

Heimsport-Trainingsgerät
Elektrisches Laufband

CS 300



D

Montage- und Bedienungsanleitung
für Bestell-Nr. 1830

GB

Monterings- och övningsinstruktioner
för order nr 1830

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1830

F

Notice de montage et d'utilisation du
Nr de commande 1830



1. Sammanfattning av delar	Sida 3
2. Viktiga rekommendationer och säkerhetsinformation	Sida 14
3. Teknisk data	Sida 15- 16
4. Monteringsanvisning med sprängdiagram	Sida 17- 20
6. Konsolens knappsfunktioner	Sida 21- 22
7. Träningsinstruktioner, uppvärmningsövningar (uppvärmning)	Sida 23

Kära kund,

Vi gratulerar till ditt köp av denna idrottsenhet för hemträning och hoppas att vi kommer att ha mycket glädje av det. Se till de bifogade anteckningarna och instruktionerna och följ dem noggrant när det gäller montering och användning.

Tveka inte att kontakta oss när som helst om du skulle ha några frågor.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Viktiga rekommendationer och säkerhet

Instruktioner

Våra produkter är alla TÜV-GS- testade och representerar därför de högsta nuvarande säkerhetsstandarder. Detta faktum gör det dock inte onödigt att följa följande principer strikt.

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i installationsinstruktionen- Använd endast de medföljande, specifika delar av maskinen som finns i monteringen. Innan monteringen ska du kontrollera leveransens fullständighet mot leveransmeddelandet och kartongens fullständighet mot delistorna i installations- och bruksanvisningen.
2. Kontrollera den fasta platsen från alla skruvar, muttrar och andra anslutningar innan använder maskinen för första gången och med jämna mellanrum (var 1-2 månader) för att säkerställa att tränaren är i ett säkert skick. Byt ut defekt komponenter omedelbart och / eller förvara utrustningen som används tills den repareras.
3. Ställ in maskinen på en torr, jämn plats och skydda den mot fukt och vatten. Ojämna delar av golvet måste kompenseras med lämpliga åtgärder och med de medföljande justerbara delarna av maskinen om sådana är installerade. Se till att ingen kontakt uppstår med fukt eller vatten.
4. Placera en lämplig bas (t.ex. gummimatta, träplatta etc.) under maskin om maskinens område måste skyddas speciellt mot indragningar, smuts etc.
5. Minst 1 meter fritt område runt löpbandets position och minst 2 meter på baksidan bort från andra föremål som möbler eller väggar.
6. Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra maskinen och använd dem bara de medföljande verktygen eller lämpliga verktyg för att montera maskinen och för nödvändiga reparationer. Ta bort svett droppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
7. **WARNING!** System för hjärtfrekvensövervakning kan vara inexakta. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller dödsfall. Rådfråga en läkare innan ett planerat träningsprogram påbörjas. Han kan definiera den maximala ansträngningen (puls, watt, träningens längd etc.) som du kan exponera dig själv och kan ge dig exakt information om rätt hållning under träning, målen för din träning och din kost. Aldrig träna efter att ha ätit stora måltider.
8. **Träna** endast på maskinen när den är i rätt skick. Använd original reservdelar endast för nödvändiga reparationer. **WARNING:** Byt ut masken delar omedelbart och förvara utrustningen ur användning tills den har reparerats.
9. När du ställer in de justerbara delarna, observera rätt position och markerade, maximala inställningspositioner och se till att den nyligen justerade läget är korrekt säkrat. Ta bort verktygen du behöver för att justera efter justering av en ny position.
10. Om inte annat anges i instruktionerna får maskinen endast användas för utbildning av en person i taget. Träningstiden bör inte förbi 60 min / dagligen.

11. Bär träningskläder och skor som är lämpliga för träning med maskinen. Dina kläder måste vara sådana att de inte kan ta tag i ing träning på grund av deras form (t.ex. längd). Dina tränings skor borde vara passande för tränaren, måste stödja dina fötter ordentligt och måst halkfria sulor.

12. **WARNING!** Om du märker en känsla av yrsel, sjukdom, bröstsmärta eller andra onormala symtom, sluta träna och kontakta läkare.

13. Glöm aldrig att sportmaskiner inte är leksaker. De måste därför endast användas enligt deras syfte och av lämpligt informerade och instruerade personer.

14. Människor som barn, funktionshindrade och funktionshindrade använd bara maskinen i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och råd. Vidta lämpliga åtgärder för att säkerställa att barn aldrig använde maskin utan övervakning.

15. Se till att personen som utbildar sig och andra människor aldrig rör sig eller håll några delar av kroppen i närheten av rörliga delar.

16. Vid slutet av sin livslängd får denna produkt inte bortskaffas det vanliga hushållsavfallet, men det måste ges till en monteringsplats för återvinning av elektriska och elektroniska komponenter. Du kan hitta symbolen på produkten, på instruktionerna eller på förpackningen. Materialen kan återanvändas i enlighet med deras märkning. Med återanvändning materialutnyttjandet eller skyddet av vår miljö. Fråga lokal administration för ansvarig bortskaffningsplats.

17. För att skydda miljön, släng inte förpackningsmaterialet, använd batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall. Lägg lämpliga uppsamlingsfack eller ta dem till en lämplig insamlingsplats.

18. Den maximala tillåtna belastningen (= kroppsvikt) anges som 110 kg. Utvärdera din kroppsvikt innan du börjar träningen. Brusemissionen (ljudet från löpbandet) under belastning är högre än utan last.

19. Om anslutningskabeln på detta objekt är skadad måste den byt av tillverkaren eller kundservicen eller med en elektriskt certifierad person.

20. Denna maskin har testats och certifierats i enlighet med EN ISO 20957-1: 2013, EN 957-6: 2010 / A1: 2014 + EMC-direktiv 2014/30

21. Monterings- och bruksanvisningen är en del av produkten. Om sälj eller vidarebefordra till annan person dokumentationen måste förse produkten.

- 0,75 HP Motor kontinuerlig (0,55Kw), max 1,5 HP Motor Peak (1,1Kw)
- Hastighet från 0,8 km / h - 12 km / h (justerbar i 0,1 km / h steg)
- 2 manuella program med målet Time, Distance
- 12 installerade program med olika hastighet
- Knappar för snabb hastighet för 2, 4, 6, 8 + 10 km / h
- 3 justerbar manuell lutning
- Handpulsning
- Funktioner för hastighet och start / stopp vid räcken
- Vibrationsabsorberande köryta (kuddesystem)
- Säkerhetsstift för nödstopp
- Vikbar för att spara utrymme
- Blå bakgrundsbelysning LCD-display som visar: Tid, hastighet, avstånd, ca .. Kaloriförbrukning och puls
- Inmatningar av gränser vid enskilda program: Tid och hastighet
- Fäll ut automatiskt (Soft-Drop-System) för en säkerhet och enkel nedladdning av löpbandet
- Transportrullar för en enkel och bekväm flyttning till plats
- Gångytan ca. L 122 x B 40 cm
- Elektriska data: 220-240V / 50-60Hz / 550 Watt
- Ladda max. 110 kg (kroppsvikt)
- Vikt ca 38,5kg

Utrymme krav ca: L 159 x B 70 x H 127 cm
 Utrymme vikbar ca: L 81 x B 70 x H 142 cm
 Träningsutrymme: ca. 6m²

www.christopeit-service.de

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-post: info@christopeit-sport.com
 www.christopeit-sport.com

engelsk

Denna löpband skapas endast för privat hemsportaktivitet och tillåts inte oss inom ett kommersiellt eller professionellt område.

Hemsport använder klass H / C

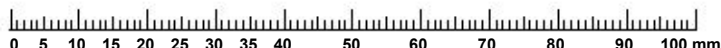


Illustration Nej.	Beteckning mm	Mått	Kvantitet	Fäst till illustration nr	ET-nummer
1	Basram		1	2	33-1830-01-SW
2	Huvudram		1	1	33-1830-02-SI
3	Styrstödet vänster		1	1	33-1830-03-SW
4	Styrstödet höger		1	1	33-1830-04-SW
5	Gasfjäder		1	1 + 2	36-1830-15-BT
6	Anslutningskabel		1	53 + 54	36-1830-09-BT
7	Fotdyna		4	1	36-1830-11-BT
8	Tvärhuvudbult	M6x16	4	1 + 7	39-10120-VC
9	Transporthjul		2	1	36-1830-12-BT
10	Hex bolt	M8x50	4	1,3 + 4	39-9811
11	Nylonmutter	M8	8	10,15,44	39-9818-CR
12	Distansrör	16x12x45	2	1	36-1830-13-BT
13	Hex bolt	M12x90	2	1 + 2	39-10316-SW
14	Hex bolt	M8x15	2	1,3 + 4	39-9888
15	Hex bolt	M8x30	5	1,5 + 16	39-10134
16	Motor		1	2	33-1830-07-SI
17	Fotdyna för motor		4	16	36-1820-23-BT
18	Framrulle		1	2	33-1830-08-SI
19	Bakre rull		1	2	33-1830-09-SI
20	Körbälte	400x2560	1	18 + 19	36-1830-10-BT
21	Sidospår		2	23	36-1830-06-BT
22	Bälte	180J6	1	16 + 18	36-1830-17-BT
23	Fotsteg	1130x500x15	1	2	36-1830-14-BT
24	Rektangulär ändlock	25x50	2	2	36-1830-26-BT
25	Nedre motorkåpan		1	2	36-1830-02-BT
26	Förstärkt rör		3	2 + 23	33-1830-05-SI
27	Motorkåpa		1	2	36-1830-01-BT
28	Rektangulär ändlock	20x40	2	2	36-1830-27-BT
29	Slutskyddet vänster		1	2	36-1830-07-BT
30	Avsluta höger		1	2	36-1830-08-BT
31	Tvärskruv	M5x10	10	25,27,29 + 30	39-9903
32	Nöt	M8	4	33	39-10031

Illustration Nej.	Beteckning mm	Mått	Kvantitet	Fäst till illustration nr	ET nber
33	Vårbricka	för M8	6	10 + 15	39-9864-VC
34-35	---				
36	Tvärskruv	M6x20	1	18	39-10029
37	Hex bolt	M8x55	3	2,18 + 19	39-10056

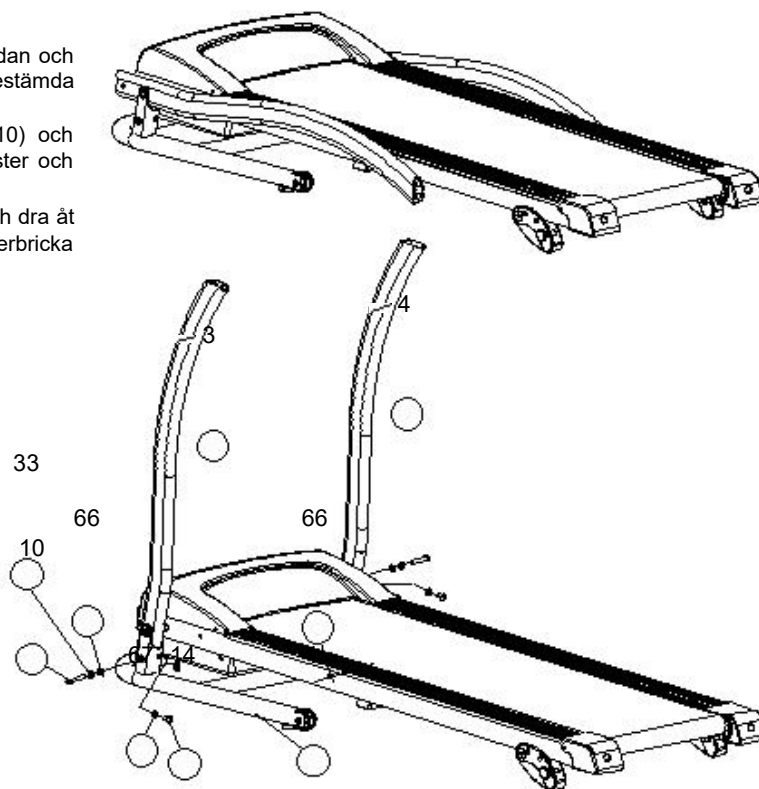
38	Tvårsänkbar bult	M6x30	4	2 + 23	39-9945
39	Tvårsänkbar bult	M6x45	6	2 + 23	39-9825
40	Nöt	M6	10	38 + 39	39-9891
41	Förstärkt rörkudde	400x30x3	3	26	36-1830-18-BT
42	Däck stötfångare	28x28x5	4	2 + 23	36-1830-19-BT
43	Sida skena lim		4	21	36-1830-20-BT
44	Hex bolt	M8x45	1	2 + 5	39-10124-VC
45	Nätkabel		1	46	36-1352-31-BT
46	Strömbrytare		1	2	36-1352-29-BT
47	Strömkabelstopp		1	45	36-1352-44-BT
48	Överbelastningssäkring		1	53	36-1830-28-BT
49	Lutning justering		2	2	36-1820-11-BT
50	Låsstift		2	2 + 49	36-1820-12-BT
51	Kabelsäkring		1	53	36-1830-30-BT
52	Anslutningskabelens styrkort		1	51 + 53	36-1830-29-BT
53	Elstyrningskort		1	16,51 + 52	36-1830-16-BT
54	Dator		1	61	36-1830-03-BT
55	Datorfäste		1	54 + 61	36-1830-25-BT
56	Ledstångsskydd		2	61	36-1830-04-BT
57	Tvårskruv	3x12	4	5	39-10078
58	Handgreppsskruv	M6x40	1	54 + 61	36-1820-16-BT
59	Säkerhetsnyckel		1	54	36-1830-05-BT
60	Hex bolt	M8x55	4	3,4 + 61	39-10056-CR
61	Ledstång		1	3 + 4	33-1830-06-SI
62	Ledstångens ändlock	38	2	61	36-1830-21-BT
63	Snabbknappar och handpuls med kabel		1	61	36-1830-22-BT
64	Start / stoppknappar och handpuls med kabel		1	61	36-1830-23-BT
65	Handtag skumgrepp		2	61	36-1830-24-BT
66	bricka	8 // 16	11	10,15,33,37 + 44	39-9862-CR
67	Kurvbricka	8 // 19	6	14 + 60	39-9966-CR
68	bricka	13 // 26	2	13	39-10062
69	Insexnyckelnyckel	5mm	1		36-9119-34-BT
70	Insexnyckelnyckel	6mm	1		36-9116-14-BT
71	Multi skiftnyckel		1		36-9107-27-BT
72	Monterings- och övningsinstruktioner		1		36-1830-31-BT

Monteringsanvisningar

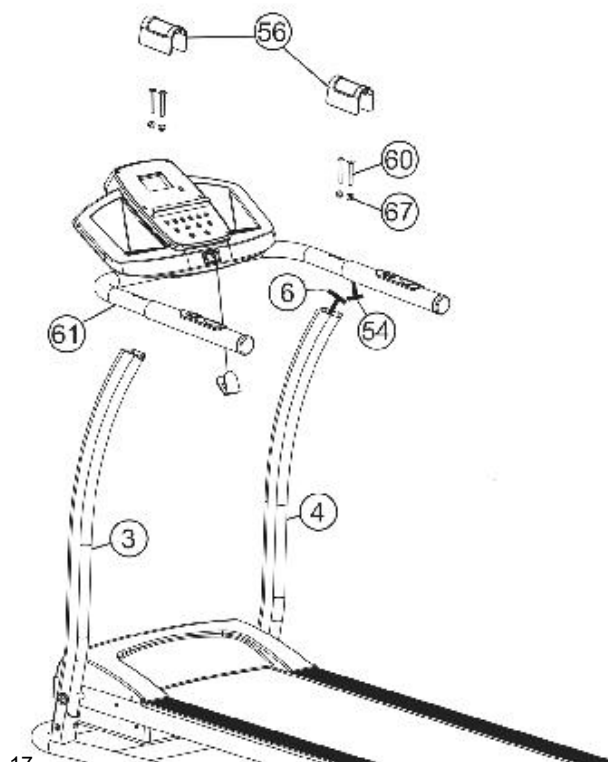
Lägg allt tydligt på marken och kontrollera kompatibiliteten baserat på monteringsstegen. Uppmärksamhet: Den förenklade monteringsprocessen kräver 100% uppmärksamhet. Speciellt i veck- och fälllagen. Monteringstid är ungefär 20min.

Steg 1:

1. Ta bort alla små delar, lös förpackningsmaterial ur lådan och ta sedan ut med hjälp av en andra person den förutbestämda förpackningsramen.
2. Placera skruvarna M8x16 (14), skruvarna M8x55 (10) och brickorna (66 + 67) och fjädermaskinen (33) på vänster och höger sida av basramen (1).
3. Fäll upp försiktigt stöden vänster och höger (3 + 4) och dra åt vänster och höger (3 + 4) med skruvar (10 + 14), fjäderbricka (33) och brickor (66 + 67) vid basram (1).

**Steg 2:**

1. Sätt ledstången (61) på stöden (3 + 4) och anslut på höger sida anslutningskabeln (6) med datorkabeln (54).
2. Sätt i handskenan (61) på stöden (3 + 4) som skruvhålen är inriktade och skruva den ordentligt med skruvar M8x55 (60) och brickor (67). Se till att kabelanslutningarna inte är klämda in.
3. Fäst ledstångerna (56) på ledstångens (61) anslutningspunkter.



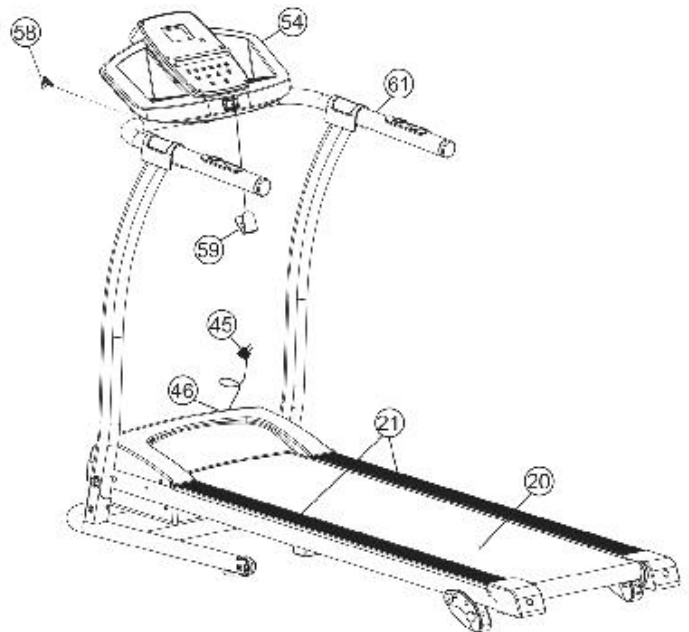
17

Steg 3:**Kontroller och hur man börjar**

1. Säkra datorn (54) vid ledstången (61) på plats med skruven (58).
2. Kontrollera korrekt installation och funktion för alla skruv- och stickanslutningar.
3. Anslut nätkabeln när allt är i ordning (45) med väggström (220-240V ~ 50-60Hz) och slå på huvudströmbrytaren (46) under den främre ramen.
4. Sätt säkerhetsnyckeln (59) på datorn (54) så att datorn visar normalt manuellt läge. Sätt säkerhetsklämman (59) på din träningskläder och ställ dig på sidoräcken (21). Tryck på

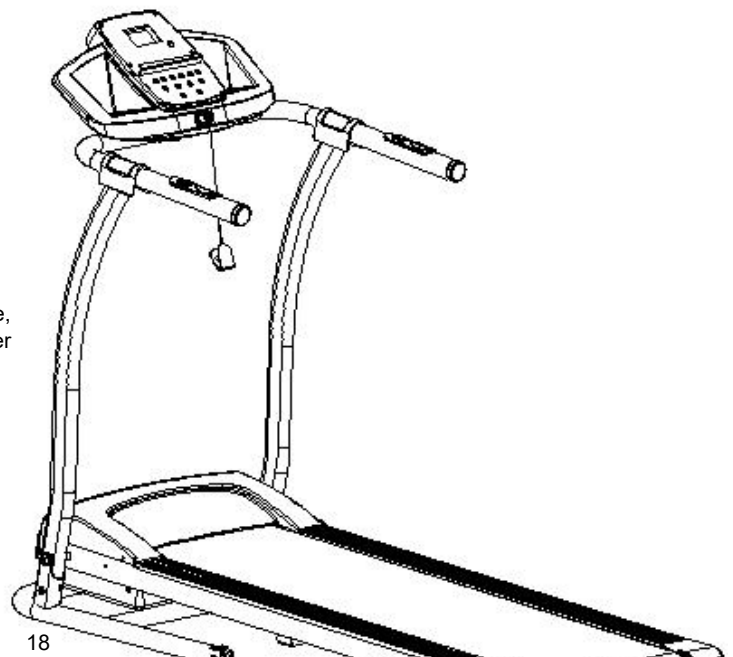
Start-knappen och efter en nedräkning börjar löpbandet att starta. Börja gå på gångytan (20) när hastigheten går långsamt och följ hastigheten. Bekanta dig med maskinen vid inställningar med låg hastighet.

5. Kör i mitten av löpytan (20), håll dig fast vid ledstäng (61) om du känner dig osäker och inte trampa på sidofotsskenorna (21). Kör endast med titt på datorn (54) på löpbandet under körningen. Ställ i löpbandet i nödsituationer och håll fast i handtaget (61).



Notera:

Förvara verktygssättet och instruktionerna på ett säkert ställe, eftersom dessa kan behövas för reparationer eller reservdelsbeställningar senare.



Lutning justering:

Lyft grundramen med en hand och vik löpbandet ihop tills den är arresterad. Dra ut båda säkerhetsstiften (50), flytta lutningsreglaget (49) i ett annat läge och du använder säkerhetsstiften (50) igen. Löpbandet kan fällas ner. Lutningsjusteringen är avsedd förutom att höja belastningen på bergens periodisering.

Så här flyttar / lagrar du ditt löpband:

1. Sätt en hand i ändkåporna på den löpande ramen och lyft upp i vertikalt läge så att den automatiskt låses upprätt.
2. Placera händerna ovanpå ledstängerna än att luta maskinen mot kroppen tills den är lätt att flytta på transportvalsar (9).

Varning:

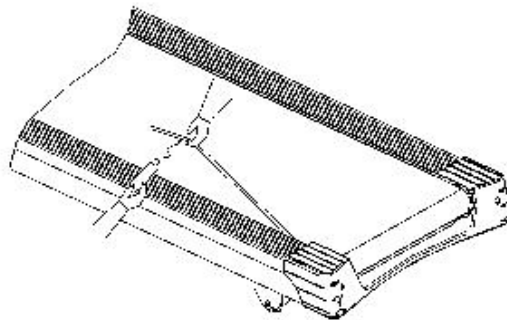
Innan du fälls upp löpbandet stänger du av och väntar tills löpytan helt stannade.

Starta inte löpbandet i fällbart läge!

Underhåll och justering

1. Smörjning för körbältet:

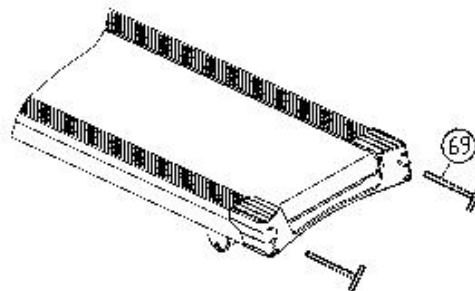
För att hålla maskinen i bästa skick, lägg till lite silikonolja mellan körbältet och löpbrädan efter 50 timmar eller 1 till 2 månaders användning. Men körbältet kan glida om du smörjer för mycket. För att smörja bältet, dra upp gåsbältet och injicera silikonoljan i mellanrummet mellan bältet och gångdäcket.



2. Justera löpbältet:

Du måste justera gångbältet till normalt läge enligt följande steg om det är avstängt.

1. Ställ in hastigheten på 3-5 km.
2. Med hjälp av insexnyckeln för att justera bältets spänningsbult på systemramens ändlock.
3. Om du vill flytta bältet åt vänster, vrid höger spännbult medsols.
4. Om du vill flytta bältet mot höger, vrid vänster spännbult medsols.
5. Om du redan har gjort enligt stegen ovan och det fortfarande inte är inom bra intervall, bör körbältet redan skadas, kontakta din lokala återförsäljare för utbyte.



Obs: Se till att löpytan är så centrerad som möjligt. När dessa rör sig för långt från mitten, (cirka 10 mm) bör de justeras om i mitten.

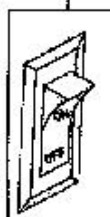
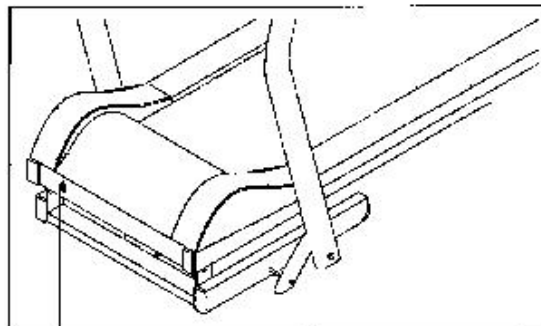
3. Löpande remrem:

1. Se till att gångbältet inte är för löst.
2. Se till att motorremmen inte är för lös.

4. Inget ljus på skärmen:

1. Kontrollera om nätkontakten är ordentligt ansluten.
2. Kontrollera om säkerhetsnyckeln på datorn är på plats.
3. Kontrollera om kabeln i höger stolpe är ordentligt ansluten.

Påminna ! Innan du inspekterar någon kabel- eller elektrikerdel ska du se till att strömförsörjningen är avstängd.



5. Onormalt brus från maskinen

1. Kontrollera om maskinens skruv är lös.
2. Kontrollera om motorremmen är av.
3. Kontrollera om löpbältet är av.

Notera:

Kontakta din lokala återförsäljare om du har kontrollerat alla ovanstående saker men problemet kvarstår.

Skärmens funktioner:

Puls-Display

Visar faktiskt

Speed-Display

Visar faktiskt

Avstånd

Visar faktiskt

Time-Display

Visar faktiskt

Kalorier

Visar faktiskt

Program No. Visa:

Visar faktiskt träningsprogram P1-P12

Knapparnas funktioner:

Prog-knapp:

PROGRAM-knapp: Tryck på Prog-knappen på stoppstatus för att välja hastighetsprogram P1-P12

F-nyckel:

Välj tangent för tids- eller distansprogram.

Start-knappen:

Tryck på Start-knappen för att starta träningsprogrammet (motor börjar köras).

Stopp / Paus -Key:

Tryck på Stop / Pause-knappen under träningen för att avbryta programmet (motorn slutar gå). Inom 5 min. Du kan trycka på Start-tangenten för att fortsätta det här träningsprogrammet eller trycka på Stop / Pause-tangenten igen för att avsluta programmet. Förvärden kan ställas in på noll genom att trycka på Stop / Pause-knappen.

"+" - knapp:

Tryck på hastighetsknappen för att öka inställningarna eller motorhastigheten.

"-"-nyckel:

Tryck på hastighetsknappen för att minska inställningarna eller motorvarvtalet.

Puls / Cal -key:

Normalt visar skärmen faktiskt puls. Tryck på den här knappen för att ändra displayen för att visa kalorier.

Snabbhastighetstangenter 2, 4, 6, 8 + 10 km / h:

Tryck på en av dessa knappar och hastigheten ändras direkt till 2, 4, 6, 8 + 10 km / h.

Träningsprogram P1-P12:

I det normala manuella läget, tryck på Prog-tangenten för att välja ett av träningshastighetsprogrammen P1-P12. Varje program är uppdelat i 20 tidsintervaller och hastigheten ändras enligt följande programlista. Den initiala inställningstiden är 30 min, ställ in en tid för träning och tryck på Start för att starta programmet. Tryck på Stopp för att få en paus eller avsluta tidigare programmet. Tryck på hastigheten "+" eller "-" för att justera hastigheten under programmet om det ska vara snabbt eller långsamt. Med nästa tidsintervall ändras hastighetsnivån tillbaka till programläge.

Om programmet körs till tiden slutar motorn att gå efter att displayen räknar ned tiden till noll.

PROGRAMHASTIGHETSBORD P1 - P12

Nr.		Program med 20 tidsintervaller																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Km / t	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Km / t	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Km / t	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2

Sätt i nätkontakten i väggkraften 230V ~ 50Hz och sätt på power-omkopplare (10). Sätt säkerhetsklämman (59) på datorn så kommer visa normalt manuellt läge. Stå fötterna på båda sidoräkna. Sätta säkerhetsknappen på din träningskläder och tryck på startknappen för att med träning. Efter 5 sekunder, räkna ner, motorn börjar gå långsamt och du kan kliva på löpbältet och följa hastigheten. Justera hastigheten med "+" och "-" -tangenterna till önskad hastighet. C av säkerhetsklämman från datorn när som helst, motorn stoppar långsamt och displayen visar "---". Efter att ha satt på säkerhetsnyckeln dator det vanliga manuella programmet visar. Tryck på "+" eller "-" -knappen för att justera hastighetsvärdet. Tryck på snabb hastighet-tangent snabbt snabbt. Alla värden på skärmarna motverkas.

Ställa in program Tidsavstånd:

Tidsprogram:

I det normala manuella läget, tryck på F-knappen för att gå in i tidsprogram. Tidsvisningen kommer att blinka och initialvärdet är 30:00. Tryck på "+" -nyckel eller "-" -nyckel för att ställa in värde. Området är: 5: 00-65,00 Or displayen räknar upp till noll och slutar sedan köra motor.

Avstånd Program:

Tryck på F-knappen i det normala manuella läget för att ange distansprogram. Avståndvisningen blinkar och initialvärdet är 1,00 km. Tryck på "+" - eller "-" - för att ställa in värde. Området är: 0,5-65,0 KM. C ställa in ett värde som skärmen räknar upp till noll och slutar sedan köra motor.

RANGE AV ALLA FUNKTIONER:

	initialt	FÖRSTA VÄRDE	MILJÖ RÄCKVIDD	VISA RÄCKVIDD
TID (MIN: SEC)	00:00	30:00	5: 00-99: 00	0: 00-99: 59
HASTIGHET (km / h)	0,0	N / A	N / A	0,8-12,0
AVSTÅND (KM)	0,00	1,00	0,5-65,0	0,00-99,99
PULSE (BPM)	P	N / A	N / A	50-200
KALORIER (kcal)	0	N / A	N / A	0-999

P4	Km / t	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Km / t	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	Km / t	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Km / t	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Km / t	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	Km / t	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Km / t	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Km / t	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Km / t	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

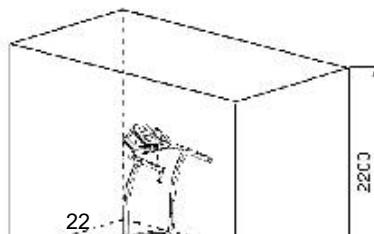
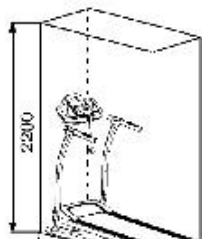
Funktionen för säkerhetsnyckeln

Säkerhetsklämman (59) har en nödfunktion. I rädsla eller fara, eller om du faller ner eller hoppade från det, kommer säkerhetsklämman att förlora positionen vid datorn och stoppar motorn med brytningssystem.

Sätt ut säkerhetsnyckeln från datorn i valfri status, displayen är "---", summern pipar varje sekund. Sätt säkerhetsknappen på datorn, så kommer displayen att gå in i normalläge. Alla parametrar återställs till noll.

användare)

Fritt område i mm
(Träningsområde och säkerhetsområde
(cirkularer 600 mm och på baksidan 2000mm))



Utbildningsinstruktioner

Du måste ta hänsyn till följande faktorer för att bestämma mängden träningsinsatser som krävs för att uppnå konkreta fysiska och hälsofördelar:

1. Intensitet:

Nivån på fysisk ansträngning i träningen måste överstiga nivån för normal ansträngning utan att nå punkten med andfåddhet och / eller utmattningsnivå. En lämplig riktlinje för effektiv träning kan tas från puls-frekvensen. Under träningen bör detta öka till mellan 70% och 85% av den maximala puls-frekvensen (se tabellen och formeln för bestämning och beräkning av detta).

Under de första veckorna bör puls-frekvensen förbli i den nedre änden av detta område, cirka 70% av den maximala puls-frekvensen. Under de följande veckorna och månaderna ska puls-frekvensen långsamt höjas till den övre gränsen på 85% av den maximala puls-frekvensen. Ju bättre det fysiska tillståndet hos den som gör övningen, desto mer bör utbildningsnivån ökas för att förbli i området mellan 70% till 85% av den maximala puls-frekvensen. Detta bör göras genom att förlänga tiden för träningen och / eller öka svårighetsgraden.

Om puls-frekvensen inte visas på datorskärmen eller om du av säkerhetsskäl vill kontrollera din puls, som kunde ha visats felaktigt på grund av fel vid användning etc., kan du göra följande:

- Puls-frekvensmätning på konventionellt sätt (känna till exempel pulsen vid handleden och räkna antalet slag på en minut).
- Puls-frekvensmätning med lämplig specialiserad enhet (tillgänglig från återförsäljare som specialiserat sig på hälsorelaterad utrustning)

4. Motivation

Nyckeln till ett framgångsrikt program är regelbunden träning. Du bör ställa in en fast tid och plats för varje träningsdag och förbereda dig mentalt för utbildningen. Träna endast när du är på humör för det och alltid har ditt mål i sikte. Med kontinuerlig träning kan du se hur du utvecklar dag för dag och närmar dig ditt personliga träningsmål bit för bit.

2.Frequency

De flesta experter rekommenderar en kombination av hälsomedveten kost, som måste bestämmas utifrån ditt träningsmål, och fysisk träning tre gånger i veckan. En normal vuxen måste träna två gånger i veckan för att bibehålla sin nuvarande tillstånd. Minst tre träningspass i veckan krävs för att förbättra ditt tillstånd och minska vikten. Naturligtvis är den perfekta träningsfrekvensen fem sessioner i veckan.

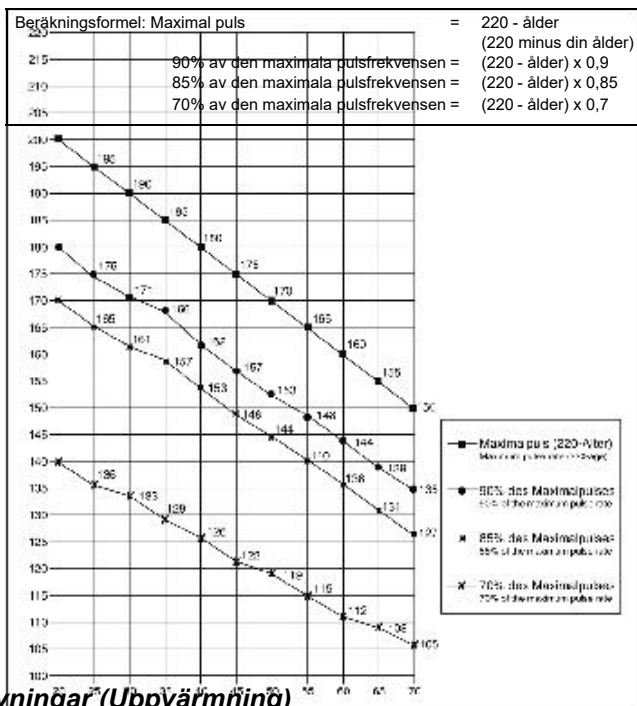
3. Planera utbildningen

Varje träningspass ska bestå av tre faser: den uppvärmningsfasen, träningsfasen och nedkylningsfasen. Kroppstemperaturen och syreintaget bör höjas långsamt i uppvärmningsfasen. Detta kan göras med gymnastiska övningar som varar i fem till tio minuter.

Sedan bör den faktiska träningen (träningsfasen) börja. Träningsansträngningen bör vara relativt låg de första minuterna och sedan höjas under en period av 15 till 30 minuter så att puls-frekvensen når området mellan 70% till 85% av den maximala puls-frekvensen.

För att stödja cirkulationen efter träningsfasen och för att förhindra värkande eller ansträngda muskler senare är det nödvändigt att följa träningsfasen med en nedkylningsfas. Detta bör bestå av stretchövningar och / eller lätta gymnastiska övningar under en period av fem till tio minuter.

Mer information om ämnet uppvärmningsövningar, stretchövningar eller allmänna gymnastikövningar finns i vårt nedladdningsområde under www.christopeit-sport.com



Uppvärmningsövningar (Uppvärmning)

Börja uppvärmningen genom att gå på plats i minst 3 minuter och utför sedan följande gymnastiska övningar på kroppen för träningsfasen för att förbereda sig därefter. Övningarna överdriva inte det och bara så långt det går tills en liten drag kännde. Denna position kommer att hålla ett tag.

<p>Nå med vänster hand bakom huvudet till höger axel och dra med höger hand något till vänster armbåge. Efter 20 sek. växla äm.</p>	<p>Böj framåt så långt framåt som möjligt och låt din benen nästan sträckta. Visa det med fingrarna i färriktning. 2 x 20 sek.</p>	<p>Sätt dig ner med ett ben sträckte ut på golvet och böj framåt och försök att nå foten med din händer. 2 x 20 sek.</p>	<p>Knä i ett stort utsprång för-avdela och stöj dig själv med händerna på golvet. Tryck ned bäckenet. Byt efter 20 sek ben.</p>
---	--	--	---

Efter uppvärmningen av vissa armar och ben skakar loss.

Slutför inte träningsfasen plötsligt utan cyklar lugnt något utan motstånd fram till återgå till den normala puls-zonen. (Kvinner) Vi rekommenderar att uppvärmningsövningarna i slutet av träningen genomförs och att avsluta ditt träningspass med skakningar av extremiteterna.