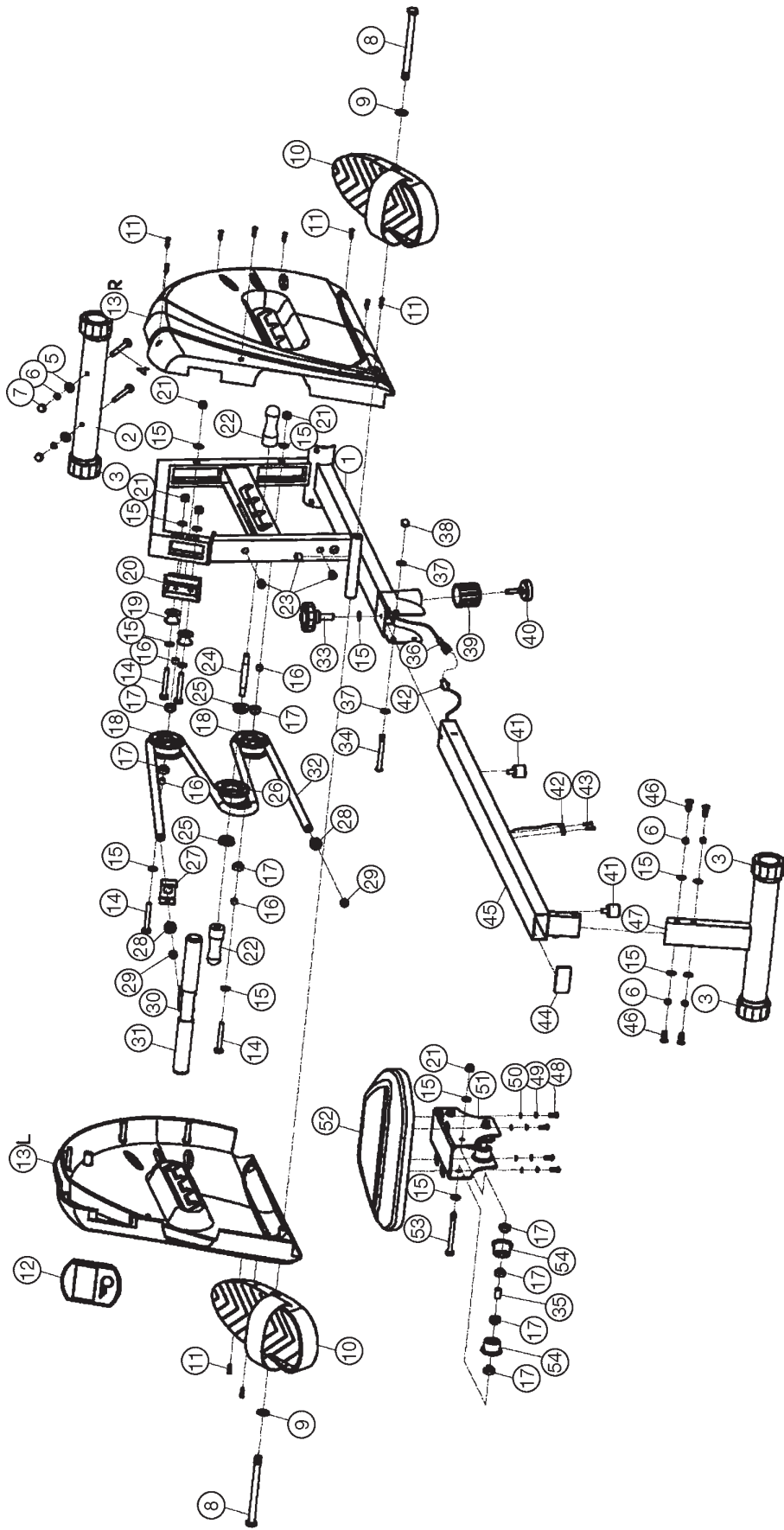
1. Summation av dellista S. 3
2. Viktiga rekommendationer och säkerhetsinformation S. 10
3. Lista över delar S. 11-12
4. Monteringsinstruktioner med sprängskissdiagram S.13-14
5. Datorinstruktioner S. 15
6. Drift- och träningsinstruktioner S. 15
7. Träningsinstruktioner S. 16



Våra produkter är TÜV-GS testade och därför representerade i nuvarande högsta säkerhetsstandarden. Hursomhelst, så gör inte detta att det inte är nödvändigt att observera följande principer strikt.

1. Montera maskinen exakt som beskrivet i installations instruktionerna och använd endast som specificerade delarna som finns i listan över delar.
- Innan montering, verifiera att innehållet är komplett mot leveransavin på kartongen, listan över delar och driftinstruktionerna.
2. Kontrollera att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar är fast åtdragna före förstagångsanvändningen och i jämna intervall för att kontrollera att träningsmaskinen är i ett bra skick.
3. Placera maskinen i ett torrt klimat och skydda den från fukt och vatten.
- Ojämna delar på golvet måste kompenseras av passande mått från de justerbara delarna på maskinen.
4. Placera maskinen på en passande yta, exempelvis en gummimatta. Maskinen måste skyddas från smuts och fördjupningar under den
5. Före träningsstart, ta bort alla objekt i en radie på 2 meter från maskinen.
6. Använd inte starkt rengöringsmedel på maskinen och använd endast medföljande verktyg. Ta bort svettdroppar från maskinen direkt efter du avslutat din träning.
7. Din hälsa kan påverkas av inkorrekt eller överdriven träning. Konsultera med en läkare innan du börjar med ditt träningsprogram. Han kan definiera maxträning så som puls, watt, längs på träningspass osv. Observera att denna maskinen inte passar för terapeutiska ändamål.
8. Träna endast på maskinen när den är i rätt skick.
- Använd original reservdelar för nödvändiga reparationer.
9. Vid inställning av justerbara delar, håll rätt position och märkta, maximala inställningslägen och se till att den nyligen justerade läget är korrekt fastspänt.
10. Om inte annat beskrivs i anvisningarna, får endast maskinen användas till träning av en person åt gången.
11. Använd träningskläder och skor som är lämpliga för konditionsträning med maskinen.
- Dina kläder måste vara sådana att de inte kan fastna under träningen på grund av sin form (t.ex. längd).
- Dina träningskor ska vara lämpliga för träningspasset, de måste stödja fötterna stadigt och måste ha halkfria sulor.
12. Om du upptäcker en känsla av yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, avsluta träningspasset och rådfråga en läkare.
13. Glöm aldrig att träningsmaskiner är inga leksaker. De måste därför endast användas i enlighet med dess syfte och av informerade personer.

14. Människor som barn, sjuka och handikappade personer bör använda maskinen endast i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och råd.
- Vidta lämpliga åtgärder för att säkerställa att barn aldrig använder maskinen utan tillsyn.
15. Se till att den som bedriver träningen och andra människor aldrig flyttar eller står i närheten av rörliga delar.
16. Maskinen får ej slängas i vanliga hushållsopor.
- Den måste ges till en uppsamlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska komponenter.
- Du kan se symbolen på produkten, på instruktionerna eller på förpackningen. Materialen kan återanvändas i enlighet med dess märkning. Återvinning av materialet bidrar till en bättre miljö. Be din lokala administration för ansvarsfullt omhändertagande av produkten.
17. För att skydda miljön, kasta ej förpackningsmaterial, förbrukade batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall.
- Släng dessa i lämpliga soptunnor eller för dem till en lämplig återvinningsstation.
18. Denna maskin är en fartberoende maskin dvs. effekten ökar med ökande fart och tvärt om.



Stimulerar de flesta av användarens muskler.

\* Elastiskt-rep-system

\*Fyra vägs justerbar resistans

\*Bekväma säten med sidrullar.

\*Ihopfällbar för att spara plats

\*Datorn visar tid, slag, slag per minut och uppskattat kalorivärde

\*Maxkroppsvikt 100 kg

\*Plats som krävs ca: Längd 173, Bredd 44, Höjd 53 cm.

\*Plats som krävs när maskinen är ihopfälld ca: Längd 110, Bredd 44, Höjd 108 cm.

\*Föremålet väger 15 kg

Kontrollera efter öppning av paketet att alla delar som visas i följande monteringsinstruktioner är där. Da du är säker på detta, så kan du börja med monteringen. Kontakta oss gärna om någon av komponenterna är sönder eller saknas, eller om du behöver några reservdelar i framtiden.

**Adresse:** Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70  
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4  
e-mail: info@christopeit-sport.com  
www.christopeit-sport.com

Illustration Nr	BETECKNING	KVANTITET	Dimension mm	Fäst på illustration Nr.	ET-Nummer
1	GRUNDRAM		1		33-9903-01-SI
2	Främre stabilisator		1	1	33-9903-02-SI
3	Ändkapsel		4	2+47	36-9903-06-BT
4	Bult	M8x65	2	2	39-10001-CR
5	Kurvad bricka	8//19	2	4	39-9966-CR
6	Fjäderbricka	für M8	6	4+46	39-9864-VC
7	Givarmutter	M8	2	4	39-9900-CR
8	Bult	M12x130	2	1+10	39-10504
9	Bricka	12//24	4	8	39-9986-CR
10	Pedal		2	8	36-9903-05-BT
11	Skruv	4x18	10	13	39-10187
12	Dator		1	13	36-9903-03-BT
13L	Vänster överdrag		1	1+13R	36-9903-01-BT
13R	Höger överdrag		1	1+13L	36-9903-02-BT
14	Bult	M8x62	4	1+18+19	39-10436
15	Bricka	8//16	19	14+33+46+53	39-9862-CR
16	Bushning	12x8x8.5	4	14	36-9903-07-BT
17	Bäring	608	16	18+54	36-9903-08-Bt
18	Hjul		2	14	36-9903-09-BT
19	Tomgångshjul		2	20	36-9903-10-BT
20	Fast hylsa		1	1	36-9903-11-BT
21	Nylon mutter	M8	7	14+53	39-9818-CR
22	Grepp		2	24	36-9903-12-BT
23	Ändkapsel		3	1	36-9903
24	Axel		1	25	36-9903-13-BT
25	Bäring	6201	2	26	36-9903-14-BT
26	Hjul		1	25	36-9903-15-BT
27	U-formad bricka		1	30	36-9903-16-BT
28	Replock		2	32	36-9903-17-BT
29	Plugg		2	32	36-9903-18-BT
30	Styre		1	32	33-9903-03-SI
31	Skumgrepp		2	30	36-9903-19-BT
32	Rep		1	1+30	36-9903-20-BT
33	Stjärngrepp skruv		1	45	36-9903-21-BT
34	Bult	M10x80	1	1+45	39-10055-CR
35	Bushing	12x8x20	3	53	36-9903-22-BT
36	Anslutningskabel		1	12+42	36-9903-23-BT
37	Bricka	10//20	2	34	39-9989-CR
38	Mutter	M10	1	34	39-9981-VC
39	Ändkapsel		1	1	36-9903-24-BT
40	Justerbar fotdyna		1	1	36-9903-25-BT
41	Kuddyna		2	45	36-9903-26-BT
42	Sensor		1	45	36-9903-27-BT
43	Skruv	3x10	2	42	39-10127-SW
44	Kvadratlock		1	45	36-9903-28-BT
45	Sätessram		1	1	33-9903-04-SI
46	Skruv	M8x16	4	3	39-9888
47	Bakre stabilisator		1	45	33-9903-05-SI
48	Bult	M6x15	4	52	39-10120
49	Fjäderbricka	für M6	4	48	39-9868
50	Bricka	6//12	4	48	39-10007-CR

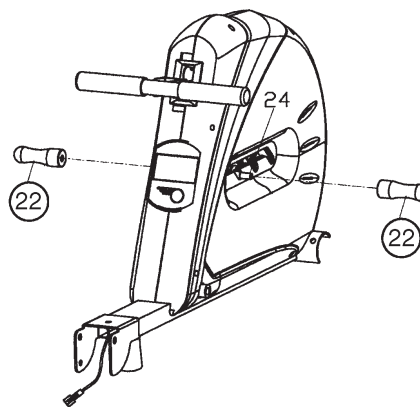


### Monteringsinstruktioner

Ta bort alla separata delar ur förpackningen, lägg dom på golvet och dubbelkolla med packlistan I dessa instruktioner att alla delar finns med. Notera att flertalet delar redan är fästa och förmonterade direkt på huvudramen. Det finns dessutom flera andra individuella delar som är fästa på separata enheter. Detta för att göra det enklare och snabbare för dig att montera utrustningen.

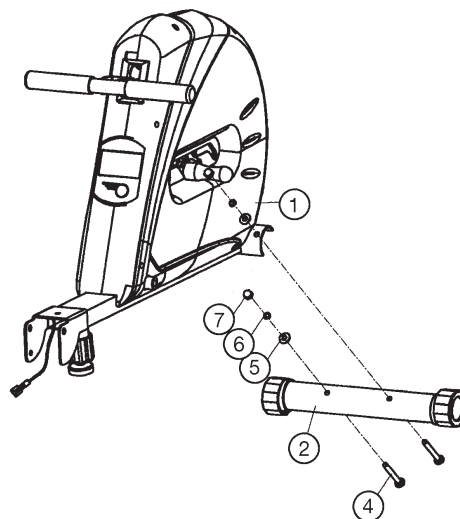
#### Steg 1:

- Fäst handgreppen (22) till styret(30)  
1.Placera handgreppen(22) till styret (30)



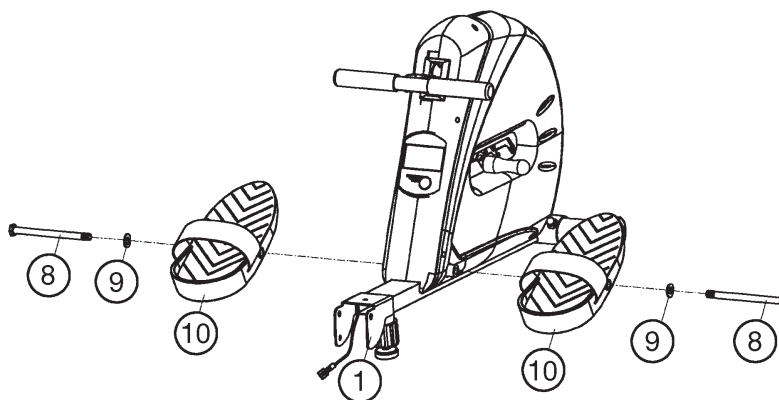
#### Steg 2

- Fäst handgreppen(22) till greppaxeln(24)  
1. Placera den främre stabilisatorn (2) i hållaren framför huvudramen (1) och skruva åt den rejält genom att använda 2 st bultar (4) M8x65, brickor (5), fjäderbrickor (6) och givarmuttrar(7).



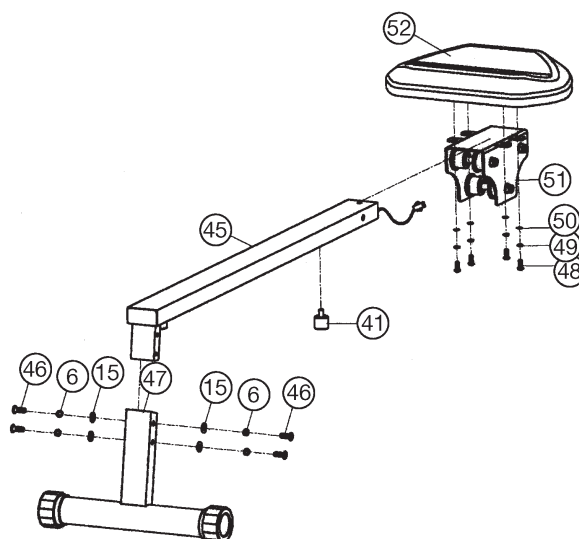
#### Steg 3

- Fäst pedalerna (10) på huvudramen (1)  
1. Placera en bricka (9) och en pedal (10) på skruv(8) och dra åt pedalerna (10) på huvudramen i en bra position.



#### Steg 4

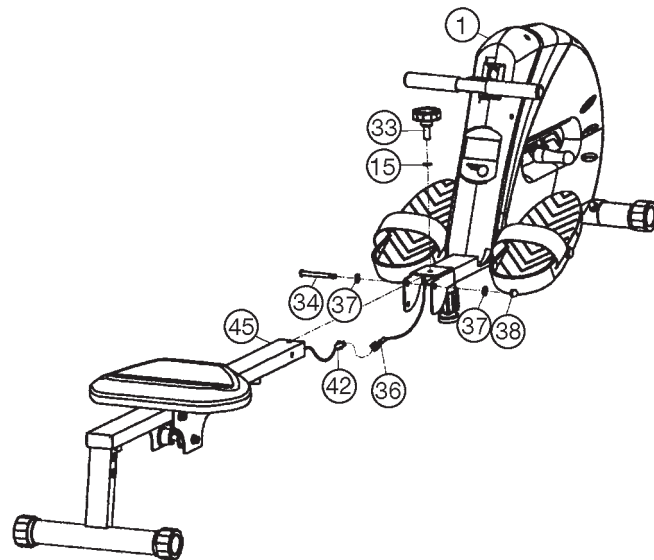
- Fäst sätet (52) på sätesskenan (51) och den bakre stabilisatorn (47) på sättesramen(45).  
1.Placera sätesskenan (51) på skenans rygg (52) så att hålen passar. Skruva åt den rejält genom att använda skruv M6x15(48), brickor (50) och fjäderbrickor (49).  
2.Placera den bakre stabilisatorn (47) in i sättesramens hållare (45) och skruva åt den rejält genom att använda 4 skruvar M8x16 (46), brickor (15) och fjäderbrickor (6).  
3. Tryck sättesramen (45) genom sätesskenan (51) som visas i figuren, så att 4 hjul kan rulla uppe på toppen och 2 hjul kan rulla på botten sidan på sättesramen (45).  
4.Fixera kudddynan (41) på en passande position på botten sidan på sättesramen (45).



## Steg 5

Fäst sätesramen (45) på huvudramen (1).

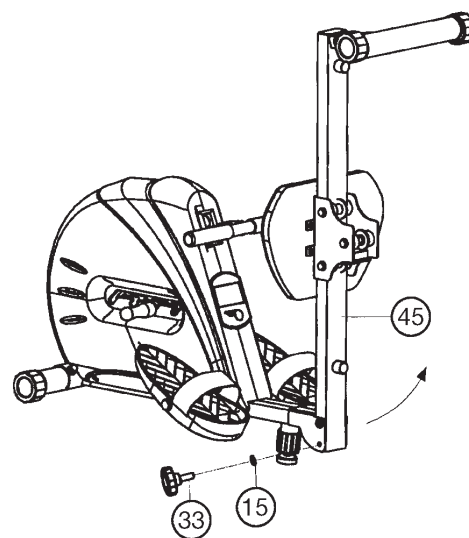
1. Placera sätesramen (45) mot huvudramen (1) och anslut sensorkabeln (42) med anslutningskabeln (36).
2. Placera sätesramen (45) in i huvudramens hållare(1) så att hålen passar . Skruva sätesramen (45) på huvudramen (1) löst genom att använda skruv M10x80 (34), brickor (37) och mutter(38). (Sätesramen (45) ska vara lätt att fälla upp).
3. Säkra sätesramen (45) under träningen genom att skruva in stjärngrepps skruven (33) i huvudramen (1) med brickor (15)



## Steg 6

Hur man fäller ihop

1. För att förvara föremålet, skruva ut stjärngrepp skruven (33) och fäll upp sätesramen (45) på föremålet i en vertikal position. Säkra positionen med stjärngrepps skruven (33) och bricka (15) i bra position på sidan av huvudramen(1).



## Steg 7

Kontroller

1. Kontrollera korrekt installation och funktion på alla skruvar och pluggar. Installationen är därmed komplett.
2. När allt är som det ska , lär känna maskinen på låg resistans och gör dina egna inställningar.

OBS:

Behåll vertygssetet och instruktionerna på ett säkert ställe, då dessa kan behövas senare för eventuella reparationer.



#### Datorinstruktioner för 9903

Den medföljande datorn tillåter den bekvämaste träningen. Varje värde är relevant för träning visas i displayen. Från början av träningsessionen visas den krävda tiden, distansen, roddslagen och uppskattad kaloriförbrukningen och totalt antal slag. Alla värden räknas från noll och uppåt. Datorn sätts på genom att trycka försiktigt på knappen "F" eller genom att starta träningen. Datorn börjar då registrera och visa alla värden. För att stänga av datorn, sluta träningen, då stoppar datorn alla mätningar och behåller det sista uppnådda värdet. Det sista uppnådda värdet i funktionerna tid, roddslag och kalorier sparas och träningen kan fortgå med dessa värden när träningen återupptas. Datorn stängs av efter ca 4 minuter efter träningen är stoppad. Alla värden lagras fram till den tiden och visas igen när träningen återupptas. Då är det möjligt att fortsätta träningen med dessa värden eller att nollställa alla värden genom att använda "L"-knappen.

#### Display:

1. "Zeit"-visare  
Den för närvarande krävda tiden visas i minuter och sekunder. Värdena som senast uppnåddes i denna funktionen sparas.
2. "Ruderschläge"-Visare  
Den för närvarande roddslagen visas. Värdena som senast uppnåddes i denna funktion sparas.
3. "Schläge/Minute" (Slag per minut)-visare  
Det aktuella värdet på slag per minut visas. Värdet som senast nåtts kan inte sparas i denna funktionen. (Maximalt visat värde är 199 per minut).
4. "Kalorien"-visare  
Den aktuella statusen för kaloriförbrukningen visas. Värdet som senast uppnåddes sparas.
5. "Scan"-funktion  
Om denna funktionen väljs så visas det aktuella värdet på alla funktionerna succesivt en konstant sekvens på 5 sekunder.

#### Knappar:

1. MODE/"F"-knappen:  
Genom att trycka på denna knappen en gång lätt så kan man byta från en funktion till en annan. Den valda funktionen är indikerad av en ikon i respektive fönster.



#### Drift- och träningsinstruktioner

##### Övning 1.

- a) Börja övningen med benen raka, knäna ihop och övre delen av kroppen upprätt.
- b) Böj dig framåt utan att böja benen och greppa handtaget och dra bak tills överkroppen är upprätt igen. Viktigt: Årspakarna ska dras bakåt med armarna och inte med kroppen tills dina händer når din kropp.
- c) Ta handtaget till startposition igen.
- d) Vila ett ögonblick och gör övningen igen, upprepa den tyst och kontinuerligt.

##### Övning 2.

- a) Börja denna övning sittandes upprätt med sätet så långt fram som möjligt och med knäna böjda.
- b) Tryck bakåt med benen och håll ihop knäna för att samtidigt dra handtagen mot dig.
- c) Fortsätt dra till dina ben är raka och dina händer har nått din kropp.
- d) Slappna av i dina armar och ben och låt sätet glida framåt till du har nått startpositionen (a) igen för att sedan repetera övningen igen.





## Tränings instruktioner

Du måste ta hänsyn till följande faktorer vid fastställandet av träningsens ansträngningar för att uppnå konkreta fysiska och häls fördelar:

### 1. Intensitet:

Den nivå av fysisk ansträngning i träningen måste överstiga den normala ansträngningen utan att nå den punkt av andfåddhet och eller utmattning. En lämplig riktlinje för effektiv träning kan tas från pulsen. Under träningen bör detta öka till regionen mellan 70% till 85% av den maximala pulsen (se tabellen och HCP för bestämning och beräkning av din max puls). Under de första veckorna bör pulsen ligga kvar på den lägre delen av denna region, runt 70% av max pulsen. Under de följande veckorna och månaderna ska pulsen långsamt höjas till den övre gränsen på 85% av max puls. Ju bättre ditt fysiska skick är desto mer bör du hålla dig till regionen mellan 70% till 85% av max puls. Detta bör ske genom att förlänga tiden för träningen och eller höja graden av svårighet. Om pulsen inte visas på datorns skärm och om du av säkerhetsskäl vill kontrollera din puls.

Då kan du göra följande:

- Puls mätning på konventionellt sätt (känn din puls på handleden och räkna antalet slag på en minut).
- Puls mätning med lämplig specialiserad enhet (tillgänglig från återförsäljare som specialiserar sig på hälsorelaterande utrustning).

### 2. Frekvens:

De flesta experter rekommenderar en kombination av hälsomedveten näring, vilket måste fastställas på grundval av dina träningsmål, och fysisk träning tre gånger i veckan. En normal vuxen måste träna två gånger i veckan för att bibehålla sitt nuvarande skick. Minst tre träningspass i veckan krävs för att förbättra sin kondition och minska sin vikt. Naturligtvis är den ideala frekvensen av träning fem träningspass per vecka.

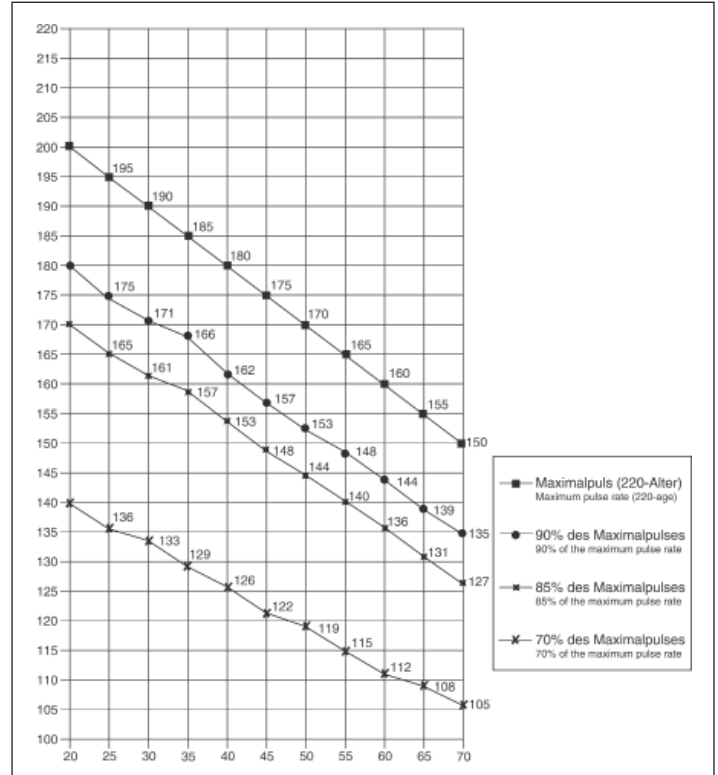
### 3. Planering av träningen:

Varje träningspass ska bestå av tre faser:

Uppvärmningsfasen, träningsfasen och återhämtningsfasen. Kroppstemperatur och syre intag bör höjas sakta under uppvärmningsfasen. Detta kan göras med gymnastiska övningar som varar i fem till tio minuter. Sedan kommer man till den verkliga träningen (träningsfasen). Träningsens ansträngning bör vara relativt låg under de första minuterna och sedan upp till en period av 15 till 30 minuters träning. Så att pulsen når regionen mellan 70% till 85% av max puls. För att stödja cirkulationen efter träningsfasen och för att förhindra värk eller spända muskler senare, är det nödvändigt att avsluta med en återhämtningsfas efter träningsfasen. Återhämtningsfasen bör bestå av stretchövningar och eller lätta gymnastiska övningar under en period mellan fem till tio minuter.

### 4. Motivation

Myckeln till ett framgångsrikt program är regelbunden träning. Du bör ställa in en fast tid och plats för varje dag du tränar och förbereda dig mentalt för träningen. Träna endast när du är på humör för det och alltid ha ditt mål i sikte. Med kontinuerlig träning kommer du att kunna se hur det går framåt varje dag och hur du närmar dig ditt personliga mål för träningen.



Beräkningsformel: Maximal puls = 220 - ålder (220 minus din ålder)

90% av den maximala puls = (220 - ålder) x 0,9

85% av den maximala puls = (220 - ålder) x 0,85

70% av den maximala puls = (220 - ålder) x 0,7

1. Summary of Parts	Page 3
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 10
3. Parts List	Page 11 - 12
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 13 - 14
5. Computer instructions	Page 15
6. Operating and exercising instructions	Page 15
7. Training Instructions	Page 16

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.

Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert




## **Important Recommendations and Safety Instructions**

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

- 1.** Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the parts list. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the parts list in the installation and operating instructions.
- 2.** Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals 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.** Your health can be impaired by incorrect or excessive training. 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. Observe that this machine is not suitable for therapeutic purposes.
- 8.** Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs.
- 9.** When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.
- 10.** Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time.
- 11.** Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch dur-

ing 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.** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.
- 13.** Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.
- 14.** People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.
- 15.** Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.
- 16.**  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing. The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.
- 17.** To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.
- 18.** This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1 and -7 "H. C". The maximum permissible load (=body weight) is specified as 100 kg.

## Parts List – Spare Parts List Cambridge II Order No. 9903

Technical data: Issue: 01. 11. 2010

- stimulating most of users muscles
- Elastic-Rope-System
- 4- way adjustable resistance
- comfortable seat with slide rollers
- foldable for save space
- Computer showing time, beats, beats per minute and approx calories
- Max. body weight 100 kg

Space requirement approx L 173, W 44, H 53 cm

Space requirement foldable approx L 110, W 44 x H 108 cm

items weight = 15Kg

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following assembly steps are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.

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

**Adresse:** Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70  
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4  
e-mail: info@christopeit-sport.com  
www.christopeit-sport.com

Illustration No.	Designation	Quantity	Dimensions mm	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-9903-01-SI
2	Front stabilizer		1	1	33-9903-02-SI
3	End cap		4	2+47	36-9903-06-BT
4	Bolt	M8x65	2	2	39-10001-CR
5	Curved washer	8//19	2	4	39-9966-CR
6	Spring washer	for M8	6	4+46	39-9864-VC
7	Cap nut	M8	2	4	39-9900-CR
8	Bolt	M12x130	2	1+10	39-10504
9	Washer	12//24	4	8	39-9986-CR
10	Pedal		2	8	36-9903-05-BT
11	Screw	4x18	10	13	39-10187
12	Computer		1	13	36-9903-03-BT
13L	Cover Left		1	1+13R	36-9903-01-BT
13R	Cover Right		1	1+13L	36-9903-02-BT
14	Bolt	M8x62	4	1+18+19	39-10436
15	Washer	8//16	19	14+33+46+53	39-9862-CR
16	Bushing	12x8x8.5	4	14	36-9903-07-BT
17	Bearing	608	16	18+54	36-9903-08-Bt
18	Wheel		2	14	36-9903-09-BT
19	Idler wheel		2	20	36-9903-10-BT
20	Fixed sleeve		1	1	36-9903-11-BT
21	Nylon nut	M8	7	14+53	39-9818-CR
22	Grip		2	24	36-9903-12-BT
23	End cap		3	1	36-9903
24	Axle		1	25	36-9903-13-BT
25	Bearing	6201	2	26	36-9903-14-BT
26	Wheel		1	25	36-9903-15-BT
27	U-shaped washer		1	30	36-9903-16-BT
28	Rope lock		2	32	36-9903-17-BT
29	Plug		2	32	36-9903-18-BT
30	Handlebar		1	32	33-9903-03-SI
31	Foam grip		2	30	36-9903-19-BT
32	Rope		1	1+30	36-9903-20-BT
33	Star grip screw		1	45	36-9903-21-BT
34	Bolt	M10x80	1	1+45	39-10055-CR
35	Bushing	12x8x20	3	53	36-9903-22-BT
36	Connection cable		1	12+42	36-9903-23-BT
37	Washer	10//20	2	34	39-9989-CR
38	Nut	M10	1	34	39-9981-VC
39	End cap		1	1	36-9903-24-BT
40	Adjustable foot pad		1	1	36-9903-25-BT
41	Cushion pad		2	45	36-9903-26-BT
42	Sensor		1	45	36-9903-27-BT
43	Screw	3x10	2	42	39-10127-SW
44	Square cap		1	45	36-9903-28-BT
45	Seat frame		1	1	33-9903-04-SI
46	Screw	M8x16	4	3	39-9888
47	Rear stabilizer		1	45	33-9903-05-SI
48	Bolt	M6x15	4	52	39-10120
49	Spring washer	for M6	4	48	39-9868
50	Washer	6//12	4	48	39-10007-CR

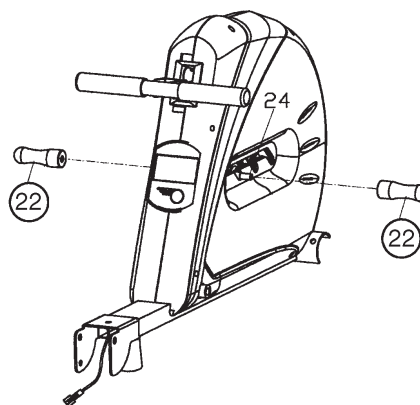


## Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the packing list in these instructions for assembly and use. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.

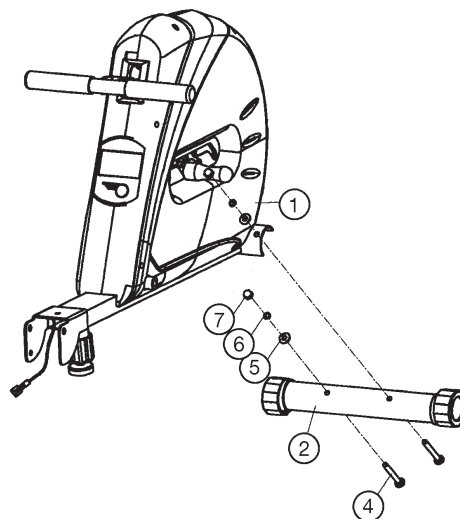
### Step 1: Attach the hand grips (30) at the grip axle (9).

1. Place the hand grips (30) at the grip axle (9) by screwing them



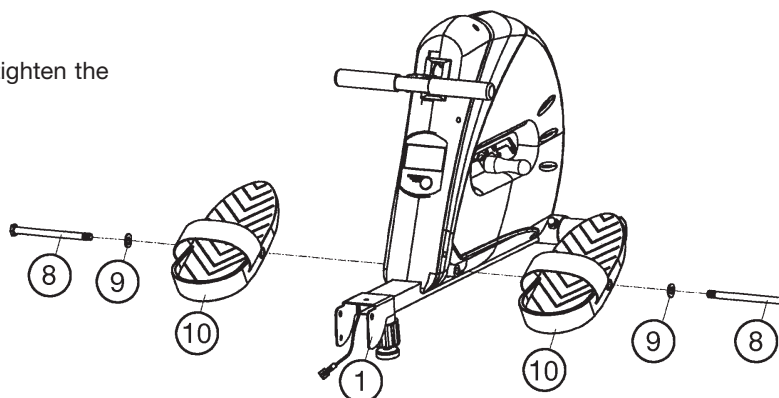
### Step 2: Attach the hand grips (22) at the grip axle (24).

1. Place the front foot (2) into the holder in front of the main frame (1) and screw it tightly by using 2 carriage bolts M8x65 (4), washers (5), spring washers (6) and cap nuts (7).



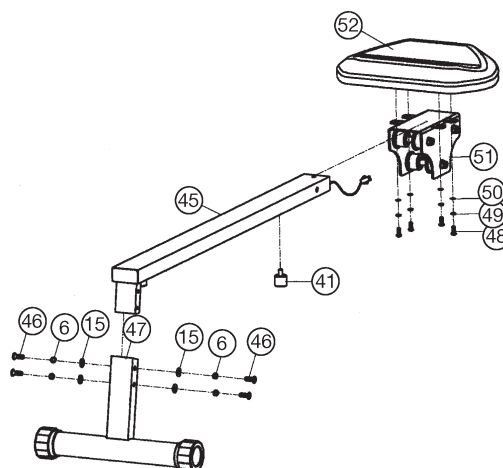
### Step 3: Attach the pedals (10) at main frame (1).

1. Put a washer (9) and a pedal (10) on screw (8) and tighten the pedals (10) at main frame (1) into appropriate position.



### Step 4: Attach the seat (52) at seat slide (51) and the rear foot (47) at seat frame (45).

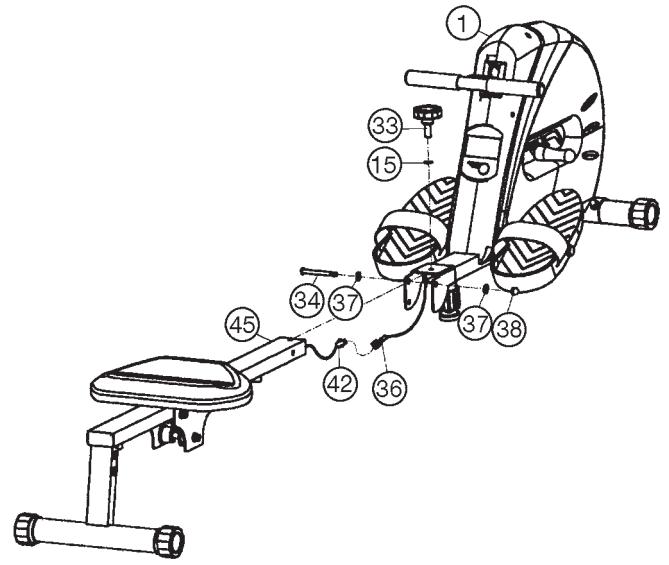
1. Place the seat slide (51) onto the back of seat (52) so that the holes pattern and screw it tightly by using screw M6x15 (48), washers (50) and spring washers (49).
2. Put the rear foot (47) into the holder at seat frame (45) and screw it tightly by using 4 screws M8x16 (46), washers (15) and spring washers (6).
3. Push the seat frame (45) through the seat slide (51) as shown in Figure Step 4, so that 4 pulleys can roll onto the top side and 2 pulleys can roll onto the bottom side of seat frame (45).
4. Fix the cushion pad (41) at appropriate position on bottom side of seat frame (45).



### Step 5:

#### Attach the seat frame (45) at main frame (1).

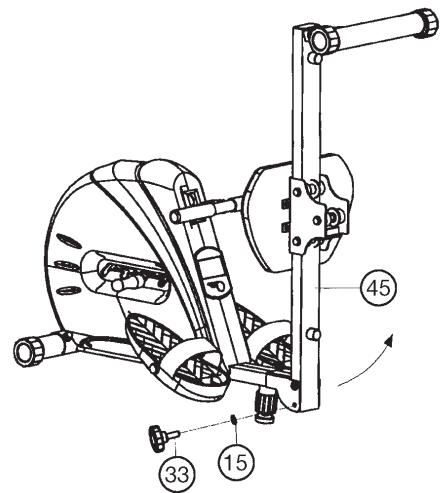
1. Place the seat frame (45) against the main frame (1) and connect the sensor cable (42) with connection cable (36).
2. Place the seat frame (45) into the holder of main frame (1), so that the holes pattern and screw the seat frame (45) at main frame (1) loosely by using screw M10x80 (34), washer (37) and nut (38). (The seat frame (45) should be fold up easily.)
3. Secure the seat frame (45) during training through screw in the star grip screw (33) into main frame (1) and use washer (15).



### Step 6:

#### How to fold up.

1. To storage the item, screw out the star grip screw (33) and fold up the Seat frame (45) of item into vertically position. Secure this position with star grip screw (33) and washer (15) into the appropriate position at side of main frame (1).



### Step 7:

#### 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.



## Computer instructions for 9903

The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in a corresponding window. From the beginning of the training session, the required time, distance, rower beats, the approximate calory consumption and the beats Total are displayed. All values are counted from zero upwards. The computer is switched on by briefly pressing the „F“- key or simply by beginning training. The computer begins to register and display all values. To stop the computer, just stop training. The computer stops all measurements and retains the last attained values. The last attained values in the functions TIME, ROWER BEATS, CALORIES are stored and training can continue with these values when training is resumed. The computer switches of automatically approx. 4 minutes after training is stopped. All values attained until that time are stored and are displayed again when training is resumed. It is then possible to continue training from these values or to reset all functions to zero using the „L“- key.

### Displays:

#### 1. „Zeit“ display:

The currently required time is displayed in minutes and seconds. The values last attained by this function are stored.

#### 2. „Ruderschläge“ display:

The current rowing beats are displayed. The values last attained by this function are stored

#### 3. „Schläge/Minute“ (beats per minute) display:

The current speed in beats per minute is displayed. The values most recently reached can not be saved in this function, as described above. (Max. display limit is 199 beats per minute)

#### 4. „Kalorien“ display:

The current status of the consumed calories is displayed. The values last attained by this function are stored.

#### 5. „SCAN“ function:

If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.

### Keys:

#### 1. Mode/ „F“ -key:

Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another. The currently selected function is indicated by an icon in the respective window.



## Operating and exercising instructions

### Exercise 1

- Begin this exercise with your legs straight, knees together and the upper part of your body upright.
- 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.
- Bring the handle bar back to the starting position again.
- Rest for a moment and then carry out the exercise again, repeating it quietly and continuously.

### Exercise 2

- Begin this exercise sitting upright with the seat as far forward as possible and your knees bent.
- Push back with the legs keeping your knees together and at the same time pulling the handle bar towards you.
- Continue pulling until your legs are straight and your hands have reached your body.
- 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.



## Training instructions

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

### 1. Intensity:

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

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be increased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or encreasing the level of difficulty.

If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

- Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
- Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

### 2.Frequency

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

### 3. Planning the training

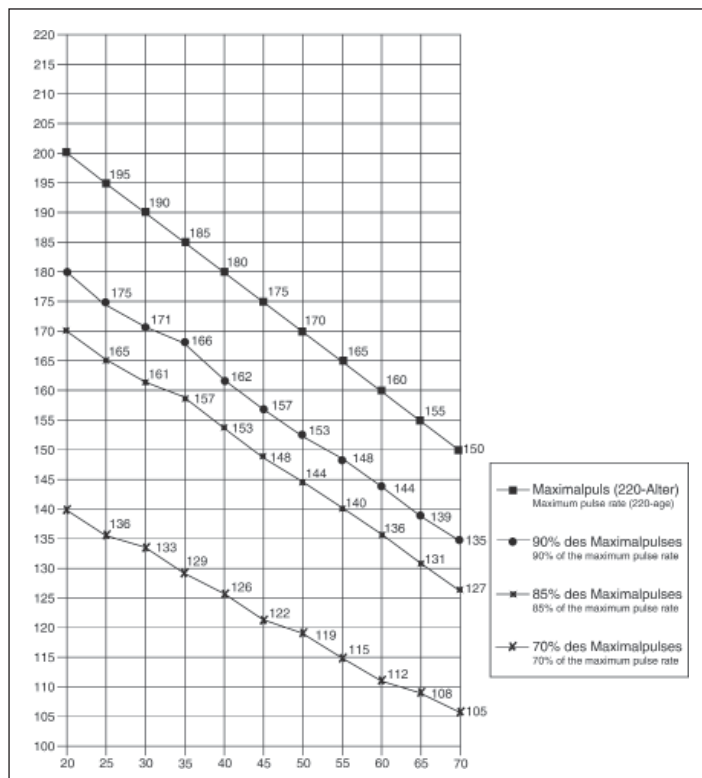
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.

Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

### 4. Motivation

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



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

### Service / Hersteller

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

**Service:** Top-Sports Gilles GmbH  
 Tel.: +49 (0)2051/6067-0 Friedrichstrasse 55  
 Fax: +49 (0)2051/6067-44 D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com  
 http://www.christopeit-sport.com

**top  
Sports**

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

**Christopeit  
Sport** Germany