



Heimsport-Trainingsgerät

BG2



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 9841

GB

Monterings- og øvingsinstruksjoner for
Bestillingsnr. 9841

F

Notice de montage et d'utilisation du
Nr. De commande 9841

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 9841

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
Анталл заказа 9841





| | | |
|---|------|----|
| 1. Sammendrag av deler | Side | 3 |
| 2. Viktige anbefalinger og sikkerhetsinformasjon | Side | 8 |
| 3. Deleliste | Side | 9 |
| 4. Monteringsanvisning med eksploderte diagrammer | Side | 10 |
| 5. Opplæringsinstruksjoner / Pulsratemeausuationtable | Side | 11 |
| 6. Beskrivelser av treningsformene | Side | 7 |

Kjære kunde,

Vi gratulerer med kjøpet av denne hjemmetreningsidrettsenheten og håper at vi vil ha stor glede av det. Vær oppmerksom på vedlagte notater og instruksjoner og følg dem nøye når det gjelder montering og bruk.

Ikke nøl med å kontakte oss når som helst hvis du har spørsmål.

Top-Sports Gilles GmbH



Viktige anbefalinger og sikkerhet

Bruksanvisning

Våre produkter er alle GS-testet og representerer derfor de høyeste gjeldende sikkerhetsstandarder. Dette faktum gjør det imidlertid ikke unødvendig å overholde følgende prinsipper strengt.

1. Monter maskinen nøyaktig som beskrevet i installasjonsinstruksjonene, og bruk bare de vedlagte, spesifikke delene av maskinen som finnes i delelisten. Før montering må du bekrefte leveransens fullstendighet mot leveringsvarselet og kartongens fullstendighet mot delelisten i installasjons- og bruksanvisningen.
2. Kontroller de faste plassene på alle skruer, muttere og andre tilkoblinger før du bruker maskinen for første gang og med jevne mellomrom for å sikre at treneren er i sikker tilstand.
3. Sett opp maskinen på et tørt, jevnt sted og beskytt den mot fuktighet og vann. Ujevne deler av gulvet må kompenseres med passende tiltak og med de medfølgende justerbare delene av maskinen hvis slike er installert. Forsikre deg om at det ikke oppstår kontakt med fuktighet eller vann.
4. Plasser en passende base (f.eks. Gummimatte, treplate etc.) under maskinen hvis maskinens område må være spesielt beskyttet mot innrykk, skitt osv.
5. Fjern alle gjenstandene innen en radius på 2 meter fra maskinen før du begynner å trene.
6. Ikke bruk aggressive rengjøringsmidler for å rengjøre maskinen og bruk bare de medfølgende verktøyene eller egnede verktøy du kan bruke til å sette sammen maskinen og for nødvendige reparasjoner. Fjern svettedråper fra maskinen umiddelbart etter endt opplæring.
7. Helsen din kan bli svekket av feil eller overdreven trening. Konsulter lege før du begynner et planlagt treningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelsen (puls, watt, treningsvarighet osv.) Som du kan utsette deg for og kan gi deg presis informasjon om riktig holdning under trening, målene for treningen din og kostholdet ditt. Tren aldri etter å ha spist store måltider. Vær oppmerksom på at denne maskinen ikke er egnet for terapeutiske formål.
8. Tog bare på maskinen når den er i riktig stand. Bruk originale reservedeler bare til nødvendige reparasjoner.
9. Når du innstiller de justerbare delene, må du observere riktig posisjon og de markerte, maksimale innstillingsposisjonene og sørge for at den nylig justerte posisjonen er korrekt sikret.
10. Med mindre annet er beskrevet i instruksjonene, må maskinen bare brukes til trening av en person om gangen.

11. Bruk treningsklær og sko som er egnet for ustabilitetstrening med maskinen. Klærne dine må være slik at de ikke kan ta trening på grunn av sin form (f.eks. Lengde). Treningsskoene dine skal være passende for treneren, må støtte føttene dine raskt og må ha sklisikre såler.

12. Hvis du merker en følelse av svimmelhet, sykdom, brystmerter eller andre unormale symptomer, må du slutte å trene og oppsøke lege.
13. Glem aldri at sportsmaskiner ikke er leker. De må derfor bare brukes i henhold til deres formål og av passende informerte og instruerte personer.
14. Personer som barn, funksjonshemmede og funksjonshemmede skal bare bruke maskinen i nærvær av en annen person som kan gi hjelp og råd. Ta passende tiltak for å sikre at barn aldri bruker maskinen uten tilsyn.
15. Forsikre deg om at personen som trener og andre mennesker aldri beveger eller holder noen deler av kroppen i nærheten av bevegelige deler.
16. For å beskytte miljøet må du ikke kaste emballasjen, brukte batterier eller deler av maskinen som husholdningsavfall. Legg disse i passende samlebeholdere eller ta dem med til et passende innsamlingssted.
17. Denne maskinen er testet og sertifisert i samsvar med EN 957-del 1. Maksimal tillatt belastning (= kroppsvekt) er spesifisert som 110 kg.

Deleliste - Reservedelsliste BG2 Best.-Nr. 9841

Vennligst sjekk etter at du har åpnet pakningen at alle delene som er vist i følgende delelister er der. Når du er sikker på at dette er tilfelle, kan du starte montering.

Tekniske data: Utgave: 01. 03. 2007

Fot- og fottholder høy justerbar Stor
 polstring
 sammenleggbar
 Inkludert gymnastikkhantelsett 2 x 1,5 kg
 Inkludert 2 Elastisk tau
 Plassbehov ca. 130 x 58 x 84 cm

Kontakt oss hvis komponenter mangler eller mangler, eller hvis du
 trenger noen reservedeler eller utskiftninger i fremtiden:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße
 55 42551 Velbert
 Telefon: +49 (0) 20 51 -6067- 0
 Telefax: +49 (0) 20 51 -606744
 info@christopeit-sport.com
 www.christopeit-sport.com

| Illustrasjons- betegnelse | dimensjoner mm | Mengde | Knyttet til illustrasjon nr. | ET-nummer |
|---|-------------------|--------|---------------------------------|---------------|
| 1 Fotrørholder | | 1 | 2 | 33-9841-08-SI |
| 2 Hovedramme | | 1 | 1 | 33-9841-10-SI |
| 3 polstring | | 1 | 2 | 36-9841-06-BT |
| 4 Tverrstang | | 1 | 1 | 33-9841-03-SI |
| 5 Lokalisering av rund polstret seksjon | | 1 | 1 | 33-9841-04-SI |
| 6 Rund stopper | | 6 | 2 + 4 + 5 | 36-9841202-BT |
| 7 fot | | 1 | 2 | 33-9841-09-SI |
| 8 Festeendenhette | | 4 | 2 + 7 | 36-9841203-BT |
| 9 firkantet stopper | | 3 | 1 + 2 | 36-9841204-BT |
| 10 Rund polstret seksjon | | 6 | 2 + 4 + 5 | 36-9841206-BT |
| 11 Knurret grep (mutter) | | 2 | 4 + 5 | 36-9841207-BT |
| 12 Sikkerhetsnål | | 1 | 1 | 36-9841211-BT |
| 13 Skruer | M8 x 55 | 3 | 1 + 2 + 16 | 36-9841208-BT |
| 14 Mutter | M8 | 3 | 1.3 | 36-9841209-BT |
| 15 Vaskemaskin | 8 // 16 | 4 | 1.3 | 39-9917-CR |
| 16 Krok | | 4 | 2 | 33-9841-07-SI |
| 17 Skruer | M6 x 16 | 4 | 3 | 36-9841205-BT |
| 18 Grip pad | | 2 | 4 | 36-9841-02-BT |
| 19 Elastisk tau | | 2 | 7 | 36-9841-07-BT |
| 20 Verktøysett | | 1 | | 36-9841214-BT |
| 21 Kartong | | 1 | | 36-9841-08-BT |
| 22 kartong klistremerke | | 1 | | 36-9841-09-BT |
| 23 Instruksjon for montering og trening | | 1 | | 36-9841-10-BT |

**Før du begynner montering, må du følge anbefalingene
 og sikkerhetsinstruksjonene. Noen deler er ferdig
 montert.**

1 . Plasser setet på gulvet og fest hoveddrammen (2) på polstringen (3) ved å bruke skruene M6x16 (17).

2 . Plasser foten (7) i fotrørholderen (1) og fest tverrstangen (4) ved fotrørholderen (1) i ønsket stilling og fest den med riflet gripemutter (11). Skyv en rund polstret seksjon (10) og en gripepute (18) i begge ender av tverrstangen (4).

3 . Plasser hoveddrammen (2) i holderen til fotrørholderen (1) og skru dem sammen ved å bruke skruen M8x55 (13) skive (15) og selvlåsende mutter (14). Med sikkerhetsnål (12) må du feste benken opp og montert. (Merk: Vær forsiktig hvis du bretter opp benken.)

4 . Fest nå den runde polstrede seksjonslokalisatoren (5) på fotrørholderen (1) og fest den med riflet gripemutter (11). Skyv en rund polstret seksjon (10) i begge ender av den runde polstrede seksjonen (5).

5 . Skru hantelkrokene (16) ved hoveddrammen (2) og fest med skruer (13), skiver (15) og muttere (14). (Skruen skal ikke strammes ordentlig, slik at krokene kan bevege seg)

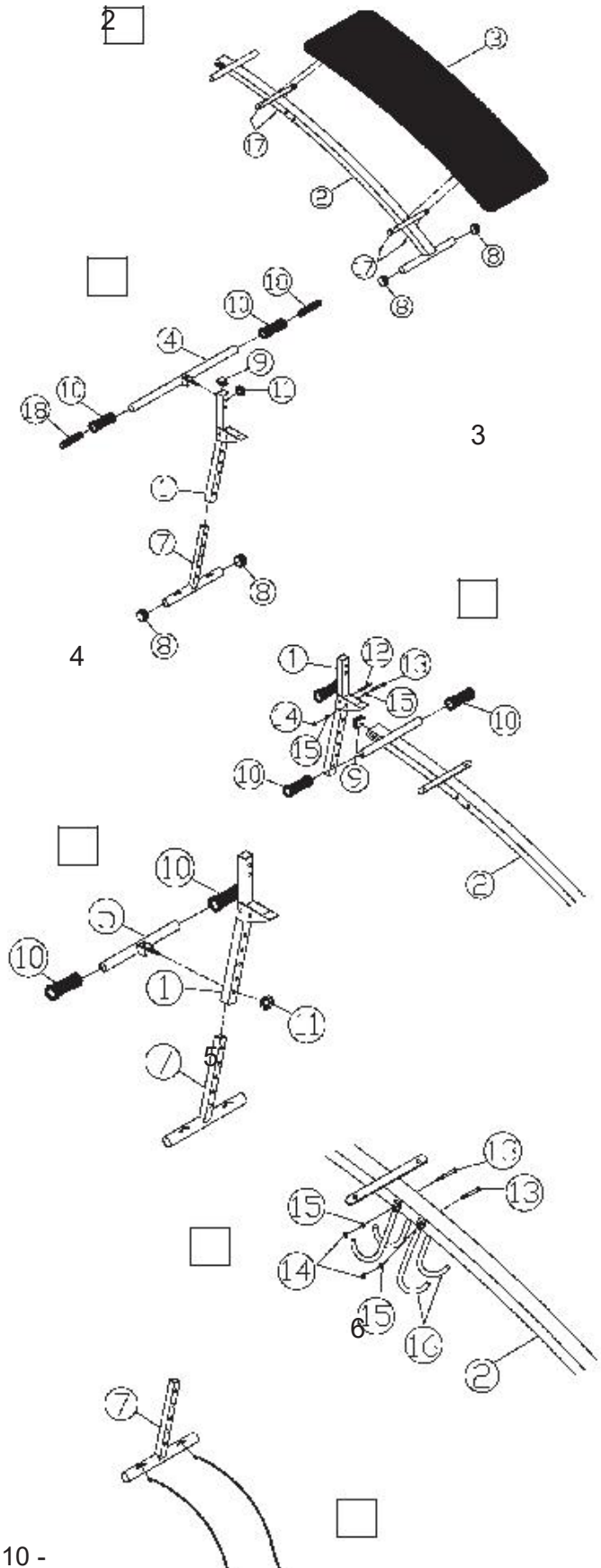
6 . Sett sammen de elastiske tauene (19) med sikkerhetskrokene ved foten (7). Forsikre deg om at de elastiske tauene (19) er fokusert før hver trening. Ikke bøy de elastiske tauene (19) mer enn 1,80 meter.

sjekker:

Sjekk riktig installasjon og funksjon for alle skru- og pluggforbindelser. Installasjonen er dermed fullført. Kontroller riktig festing av ekspansjonsfugene før hver trening, og ikke bøy ekspansjonsfugene mer enn 180 cm.

Merk:

Du kan lagre hantlene på krokene (16). Oppbevar instruksjonene på et trygt sted, da dette kan være nødvendig for reparasjoner eller bestillinger av reservedeler senere.



- 10 -

Treningsinstruksjoner

Du må vurdere følgende faktorer for å bestemme mengden treningsinnsats som kreves for å oppnå konkrete fysiske og helsemessige fordeler:

1. Intensitet:

Nivået på fysisk anstrengelse i trening må overstige nivået av normal anstrengelse uten å nå poenget med pustethet og / eller utmattelse. En passende retningslinje for effektiv trening kan tas fra pulsen. Under trening bør dette stige til mellom 70% og 85% av den maksimale

Tabell for pulsmåling

pulsfrekvensen (se tabell og formular for bestemmelse og beregning av dette).

I løpet av de første ukene skal pulsfrekvensen forbli i den nedre enden av dette området, på rundt 70% av den maksimale pulsfrekvensen. I løpet av de påfølgende ukene og månedene skal pulsfrekvensen sakte heves til den øvre grensen på 85% av den maksimale pulsfrekvensen. Jo bedre den fysiske tilstanden til den som utfører øvelsen, desto mer bør treningsnivået bli økt for å forbli i området mellom 70% og 85% av den maksimale pulsfrekvensen. Dette bør gjøres ved å forlenge tiden for trening og / eller øke nivået på vanskelighetsgraden.

Hvis pulsfrekvensen ikke vises på dataskjermen, eller hvis du av sikkerhetsmessige grunner ønsker å sjekke pulsen din, som kunne blitt vist feil på grunn av feil i bruk osv., Kan du gjøre følgende:

- Pulsfrekvensmåling på konvensjonell måte (føle pulsen ved håndledet, for eksempel, og telle antall slag på ett minutt).
- Pulsmåling med et egnet spesialisert utstyr (tilgjengelig fra forhandlere som spesialiserer seg på helserelatert utstyr).

2.Frequency

De fleste eksperter anbefaler en kombinasjon av helsebevisst ernæring, som må bestemmes på grunnlag av treningsmålet ditt, og fysisk trening tre ganger i uken. En normal voksen person må trene to ganger i uken for å opprettholde sitt nåværende tilstandsnivå. Det kreves minst tre treningsøkter i uken for å forbedre ens tilstand og redusere vekten. Selvfølgelig er den ideelle treningsfrekvensen fem økter i uken.

3. Planlegg opplæringen

Hver treningsøkt skal bestå av tre faser: oppvarmingsfasen, treningsfasen og avkjølingsfasen. Kroppstemperaturen og oksygeninntaket skal heves sakte i oppvarmingsfasen. Dette kan gjøres med gymnastiske øvelser som varer fem til ti minutter.

Da skulle selve treningen (treningsfasen) begynne. Treningsoppgaven skal være relativt lav de første minuttene og deretter heve i løpet av 15 til 30 minutter slik at pulsfrekvensen når området mellom 70% og 85% av den maksimale pulsfrekvensen.

For å støtte sirkulasjonen etter treningsfasen og for å forhindre verkende eller anstrengte muskler senere, er det nødvendig å følge treningsfasen med en avkjølingsfase. Dette skal bestå av strekkeøvelser og / eller lette gymnastikkøvelser i en periode på fem til ti minutter.

4. Motivasjon

Nøkkelen til et vellykket program er vanlig trening. Du bør angi en fast tid og sted for hver treningsdag og forberede deg mentalt på treningen. Tren bare når du er i humør for det og alltid har målet ditt i sikte. Med kontinuerlig trening vil du kunne se hvordan du utvikler deg dag for dag og nærmer deg ditt personlige treningsmål bit for bit.

