

Heimsport-Trainingsgerät

BG 3



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1584

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 1584

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1584

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestellnummer 1584

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1584

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3
3. Stückliste	Seite 4
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 5 + 6
5. Trainingsanleitung / Pulsmesstabelle	Seite 7
6. Übungsanleitung	Seite 8

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

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

Mit freundlichen Grüßen

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert



Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungsan-
leitung lesen!



Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

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 gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

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.

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

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

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

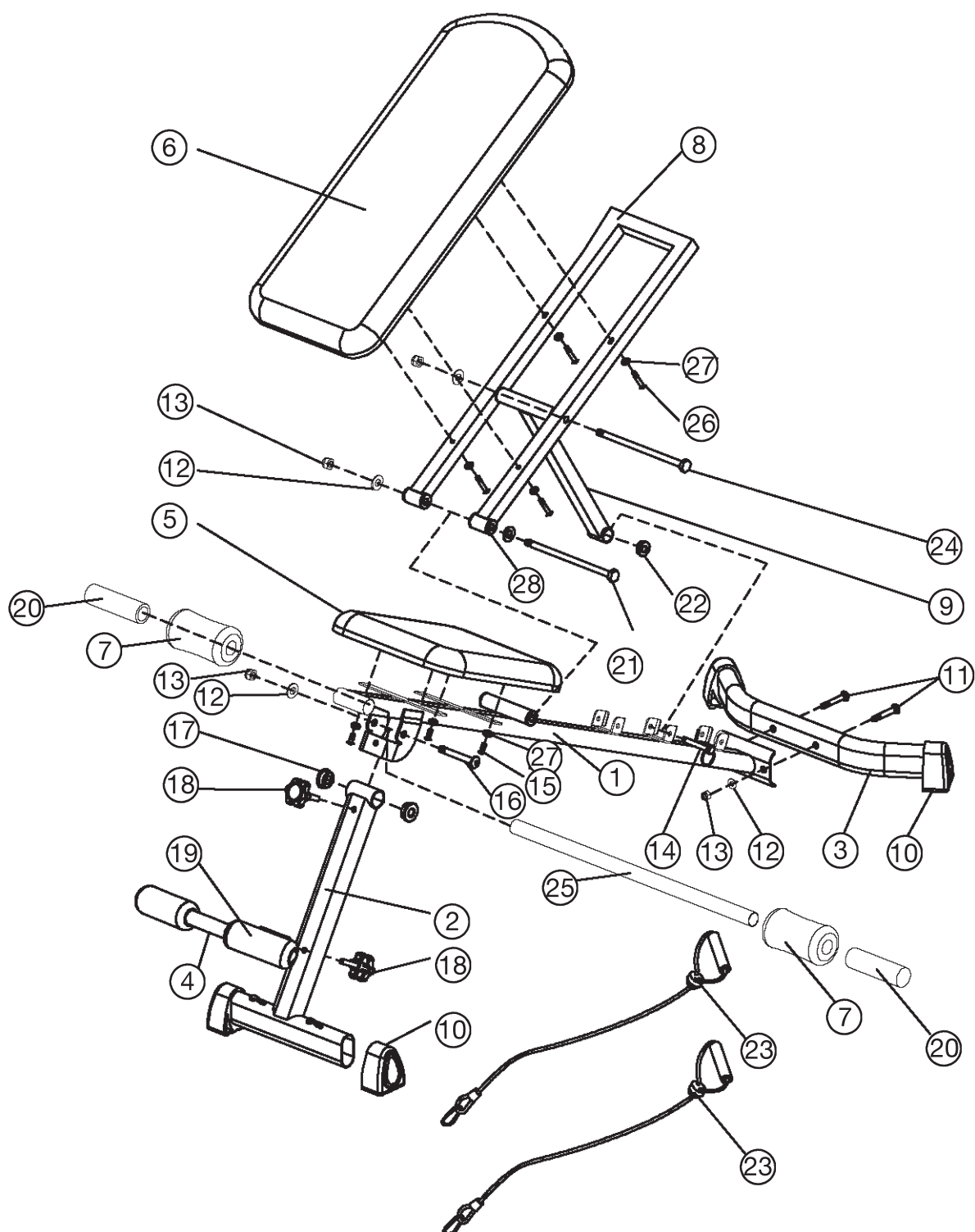
14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

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

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

17. Vor Benutzung der Elastikzüge darauf achten, dass diese ordnungsgemäss eingehängt und unbeschädigt sind, sowie das die Bank durch eigenes Körpergewicht gesichert ist, damit diese nicht vom Boden abheben kann. Es sollte genügend Platz (ca. 2m²) für ein freies individuelles Training mit den Elastikzügen und Gymnastik Hanteln vorhanden sein. Bitte legen sie nach dem Training die Gymnastikhanteln auf die dafür vorgesehenen Haken und hängen Sie die Handgriffe der Elastikzüge über das rote Griffpolster.

18. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1 + EN 957-2; DIN 32935 geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden.



Stückliste - Ersatzteilliste

BG 3 Best.-Nr. 1584

Technische Daten: Stand: 01. 03. 2016

Stabil, variabel und kompakt sind die passenden Begriffe für diese multifunktionale Fitnessbank. Ein vielseitiges Trainingsgerät für Muskelaufbau, Fitnesserhaltung oder Fettverbrennung.

- 4-fach verstellbares Rückenteil
- Ideal für Sit-Ups, Flachbankdrücken, Schrägbankdrücken, Negativbankdrücken, Kurzhantelübungen
- Inklusive Elastikzüge (Paar)
- Stabiler Stahlrohrrahmen
- Platz sparend zusammenklappbar
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 120 kg
- Geeignet für zusätzliches 25Kg Hantelgewicht

Stellmaße: ca. L 135 x B 59 x H 50-97 cm

Stellmaße hochgeklappt: ca. L 120 x B 59 x H 34 cm

Gerätegewicht ca. 13 kg

trainingsplatzbedarf: Mind. 2,5m²

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

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

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-1584-01-SW
2	Fuß vorne		1	1	33-1584-02-SW
3	Fuß hinten		1	1	33-1584-03-SW
4	Fußpolsteraufnahme		1	2	33-1584-04-SW
5	Sitzpolster		1	1	36-1584-01-BT
6	Rückenpolster		1	8	36-1584-02-BT
7	Rundpolster 1		2	25	36-1386-20-BT
8	Rückenpolsteraufnahme		1	1+6	33-1584-05-SW
9	Neigungsverstellung		1	1+8	33-1584-06-SW
10	Fußkappe		4	2+3	36-1584-03-BT
11	Schlossschraube	M10x45	2	1+3	36-9721149-BT
12	Unterlegscheibe	10//20	6	11,16,21+24	39-9989-VC
13	Selbstsichernde Mutter	M10	5	11,16,21+24	39-9981
14	Sicherungsstift	6	1	1+9	36-1584-04-BT
15	Sechskantschraube	M6x15	4	1+5	39-9860
16	Innensechskantschraube	M10x85	1	1+2	39-9977
17	Kunststofflager 1	10x30	2	2	36-1584-05-BT
18	Sterngriffschraube	M8x45	2	2+4	36-1584-06-BT
19	Rundpolster 2		2	4	36-9841206-BT
20	Griffüberzug		2	25	36-1584-07-BT
21	Sechskantschraube	M10x210	1	1+8	36-1584-08-BT
22	Kunststofflager 2	6x22	2	9	36-1584-09-BT
23	Elastikzug		2	2	36-9862202-BT
24	Sechskantschraube	M10x190	1	8+9	36-1584-10-BT
25	Rundpolsteraufnahme		1	1	33-1584-07-SW
26	Sechskantschraube	M6x35	4	6+8	39-9979-VC
27	Unterlegscheibe	6//20	8	15+26	39-10060
28	Kunststofflager 3	10x25	6	1+8	36-1584-11-BT
29	Karabinerhaken		2	2+23	36-9862209-BT
30	Werkzeugset		1		36-1584-12-BT
31	Montage und Bedienungsanleitung		1		36-1584-13-BT

Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten. Prüfen Sie grob die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Einige Teile sind bereits vormontiert. Montagezeit ca. 15Min.

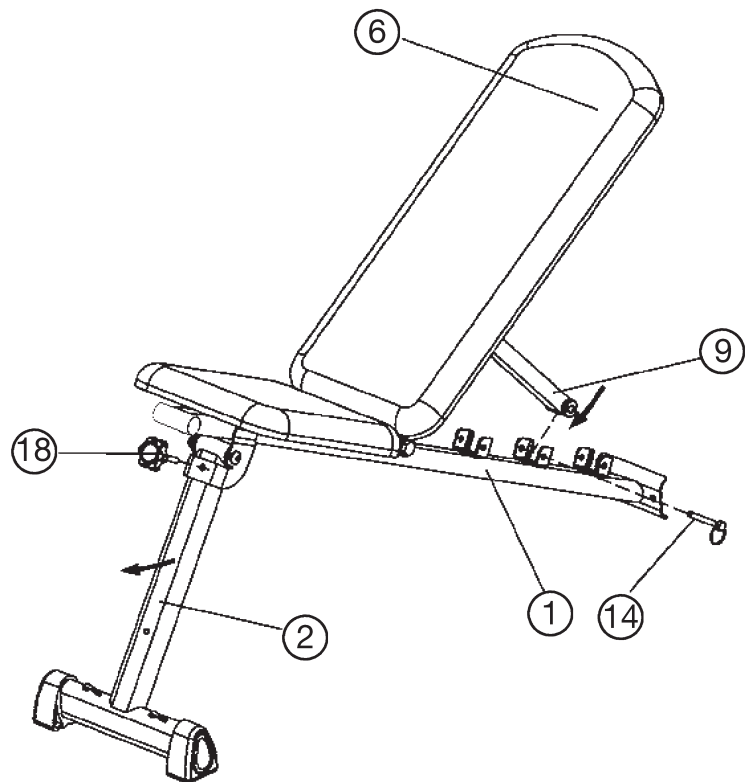
Schritt 1:

Montage des vorderen Fußes (2) am Grundrahmen (1).

1. Entnehmen Sie vorsichtig alle Teile aus der Verpackung und legen Sie diese übersichtlich auf den Boden.
2. Klappen Sie den vorderen Fuß (2) bis zum Anschlag vom Grundrahmen (1) aus und sichern Sie diese Position durch Festdrehen der Sterngriffschraube (18).
3. Heben Sie das Rückpolster (6) vom Grundrahmen (1) ab und sichern Sie die gewünschte Neigung durch Einrasten der Neigungsverstellung (9) im Grundrahmen (1) und Einstecken des Sicherungsstiftes (14).

(Achtung: Das Aus- und Einklappen sollte mit erhöhter Vorsicht geschehen, da durch den Klappmechanismus Quetschgefahr besteht!)

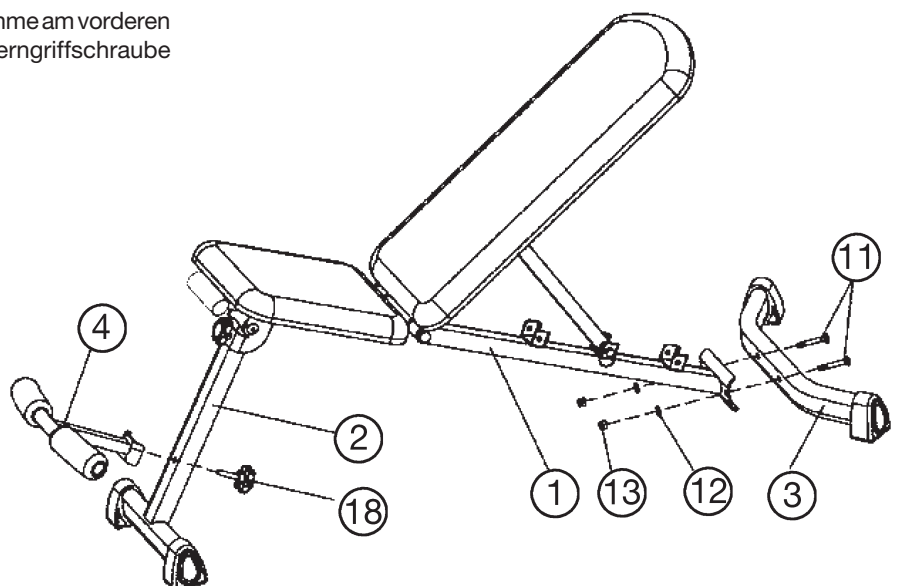
Wenn Sie das Gerät platzsparend zusammenklappen möchten, Drehen Sie die Sterngriffschraube (18) heraus, klappen Sie den vorderen Fuß (2) ein und ziehen Sie den Sicherungsstift (14) heraus, sodass Sie das Rückpolster (6) auf den Grundrahmen (1) legen können.



Schritt 2:

Montage des hinteren Fußes (3) und der Polsteraufnahme (4).

1. Legen Sie den hinteren Fuß (3) in die Aufnahme am Grundrahmen (1) ein. Schrauben Sie den Fuß (3) mittels der Schrauben (11), Unterlegscheiben (12) und selbstsichernden Muttern (13) am Grundrahmen (1) fest.
2. Führen Sie die Beinpolsteraufnahme (4) zur Aufnahme am vorderen Fuß (2) und schrauben Sie diese mittels der Sterngriffschraube (18) fest.



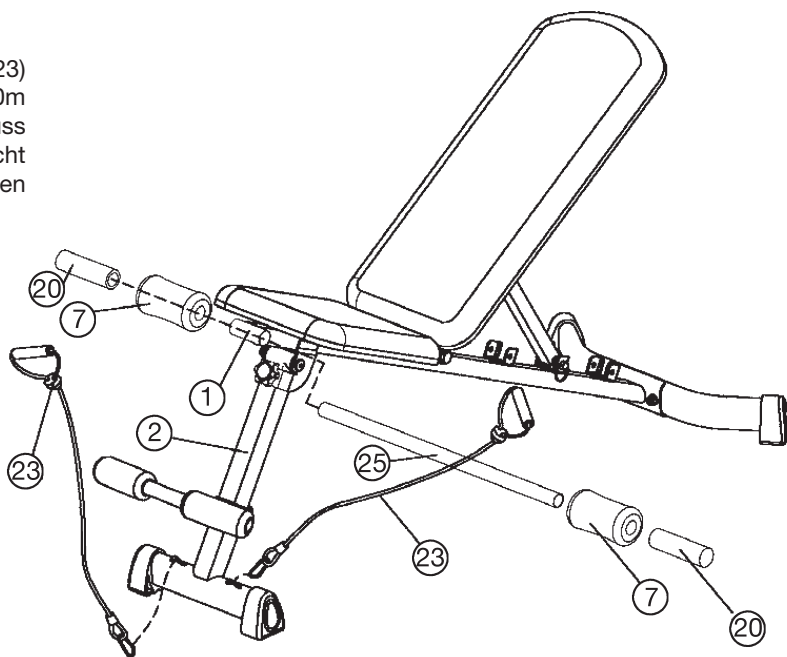
Schritt 3:

Montage des Rundpolsteraufnahme (25) und der Elastikzüge (23).

1. Schieben Sie die Rundpolsteraufnahme (25) an der Aufnahme vom Grundrahmen (1) mittig ein und schieben Sie auf beide Enden jeweils ein Rundpolster 1 (7) und einen Griffüberzug (20) auf.
2. Montieren Sie die Elastikzüge (23) mittels der Karabinerhaken am vorderen Fuß (2).

Hinweis:

Achten Sie vor jedem Training darauf, dass die Elastikzüge (23) fest sind. Die Elastikzüge (23) sollten nicht länger als 1,80m gezogen werden. Bei Übungen mit den Elastikzügen (23) muss der vordere Fuß (2) auf dem Boden durch eigenes Körpergewicht gesichert werden, damit das Gerät beim Training vom Boden nicht abheben kann.



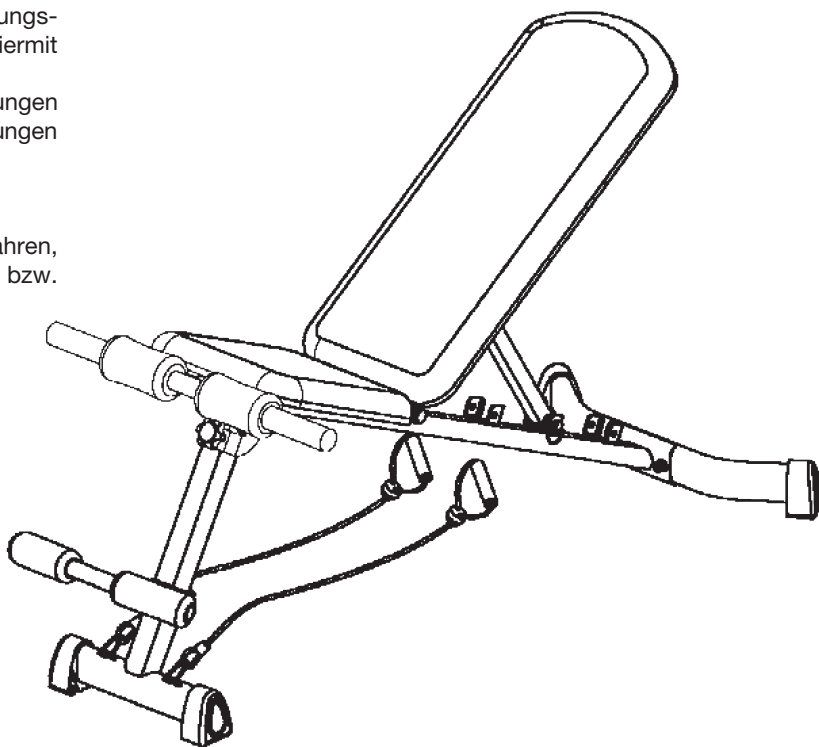
Schritt 4:

Kontrolle

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

Anmerkung:

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



Trainingsanleitung

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

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

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

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

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher 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 Woche. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.

Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

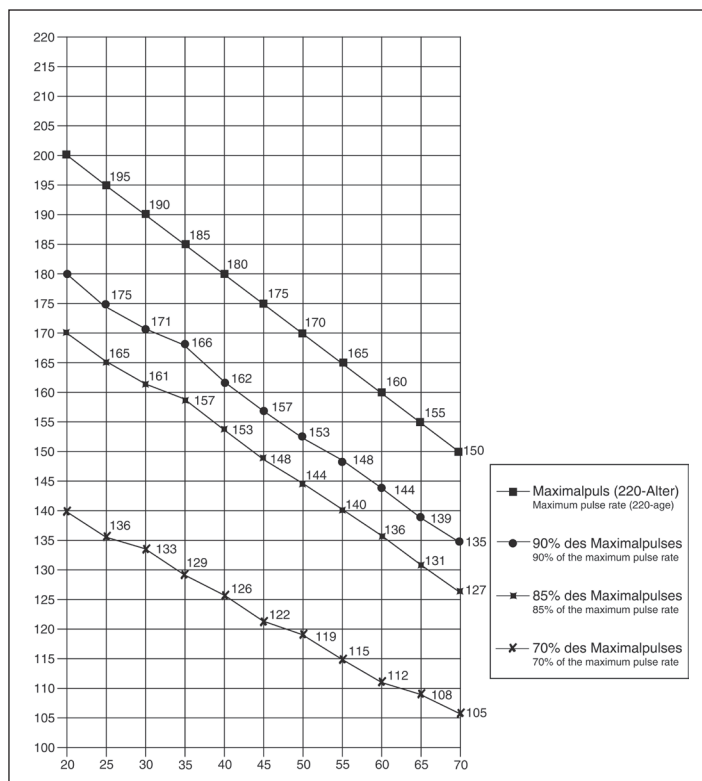
Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen

oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

4. Motivation

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



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

Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate. 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 unsach-

gemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

Hersteller:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

D Übungsanleitung

Vor Benutzung der Elastikzüge darauf achten, dass diese ordnungsgemäß eingehängt und unbeschädigt sind, sowie das die Bank durch eigenes Körpergewicht gesichert ist, damit diese nicht vom Boden abheben kann. Es sollte genügend Platz (ca. 2m²) für ein freies individuelles Training mit den Elastikzügen und Gymnastik Hanteln vorhanden sein. Bitte legen sie nach dem Training die Gymnastikhanteln auf die dafür vorgesehenen Haken und hängen Sie die Handgriffe der Elastikzüge über das rote Griffpolster.

GB Training instructions

Before you use the elastic ropes you have to check the ropes' ends in regard to a safety connection and no damages. Also the bench has to secure with body weight, so that it cannot lift up during exercising with ropes. There should be enough space for your individual training session, if you use the elastic ropes and dumbbells. After end of work out please keep your BG 2 tidy and storage the dumbbells at the dumbbells hook and put the elastic ropes' hand grip onto the red hand grip foam.

F Description des exercices

NL Trainingsmogelijkheden

RU Руководство по тренировкам



1. Summary of Parts	Page 3
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 9
3. Parts List	Page 10
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 11 + 12
5. Training Instructions / Pulsratemeasurementtable	Page 13
6. Descriptions of the forms of training	Page 8

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 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. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worn parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time.

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

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

17. Before you use the elastic ropes you have to check the ropes' ends in regard to a safety connection and no damages. Also the bench has to secure with body weight, so that it cannot lift up during exercising with ropes. There should be enough space for your individual training session, if you use the elastic ropes and dumbbells. After end of work out please keep your BG 2 tidy and storage the dumbbells at the dumbbells hook and put the elastic ropes' hand grip onto the red hand grip foam.

18. This machine has been tested and certified in compliance with EN ISO 20957-1 + EN 957-2; DIN 32935. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg.

Parts List – Spare Parts List

BG 3 Best.-Nr. 1584

Technical data: Issue: 01. 03. 2016

Stable, Variable and Compact are right attributes for this multi-functional fitness bench. An all-round training device for muscle building, maintaining of fitness or fat burning.

- 4-times adjustable backrest
- Ideal for Sit-ups, flat bench presses, negative bench presses, transversal bench presses and short dumbbell exercises
- Incl. 2 elastic ropes (Pair)
- Solid steel frame
- Foldable for save space
- Load max. 120 kg (Body weight)
- Suitable for additionally 25kg dumbbell weights

Space requirement approx. L 135 x W 59 x H 50 – 97 cm

Space requirement folded approx. L 120 x W 59 x H 34 cm

Weight approx.: 13 kg

Exercise Space approx: min. 2,m²

Space requirement approx. L 135 x W 59 x H 50 – 97 cm

Space requirement folded approx. L 120 x W 59 x H 34 cm

Weight approx.: 13 kg

Exercise Space approx: min. 2,m²

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

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

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-1584-01-SW
2	Front main frame		1	1	33-1584-02-SW
3	Rear stabilizer		1	1	33-1584-03-SW
4	Round pad holder		1	2	33-1584-04-SW
5	Seat		1	1	36-1584-01-BT
6	Back rest		1	8	36-1584-02-BT
7	Leg foam 1		2	25	36-1386-20-BT
8	Back rest support		1	1+6	33-1584-05-SW
9	Incline adjustment		1	1+8	33-1584-06-SW
10	End cap		4	2+3	36-1584-03-BT
11	Carriage bolt	M10x45	2	1+3	36-9721149-BT
12	Washer	10//20	6	11,16,21+24	39-9989-VC
13	Nylon nut	M10	5	11,16,21+24	39-9981
14	Safety pin	6	1	1+9	36-1584-04-BT
15	Hex screw	M6x15	4	1+5	39-9860
16	Inner hex screw	M10x85	1	1+2	39-9977
17	Nylon bushing 1		2	2	36-1584-05-BT
18	Knob	M8x45	2	2+4	36-1584-06-BT
19	Leg foam 2		2	4	36-9841206-BT
20	Hand grip wrapping		2	25	36-1584-07-BT
21	Hex bolt	M10x210	1	1+8	36-1584-08-BT
22	Nylon bushing 2	6x22	2	9	36-1584-09-BT
23	Elastic rope		2	2	36-9862202-BT
24	Hex bolt	M10x190	1	8+9	36-1584-10-BT
25	Foam holder		1	1	33-1584-07-SW
26	Hex screw	M6x35	4	6+8	39-9979-VC
27	Washer	6//20	8	15+26	39-10060
28	Nylon bushing 3		6	1+8	36-1584-11-BT
29	Carbine hook		2	2+23	36-9862209-BT
30	Tool set		1		36-1584-12-BT
31	Assembly and exercise instruction		1		36-1584-13-BT

Assembly Instructions

Before start assembly read the Important recommendations and safety Information. Check roughly the completeness of item based on assembly steps. This item is large pre-assembled as possible. Assembly time: 15 min.

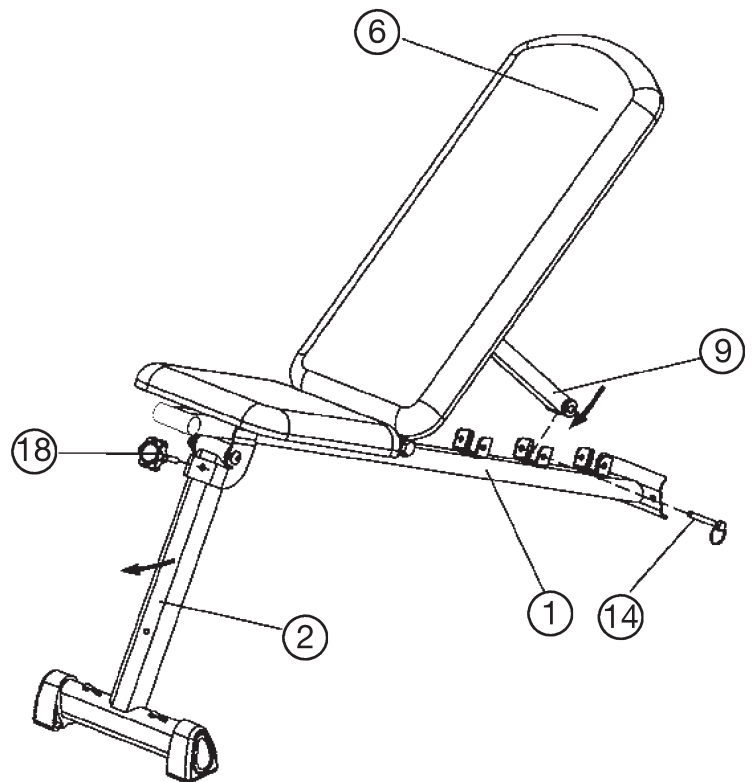
Step 1:

Attach the front foot (2) at main frame (1).

1. Remove all parts from packaging and place on the floor for an easy overview.
2. Unfold the front foot (2) from main frame (1) and secure the position with handgrip screw (18).
3. Lift up the back rest (6) from main frame (1) and place the incline adjustment (9) into desired position of main frame (1) and the secure with safety pin (14).

(Attention: Folding in and out of front foot needs special attention and very carefully move, because of squeezing danger.)

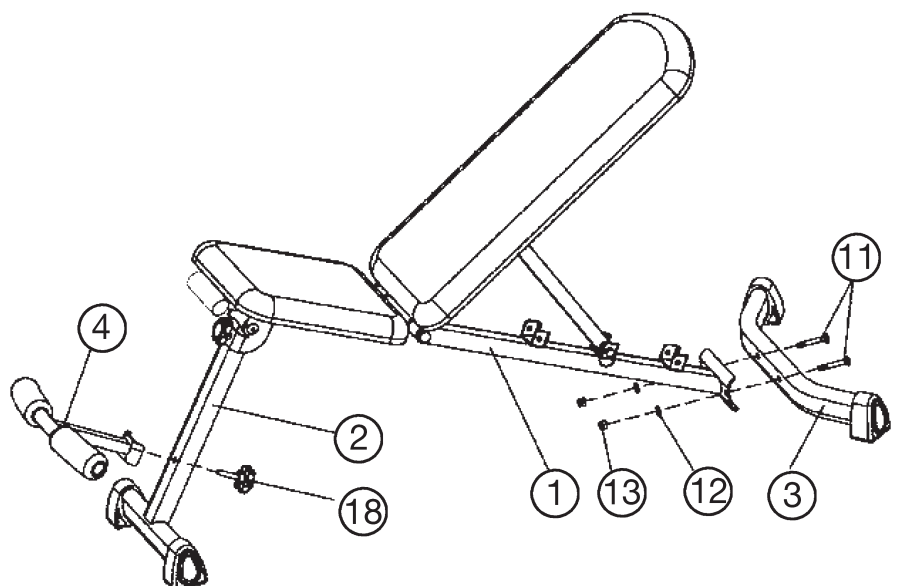
If you want to fold in to save space, turn out the handgrip screw (18) and fold in the front foot (2). Then take out the safety pin (14) and lay down the back rest (6) onto main frame (1).



Step 2:

Attach the rear foot (3) and round pad holder (25) at main frame (1).

1. Put the rear foot (3) into holder of main frame (1) and screw tightly by using screw (11), washers (12) and nuts (13).
2. Attach the leg pad holder (4) at appropriate position at front foot (2) by using handgrip screw (18).

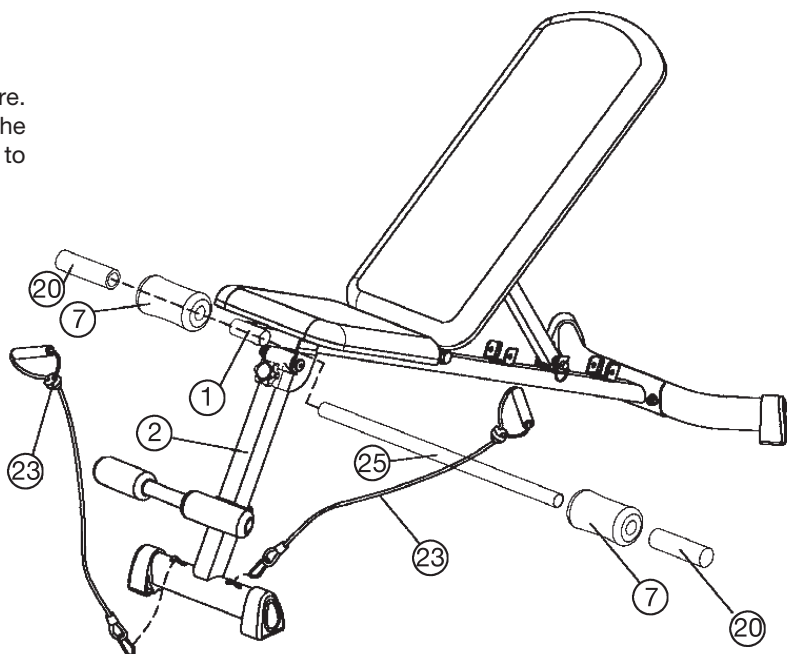


Step 3:
Attach the foam holder (25) and elastic ropes (23).

1. Push the foam holder (25) into the center of holder at main frame (1). Then push on each end one leg foam 1 (7) and hand grip wrapping (20)
2. Assemble the elastic ropes (23) with safety hooks at the front foot (2).

Attention:

Ensure before each training, that the elastic ropes (23) are secure. Don't bend the elastic ropes (23) more than 1,80m. During using the elastic ropes (23) it is necessary to fix the bench with body weight to keep floor contact.

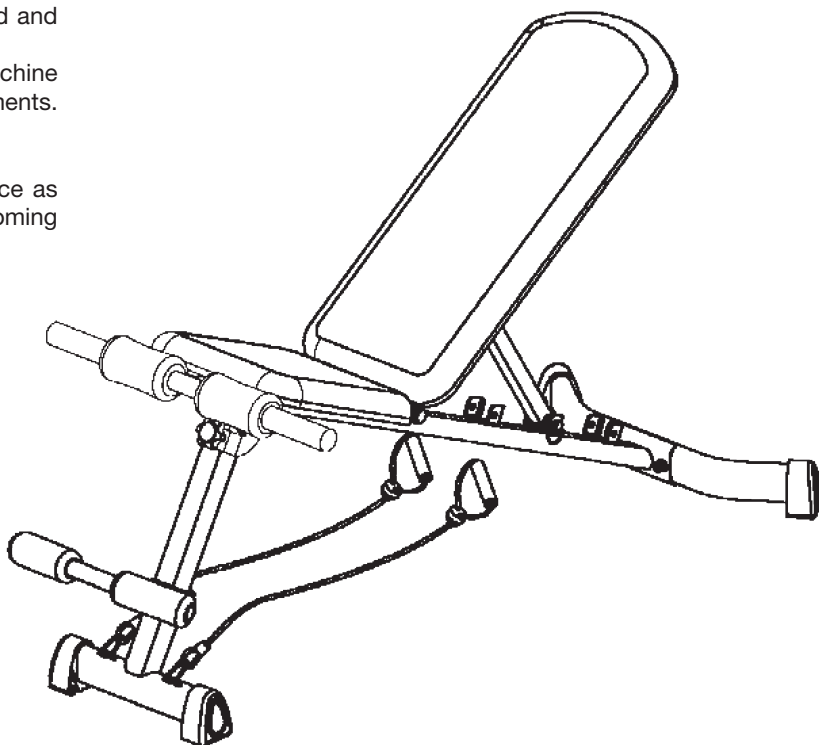


Step 4:
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine 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.



Training instructions

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

1. Intensity:

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

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

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

- 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.

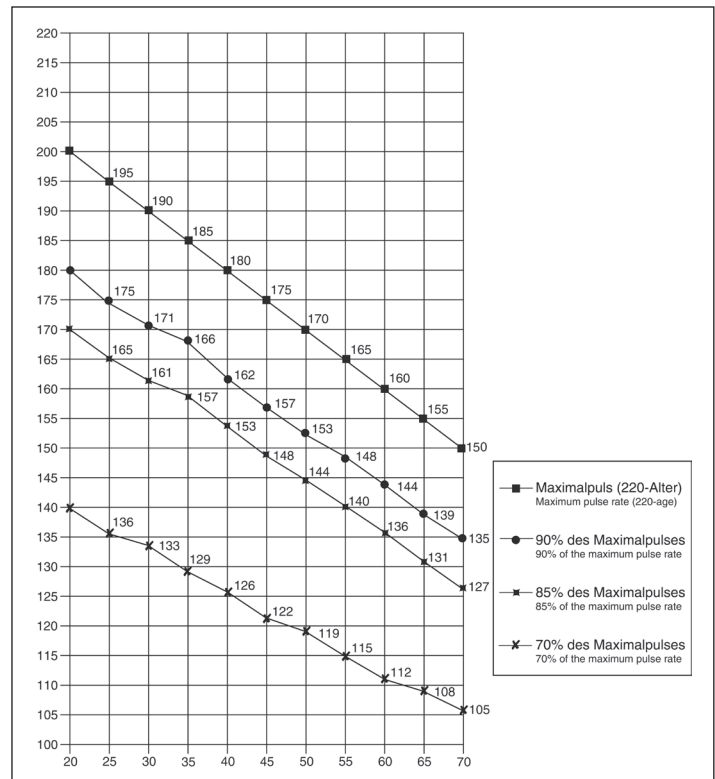
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

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 consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

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

1. Aperçu des pièces	Page 3
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 14
3. Nomenclature	Page 15
4. Notice de montage avec écorchés	Page 16 + 17
5. Recommandations pour l'entraînement	Page 18
6. Description des exercices	Page 8

Chère cliente, cher client,

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.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert

Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle TÜV-GS 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! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être in-exacts. Le fait de s'entraîner excessif peut causer des dommages de santé sérieux ou mènent vers la mort

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 (puls, 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!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

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.

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 et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16. 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.

17. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN ISO 20957-1 + EN 957-2; DIN 32935. La charge (=poids) maximale admise a été fixée

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange BG 3 N° de commande 1584

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 03/ 2016

Stable, variablement et compact sont les bons termes pour ces derniers bancs de remise en forme multifonctionnelle. Un équipement d'exercice variablement utilisé pour le renforcement musculaire, la combustion des graisses ou de l'entretien de remise en forme.

- Idéal pour des sit-ups et banc de presse, banc incliné presse, banc négative presse et exercices d'haltères.
- 4-fois dossier réglable
- 2 bandes d'extension
- Stable cadre tubulaire en acier
- Plié pour économiser de l'espace
- Convient jusqu'à un poids de max. 120 kg
- Convient pour supplémentaire haltères de poids 25 kg

Dimensions L 135 x P 59 x H 50-97cm

Dimensions plié: environ L 120 x P 59 x H 34 cm

Poids du produit : 13kg

Espace de formation : au moins 2,5m²

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la liste suivante. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage.

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

Telefon: +49 (0) 20 51 -6067 -0

Telefax: +49 (0) 20 51 -606744

info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Châssis		1		33-1584-01-SW
2	Pied avant		1	1	33-1584-02-SW
3	Pied arrière		1	1	33-1584-03-SW
4	Support de coussin de pied		1	2	33-1584-04-SW
5	Coussin de siège		1	1	36-1584-01-BT
6	Coussin de dos		1	8	36-1584-02-BT
7	Coussin rond 1		2	25	36-1386-20-BT
8	Support de coussin de dos		1	1+6	33-1584-05-SW
9	Régler inclinaison		1	1+8	33-1584-06-SW
10	Bouchon pied		4	2+3	36-1584-03-BT
11	Vis	M10x45	2	1+3	36-9721149-BT
12	Rondelle	10//20	6	11,16,21+24	39-9989-VC
13	Ecrou autobloquant	M10	5	11,16,21+24	39-9981
14	Goupille de sécurité	6	1	1+9	36-1584-04-BT
15	Vis hexagonale	M6x15	4	1+5	39-9860
16	Vis hexagonale interne	M10x85	1	1+2	39-9977
17	Roulements en plastique 1	10x30	2	2	36-1584-05-BT
18	Poignée avec vis	M8x45	2	2+4	36-1584-06-BT
19	Coussin rond 2		2	4	36-9841206-BT
20	Revêtement de poignées		2	25	36-1584-07-BT
21	Vis hexagonale	M10x210	1	1+8	36-1584-08-BT
22	Roulements en plastique 2	6x22	2	9	36-1584-09-BT
23	Bandes d'extension		2	2	36-9862202-BT
24	Vis hexagonale	M10x190	1	8+9	36-1584-10-BT
25	Support de coussin rond		1	1	33-1584-07-SW
26	Vis hexagonale	M6x35	4	6+8	39-9979-VC
27	Rondelle	6//20	8	15+26	39-10060
28	Roulements en plastique 3	10x25	6	1+8	36-1584-11-BT
29	Mousqueton		2	2+23	36-9862209-BT
30	Jeu d'outils		1		36-1584-12-BT
31	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-1584-13-BT

Instructions de montage

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur les étapes de montage. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrés. Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif. Temps de Montage: 15 min.

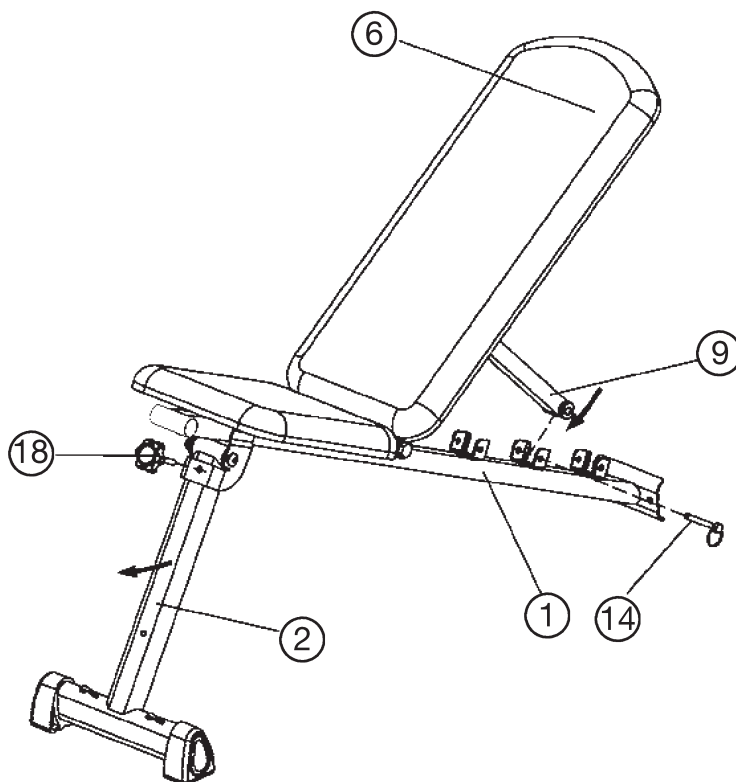
Étape 1:

Assemblage du pied avant (2) sur le châssis de base (1).

1. Placez soigneusement toutes les parties de l'emballage et clairement sur le sol.
2. Pliez le pied avant (2) jusqu'à la butée du cadre de base (1) et sécuriser cette position en serrant la vis de poignée en étoile (18).
3. Soulevez le coussin de dossier (6) du cadre de base (1) et fixer le angle souhaité en engageant le réglage de l'inclinaison (9) dans le châssis de base (1) et à insérer la goupille de blocage (14).

(Attention: le déploiement et la rétraction doit être fait avec soin supplémentaire, parce qu'il y a travers le mécanisme de pliage d'écrasement !)

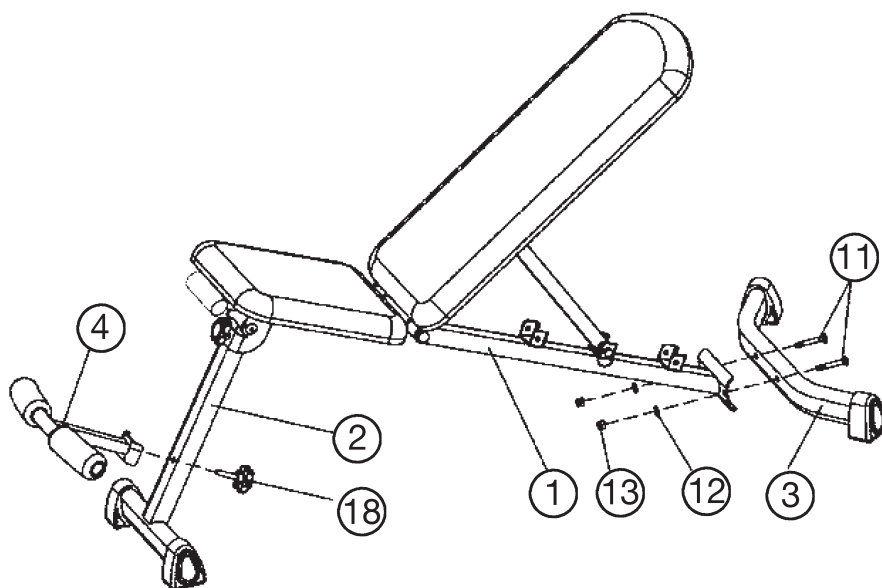
Si vous voulez plier l'appareil pour économiser de l'espace, le Tour vis de poignée (18), à tirer le pied avant (2) et serrer la goupille de sécurité (14), de sorte que le coussin de dossier (6) au châssis de base (1) mettre.



Étape 2:

Assemblage du pied arrière (3) et le porte-tampon (4).

1. Insérez le pied arrière (3) dans le réceptacle sur le châssis de base (1). Dévisser les pieds (3) au moyen de vis (11), des rondelles (12) et les écrous autobloquants (13) sur le châssis de base (1).
2. Exécuter le porte-jambe de rembourrage (4) destinée à recevoir le pied avant (2) et les visser avec la vis de poignée en étoile (18) fermement.



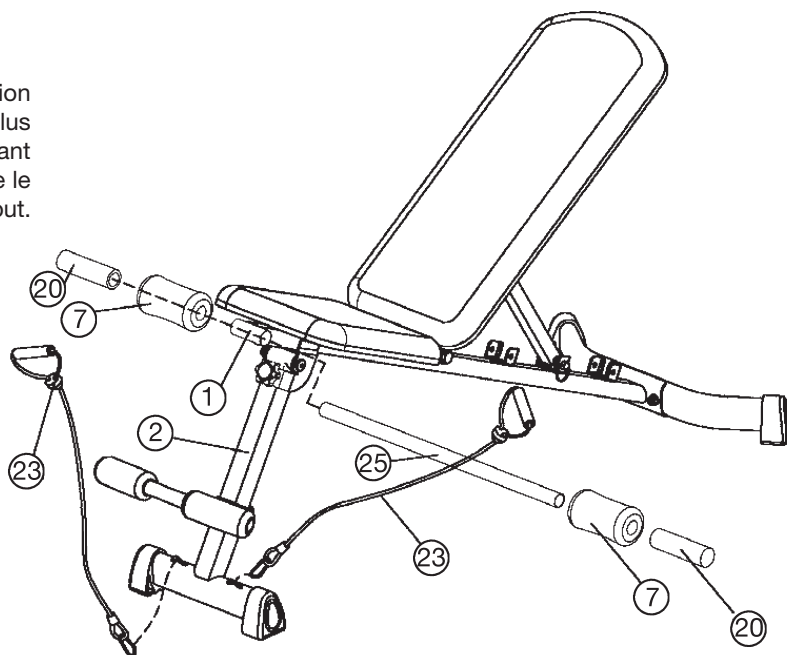
Etape 3:

Montage du récipient rond de coussin (25) et des bandes d'extension (23).

1. Faites glisser le récepteur de coussin rond (25) lors de l'enregistrement de Cadre de base (1), un milieu et glisser sur les deux extrémités un coussin rond 1 (7) et un couvercle de poignée (20).
2. Assembler les bandes d'extension (23) au moyen de mousquetons sur le pied avant (2).

Remarque:

Assurez-vous avant chaque formation que les bandes d'extension (23) sont fixés. Les brins élastiques (23) doivent être prises au plus 1.80m. à exercices avec les bandes d'extension (23) a le pied avant (2) sur la rez sont garanties par le poids du corps, de sorte que le dispositif pendant la formation de la terre ne peut pas se tenir debout.



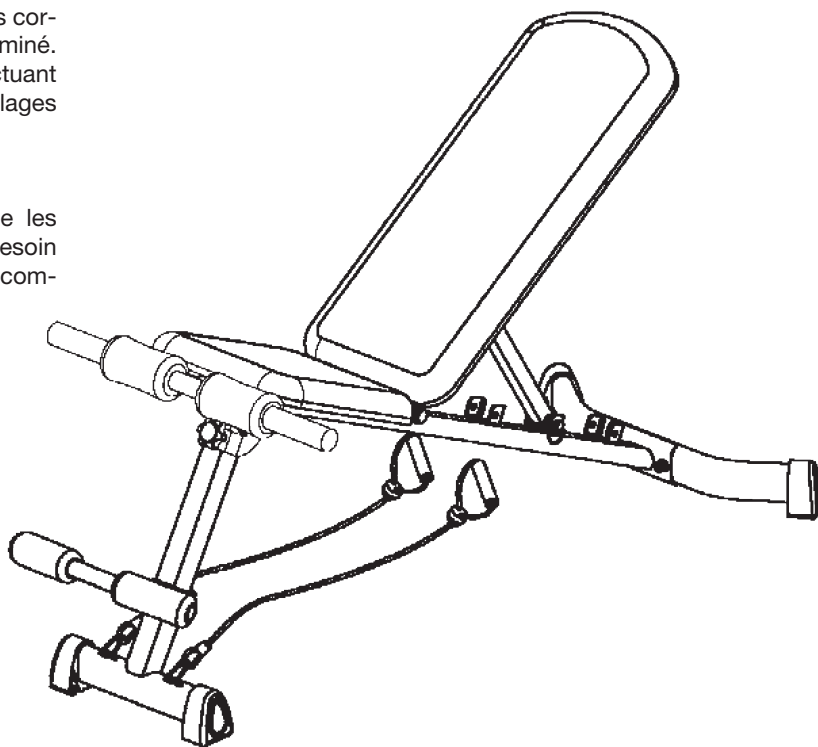
Etape 4:

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 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.



Recommandations pour l'entraînement

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:

1. Intensité:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.

Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:

- Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
- Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence

La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:

«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.

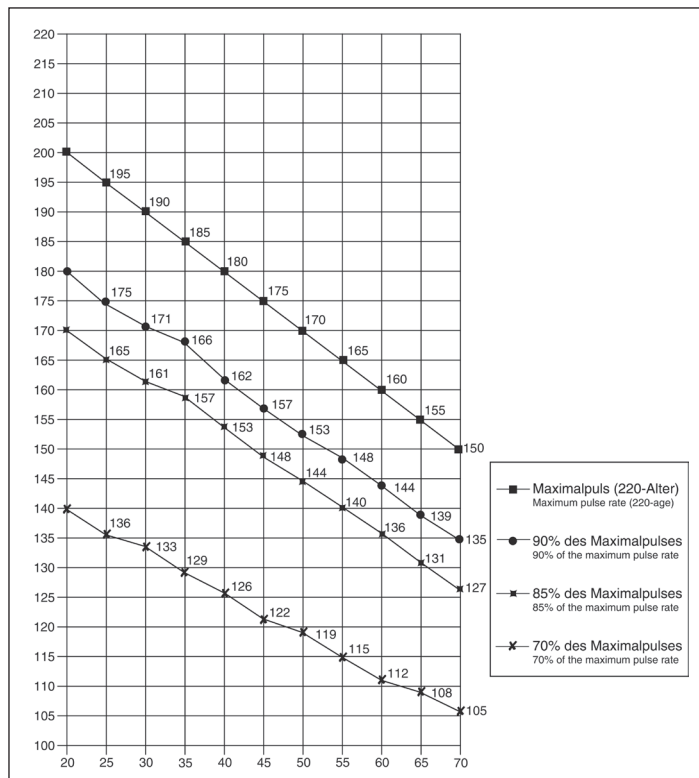
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.

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.

Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer, aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. 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.



Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

1. Overzicht van de losse delen	pagina 3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 19
3. Stuklijst	pagina 20
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina 21+ 22
5. Trainingshandleiding	pagina 23
6. Trainingsmogelijkheden	pagina 8

Geachte klant

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.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de TÜV-GS (Technische Keuringsdienst) gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

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 en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst 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! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte 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. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

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.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnessstraining 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 vaste passing 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. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

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. 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 inzamel-punten afgeven.

17. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1 + EN 957-2; DIN 32935 gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaams-gewicht) werd op 120 kg bepaald.

Stuklijst – lijst met reserveonderdelen BG 3 bestelnummer 1584

Technische gegevens: stand: 01. 03. 2016

Stabiel, veelzijdig en compact zijn de matching Termen voor deze multifunctionele fitness bankje. Een veelzijdige training tool voor toning, Vetverbranding of conditieverbetering bewaring.

- Ideaal voor sit-ups, bankdrukken, helling bankdrukken, negatief bankdrukken en halter oefeningen
- 4- helling verstelbare positie van de Rugleuning
- 2 elastieken met extra handlijnen
- Stabiele Staalbuisframe
- Gevouwen om ruimte te besparen
- Geschikt tot een lichaamsgewicht van max. 120 kg
- Geschikt voor extra 25Kg gewichten

Afmeting: ca. L 135 x B 59 x H 50-97 cm

Parking Afmetingen opgevouwen: ca. L 120 x B 59 x H 34 cm

Gewicht van het product: 13kg

Training ruimte: minstens 2,5m²

Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de onderstaande stuklijst of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen.

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:

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

Afbeelding-nr.	Omschrijving	Afmeting mm	Aantal stuks	Gemonteerd op afbeelding nr.	ET-nummer
1	Basisframe		1		33-1584-01-SW
2	Voorste voetbuis		1	1	33-1584-02-SW
3	Voetbuis achter		1	1	33-1584-03-SW
4	Opname benen kussen		1	2	33-1584-04-SW
5	Zitkussen		1	1	36-1584-01-BT
6	Rugkussen		1	8	36-1584-02-BT
7	Benenkussen 1		2	25	36-1386-20-BT
8	Opname Rugkussen		1	1+6	33-1584-05-SW
9	Helling aanpassing		1	1+8	33-1584-06-SW
10	Voetafdekking		4	2+3	36-1584-03-BT
11	Slotschroef	M10x45	2	1+3	36-9721149-BT
12	Onderlegplaatje	10//20	6	11,16,21+24	39-9989-VC
13	Zelfborgene Moer	M10	5	11,16,21+24	39-9981
14	Veiligheids pen	6	1	1+9	36-1584-04-BT
15	Zeskantschroef	M6x15	4	1+5	39-9860
16	Binnenzeskantschroef	M10x85	1	1+2	39-9977
17	Kunstoflaager 1	10x30	2	2	36-1584-05-BT
18	Sterförmige schroef	M8x45	2	2+4	36-1584-06-BT
19	Benenkussen 2		2	4	36-9841206-BT
20	Greepovertrek		2	25	36-1584-07-BT
21	Zeskantschroef	M10x210	1	1+8	36-1584-08-BT
22	Kunstoflaager 2	6x22	2	9	36-1584-09-BT
23	Rekband		2	2	36-9862202-BT
24	Zeskantschroef	M10x190	1	8+9	36-1584-10-BT
25	Kussenopname		1	1	33-1584-07-SW
26	Zeskantschroef	M6x35	4	6+8	39-9979-VC
27	Onderlegplaatje	6//20	8	15+26	39-10060
28	Kunstoflaager 3	10x25	6	1+8	36-1584-11-BT
29	Karabijn hook		2	2+23	36-9862209-BT
30	Werktuig Set		1		36-1584-12-BT
31	Montage- en Bedieningshandleiding		1		36-1584-13-BT

Montagehandleiding

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen stappen of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren. Montage tijd: 15 min.

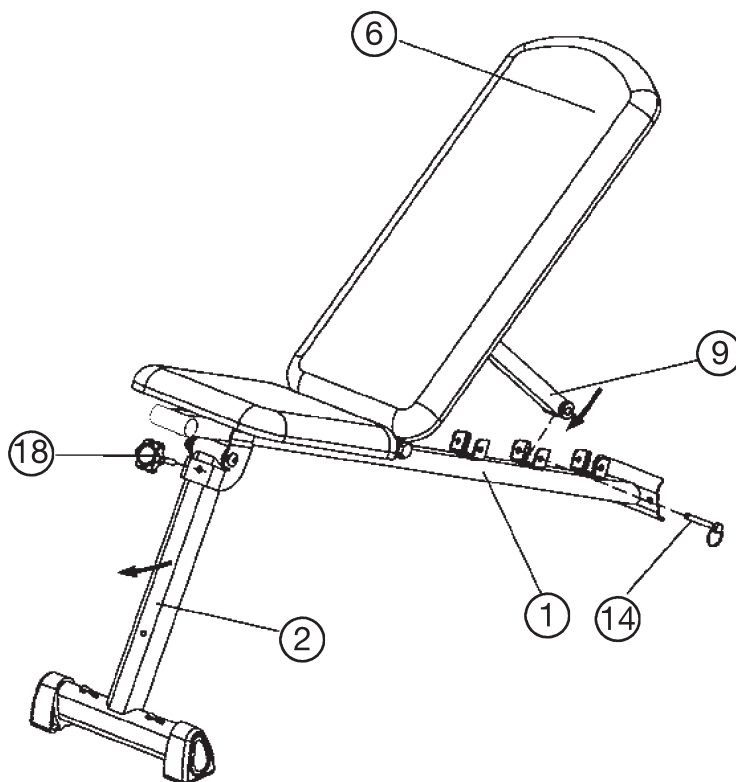
Stap 1:

Montage van de voorste voet (2) op het basisframe (1).

1. Plaats voorzichtig alle onderdelen uit de verpakking en dit duidelijk op de grond.
2. Vouw de voorste voet (2) tot aan de halte van het basisframe (1) en zet deze positie vast door de sterförmige greepschroef (18).
3. Til de achterkant kussen (6) van het basisframe (1) en zet de gewenste hoek door het aantrekken van de kantelverstelling (9) in het basisframe (1) en inbrengen van de veiligheids pen (14).

(Attentie: De inzet en het terugtrekken moet worden gedaan met extra zorg, omdat er door het klapmechanisme van beknelling!)

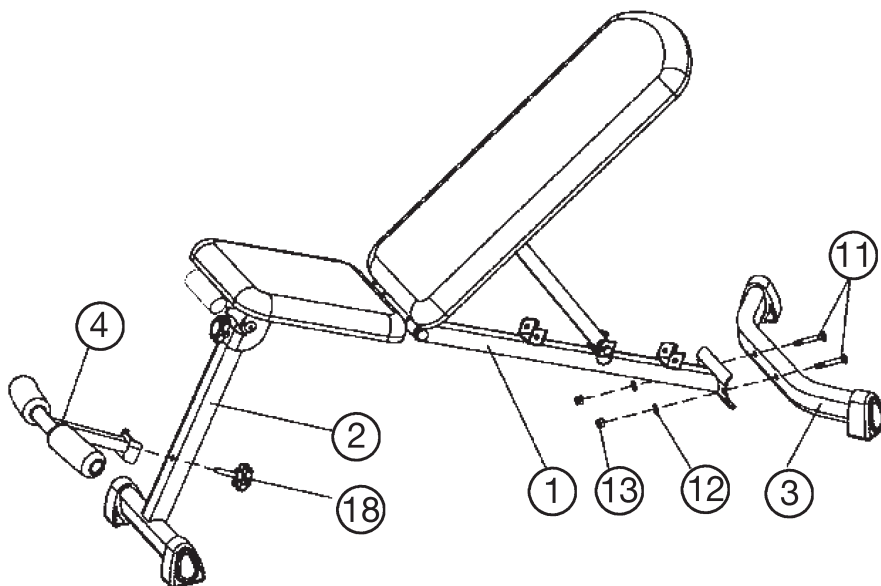
Als u wilt opvouwen van het apparaat om ruimte te besparen, draai de sterförmige greepschroef (18) uit, trek de voorste voet (2) en draai de veiligheidspin (14) uit, waardoor het rugkussen (6) aan het basisframe (1) zetten.



Stap 2:

Montage van de achterste voet (3) en de padhouder (4).

1. Plaats de achterste voet (3) in de aansluiting op het basisframe (1). Draai de voet (3) door middel van schroeven (11), ringen (12) en zelfborgende moeren (13) op het basisframe (1) vast.
2. Voer het been kussen houder (4) voor het opnemen van de voorste poot (2) en schroef ze met behulp van de sterförmige greepschroef (18) vast.



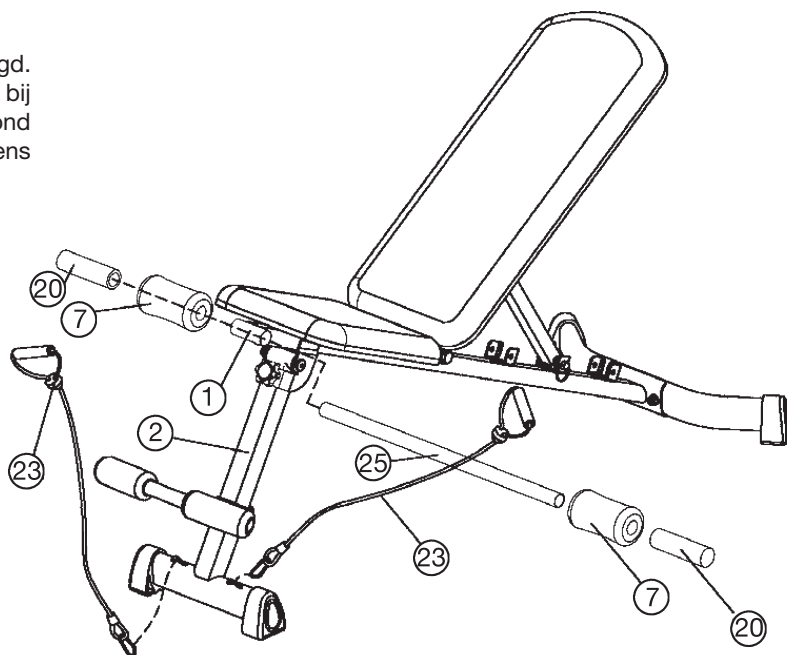
Stap 3:

Montage van de ronde kussen houder (25) en de rekbanden (23).

1. Schuif de ronde kussen ontvangende (25) aan de opname van Basisframe (1), een midden en schuif aan beide uiteinden een rond kussen 1 (7) en een handgreep deksel (20) op.
2. Monteer de rekbanden (23) door middel van snap haken op de voorste voet (2).

Opmerking:

Zorg ervoor dat voor elke opleiding de rekbanden (23) zijn bevestigd. De rekbanden (23) mag niet meer dan 1,80 m worden genomen. bij oefeningen met de rekbanden (23) de voorste voet (2) op de grond worden verzekerd door eigen gewicht, zodat de inrichting tijdens de training van de grond kan het niet uitstaan.



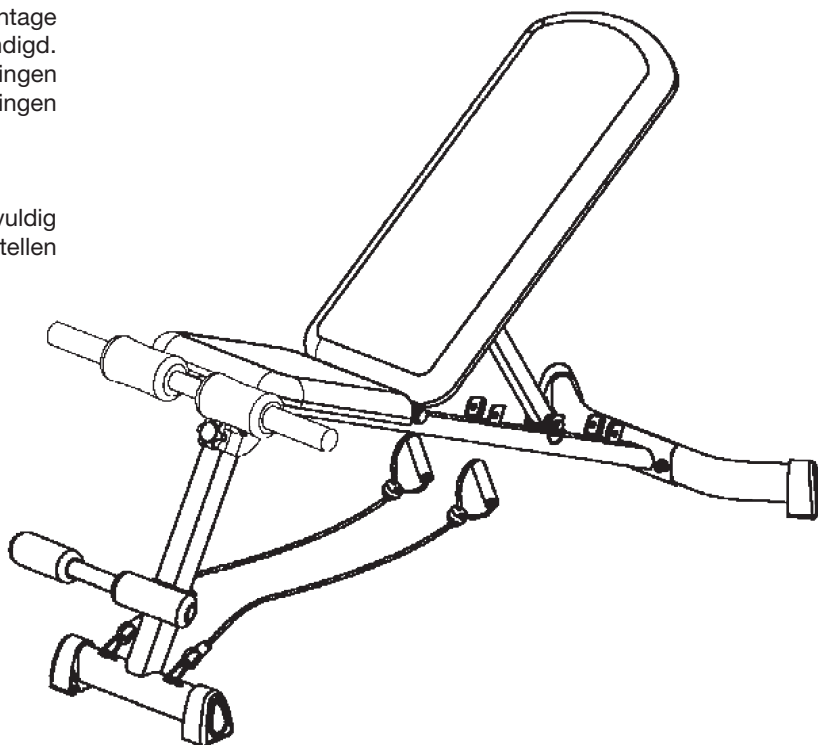
Stap 4:

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 weerstandinstellingen 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 nog nodig kan hebben.



Trainingshandleiding

De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen: De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

De hartslag met een geschikt en geïkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. 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.

3. Planning van de training

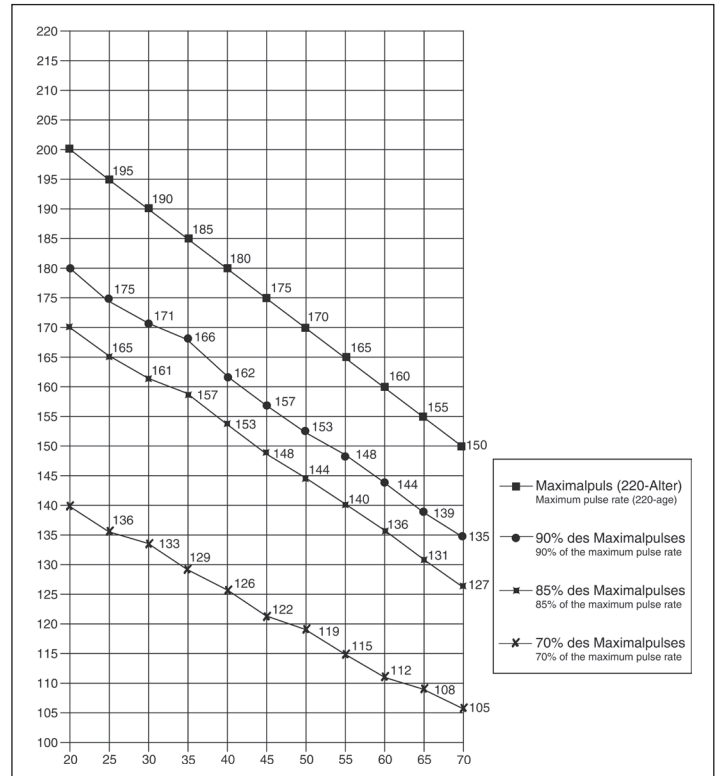
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen. Daarna moet de eigenlijke training ("trainingsfase") beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.

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 gymnastiekoefeningen worden gedaan.

Voor meer informatie over uitoefening van warme up, oefening te rekken of algemene gymnastische oefenen in onze downloadarea onder www.christopeit-sport.com

4. 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.



Berekeningsformules: Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd
90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9
85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85
70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр. 24
2. Обзор отдельных деталей	стр. 3
3. Спецификация	стр. 25
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр. 26 + 27
5. Руководство по тренировкам	стр. 28
6. Руководство по тренировкам	стр. 8

Уважаемые покупательницы и покупатели!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.

Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.

Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55

42551 Velbert



Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны TUV-GS и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки по монтажу и эксплуатации.

2. Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

3. Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

4. Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую подложку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

5. Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

6. Для очистки тренажера не использовать агрессивных очистных средств, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

7. **ВНИМАНИЕ:** Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные

запасные части. **ВНИМАНИЕ:** Если части при использовании устройства становятся чрезмерно горячи они заменяют ее были срочны и они еще не гарантируют устройство против использования до тех пор пока это в состоянии были помещены.

9. Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

10. Если в руководстве не указано иного, тренажер разрешается использовать для тренировок всегда только одного человека.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

12. **ВНИМАНИЕ:** Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки. Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

14. Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

15. Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

16. Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

17. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно норме EN ISO 20957-1 + EN 957-2; DIN 32935 Допустимая максимальная нагрузка (=вес тела) установлена в 120 кг.

Перечень – спецификация запасных частей BG 3 номер для заказа № 1584

Технические данные: по состоянию на 01.03.2016

Стабильная, универсальные и компактные являются правильными условиями для этих многофункциональных фитнес скамьи. Универсальные тренажеры для наращивания мышечной массы, сжигания жира или пригодности обслуживания.

- Идеально подходит для приседаний жим лежа, наклонный жим лежа, жим лежа спад и гантели упражнения
- 4-кратное регулируемой спинкой
- 2 упругих шнура
- Сложенном для сохранения пространства с использованием быстрого
- Площади Трубчатую стальную раму
- Подходит к массе тела макс. 120 кг
- Подходит для дополнительных 25 кг веса гантелей

Парковка Размеры примерно L 135 x Ш 59 x В 50-97см

Парковка Размеры в сложенном виде: пригл L 120 x Ш 59 x 34 см

Вес: 13 кг

Необходимая площадь для тренировки: мин. 2,5 м²

Сняв упаковку, проверте по списку все ли детали на месте. Если все в порядке можно приступить к сборке. В случае недостачи частей или какой нибуть неисправности просим обращаться к продавцу или к нам

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

рис. №	Наименование	Размер в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Основная рама		1		33-1584-01-SW
2	Передняя ножка		1	1	33-1584-02-SW
3	Нога сзади		1	1	33-1584-03-SW
4	Крепление обивки держатель		1	2	33-1584-04-SW
5	Сиденье обивка		1	1	36-1584-01-BT
6	Мягкая спинка		1	8	36-1584-02-BT
7	Круглая обивка 1		2	25	36-1386-20-BT
8	Мягкая спинка держатель		1	1+6	33-1584-05-SW
9	Наклон регулировка		1	1+8	33-1584-06-SW
10	Колпачки ножек		4	2+3	36-1584-03-BT
11	Болт	M10x45	2	1+3	36-9721149-BT
12	Подкладная шайба	10//20	6	11,16,21+24	39-9989-VC
13	Самоконтрящаяся гайка	M10	5	11,16,21+24	39-9981
14	Предохранительный штифт	6	1	1+9	36-1584-04-BT
15	Болт	M6x15	4	1+5	39-9860
16	Болт	M10x85	1	1+2	39-9977
17	Пластиковые подшипники 1	10x30	2	2	36-1584-05-BT
18	Болт в виде звездочки	M8x45	2	2+4	36-1584-06-BT
19	Круглая обивка 2		2	4	36-9841206-BT
20	Чехол ручки		2	25	36-1584-07-BT
21	Болт	M10x210	1	1+8	36-1584-08-BT
22	Пластиковые подшипники 2	6x22	2	9	36-1584-09-BT
23	упругих шнура		2	2	36-9862202-BT
24	Болт	M10x190	1	8+9	36-1584-10-BT
25	Штанга для надевания круглых. подушек		1	1	33-1584-07-SW
26	Болт	M6x35	4	6+8	39-9979-VC
27	Подкладная шайба	6//20	8	15+26	39-10060
28	Пластиковые подшипники 3	10x25	6	1+8	36-1584-11-BT
29	карабин		2	2+23	36-9862209-BT
30	Набор инструментов		1		36-1584-12-BT
31	Инструкция по монтажу		1		36-1584-13-BT

Инструкция по монтажу

Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы. Время установки 15мин.

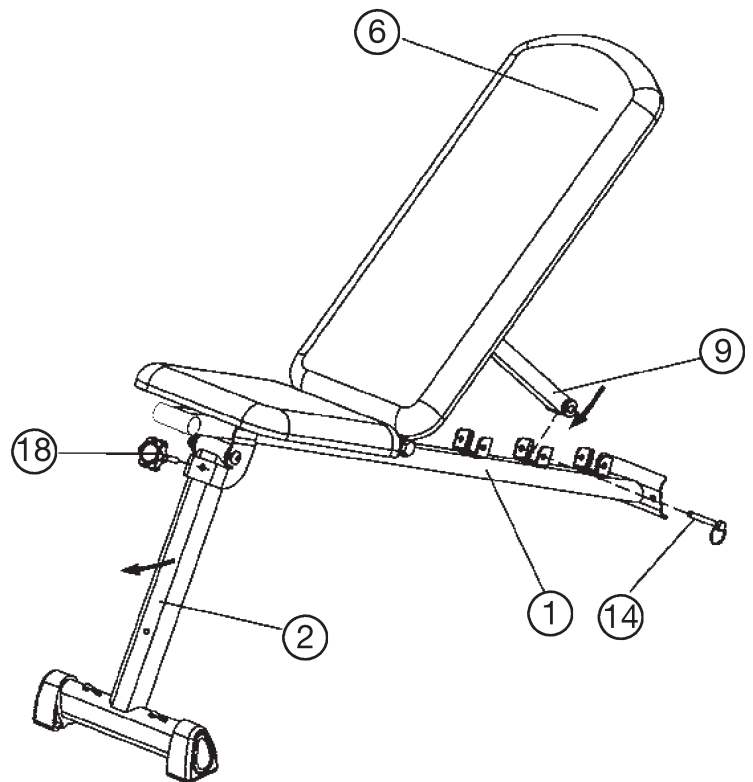
Шаг 1:

Сборка передняя ножка (2) на основной раме (1).

1. Осторожно поместите все детали из упаковки и Это явно на земле.
2. Сложите передняя ножка (2) до упора от базовой рамы (1) и закрепить это положение, Болт в виде звездочки (18).
3. снимите заднюю подушки (6) из опорной рамы (1) и закрепите желаемый угол путем зацепления регулировки наклона (9) в опорной раме (1) и вставив предохранительным штифтом (14).

(Внимание: разворачивание и втягивание должно быть сделано с особой осторожностью, потому что через механизм складывания дробления!)

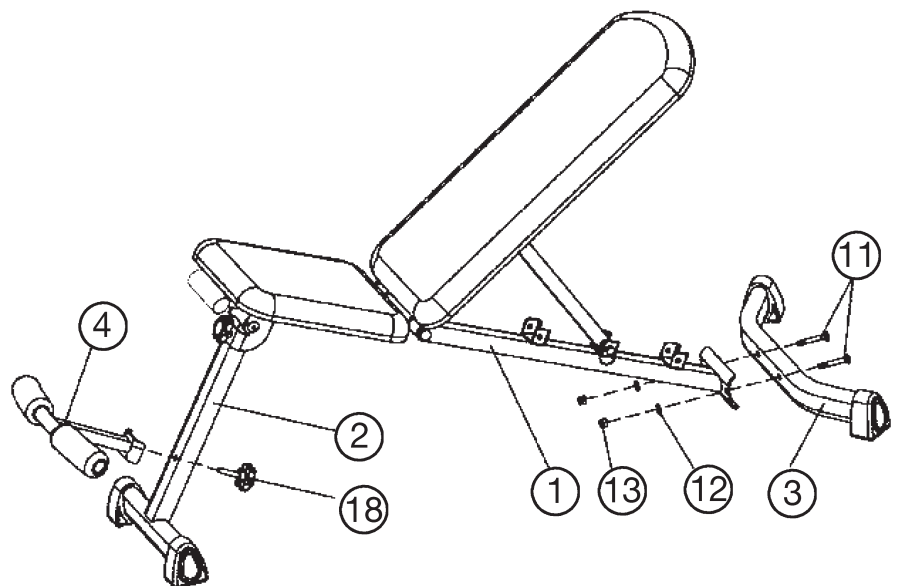
Если вы хотите, чтобы сложить устройство для экономии места, Болт в виде звездочки (18), выньте переднюю ногу (2) и затянуть предохранительный штифт (14), так что, что задняя подушка (6) к основной раме (1) ставить.



Шаг 2:

Сборка задней ножки (3) и держатель колодки (4).

1. Вставьте заднюю ножку (3) в гнездо на основной раме (1). Отвинтите ноги (3) с помощью винтов (11), шайбы (12) и самоконтрящиеся гайки (13) на основной раме (1).
2. Выполнить держатель ноги обивка (4) для приема передней опоры (2) и ввернуть их с помощью звездообразной рукоятке винта (18) надежно.



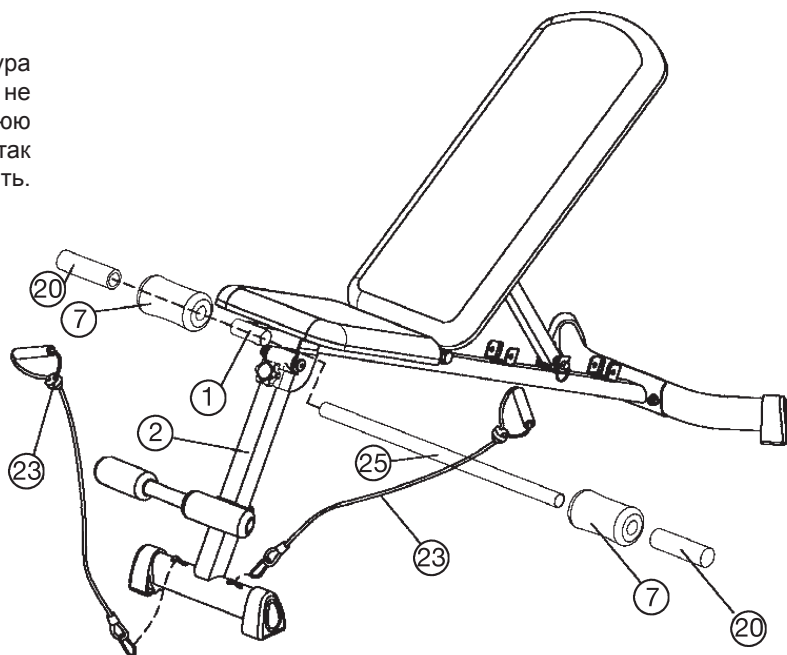
Шаг 3:

Монтаж круглого сосуда подушка (25) и упругих шнура (23).

1. Вставьте круглую подушку приема (25) при записи Опорная рама (1), средний и слайд на обоих концах круглая подушка 1 (7) и ручку крышки (20).
2. Собрать упругих шнура (23) с помощью карабинами на передняя нога (2).

Примечание:

Убедитесь, что перед каждой тренировки, что упругих шнура (23) фиксированы. упругих шнура (23) не следует принимать не более 1,80 м. в Упражнения с упругих шнура (23) имеет переднюю ногу (2) на Основание обеспечены собственным весом тела, так что устройство во время тренировки от земли не может стоять.



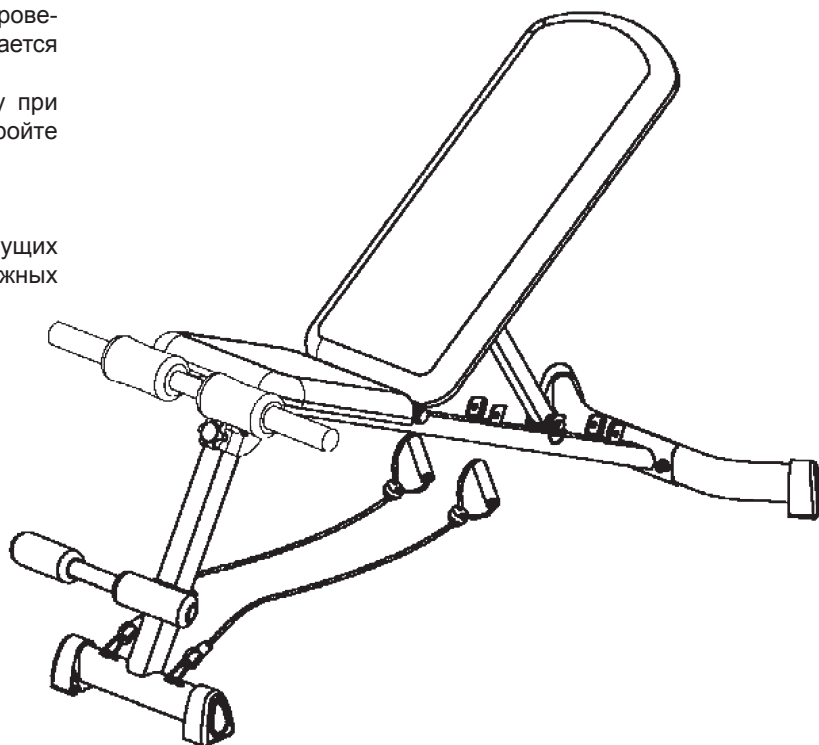
Шаг 4:

Контроль

1. Проверьте все соединения на правильность сборки и проведите проверку функциональности. При этом монтаж считается законченным.
2. Если все в порядке, проведите пробную тренировку при маленькой нагрузке, после чего индивидуально настройте тренажер.

Замечание:

Пожалуйста, сохраняйте набор инструментов для последующих возможных ремонтов и инструкцию по монтажу для возможных заказов запасных частей.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки. Вы можете предпринять следующее:
А) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
В) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

3. Планирование тренировок

Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

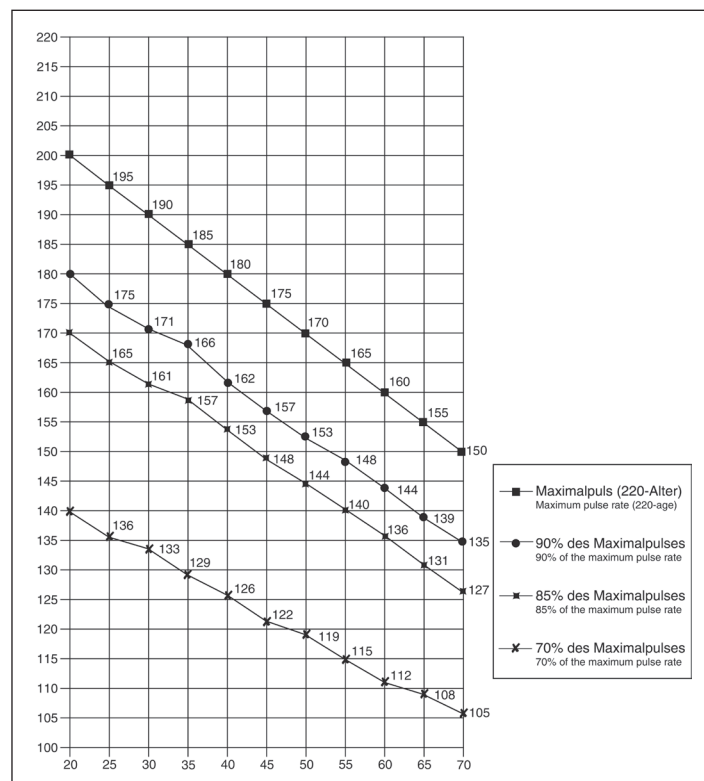
Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

Вы находите следующие сведения о теме Упражнения на разогреве, упражнениях на растяжение мышц или общие упражнения гимнастики в нашей области загрузки под www.christopeit-sport.com

4. Мотивация

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Макс. частота пульса = $220 - \text{возраст}$
(220 - Ваш возраст)

90% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.9$

85% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.85$

70% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.7$

Service / Hersteller

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

Service:

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

<http://www.christopeit-sport.com>

<http://www.christopeit-sport.net>

**top
Sports**

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

**Christopeit
Sport** Germany