

Heimsport-Trainingsgerät  
Elektrisches Laufband

# CS 200



**D**

Montage- und Bedienungsanleitung  
für Bestell-Nr. 1820

**GB**

Assembly and exercise instructions  
for Order No. 1820

**NL**

Montage- en bedieningshandleiding voor  
Bestelnummer 1820

**F**

Notice de montage et d'utilisation du  
No. de commande 1820

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3
3. Stückliste	Seite 4 - 5
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen Garantiebestimmungen	Seite 6 - 9
5. Computeranleitung	Seite 10 - 11
6. Trainingsanleitung, Aufwärmübungen (Warm Up)	Seite 12

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 TÜV-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 beigefügten und in der Montage aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfangs anhand der Montageschritte grob kontrollieren.

**2.** Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen (alle 1-2 Monate) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Defekte Einzelteile müssen unverzüglich ausgetauscht oder entfernt werden. Gegebenenfalls das Gerät bis zur Instandsetzung sperren.

**3.** Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenebenheiten 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. Sollten Hilfsmittel zur Einstellung nötig sein, müssen diese nach dem Einstellvorgang wieder entfernt werden.

**10.** Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 45 Min./tägl. nicht überschreiten.


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

**12. ACHTUNG:** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen 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.**  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.

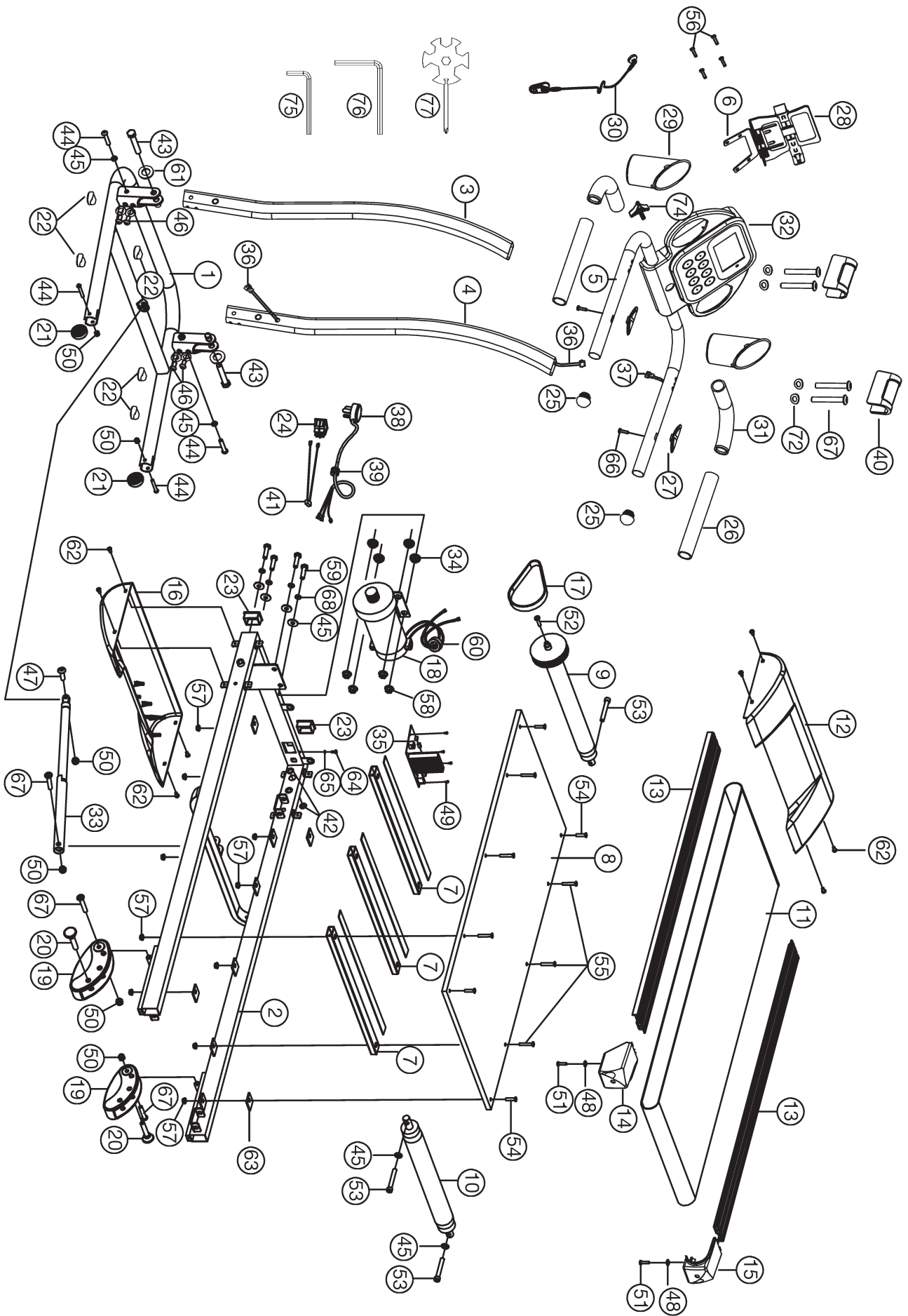
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

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

**18.** Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird.

**19.** Wenn die Anschlußleitung dieses Gerätes beschädigt ist, muss diese durch den Hersteller oder den Kundendienst oder durch eine elektrisch qualifizierte Person ersetzt werden.

**20.** Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.



## Stückliste-Ersatzteilliste

### CS 200 Best.-Nr. 1820

Technische Daten: Stand: 01. 09. 2018

- Motor Dauerleistung 0,37 kW (0,5PS), maximale Motorleistung 0,74 kW (1,0 PS)
- Geschwindigkeit: 1 km/h bis 8km/h (in 0,1 km/h Schritten einstellbar)
- 16 vorgegebene Trainingsprogramme
- 3 manuelle Programme
- Direktwahltasten für 3 km/h und 6 km/h
- Handpulsmessung an den Handläufen
- Steigung 3-fach manuell einstellbar
- Schwingungsgedämpfte Lauffläche
- Sicherheitsbandstopp
- Platz sparend hochklappbar
- Mit Backlit LCD Display mit Anzeige von: Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, ca. Kalorienverbrauch und Pulsfrequenz
- Halterung für Tablet oder Smartphone
- In den Benutzerprogrammen ist eine Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung und ca. Kalorienverbrauch möglich
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Ausklappautomatik Soft-Drop-System für ein leises und sicheres Herablassen der Lauffläche
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 100 kg
- Abmessung der Lauffläche: ca. L 100 x B 34 cm
- elektrische Daten: 220-240V/50Hz /370 Watt

Stellmaße: ca. L 127 x B 63 x H 137 cm

Stellmaße hochgeklappt: ca. L 78 x B 63 x H 137cm

Trainingsplatzbedarf: ca. 6m<sup>2</sup>

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:

Internet Service- und Ersatzteilportal:

[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0  
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44  
e-mail: [info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

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



Abb-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abb. Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1	2	33-1820-01-SW
2	Laufrahmen		1	1	33-1820-02-SI
3	Stützrohr links		1	1	33-1820-03-SW
4	Stützrohr rechts		1	1	33-1820-04-SW
5	Handlauf		1	3+4	33-1820-05-SW
6	Ablagehalterung		1	32	33-1820-06-SW
7	Stützstrebe		3	2+8	33-1820-07-SI
8	Gleitbrett	892x442	1	2	36-1820-04-BT
9	Vordere Rolle		1	2+11	33-1820-08-SI
10	Hintere Rolle		1	2+11	33-1820-09-SI
11	Lauffläche	2115x360	1	9+10	36-1820-05-BT
12	Verkleidung		1	2	36-1820-01-BT
13	Seitenleiste	895x75	2	2	36-1820-06-BT
14	Endkappe links		1	2	36-1820-07-BT
15	Endkappe rechts		1	2	36-1820-08-BT
16	Verkleidung unten		1	2	36-1820-24-BT
17	Flachriemen	4P/140J	1	9+18	36-1820-10-BT
18	Motor		1	2	33-1820-10-SI
19	Steigungsverstellung		2	2	36-1820-11-BT
20	Sicherungsstift		2	2+19	36-1820-12-BT
21	Transportrolle		2	1	36-1820-13-BT
22	Gummifuss		5	1	36-1820-14-BT
23	Rechteckstopfen	40x25	2	2	36-1241-15-BT
24	Hauptschalter		1	2+41	36-1352-29-BT
25	Endstopfen	32	2	5	36-1820-17-BT
26	Griffüberzug lang	30x260	2	5	36-1820-18-BT
27	Pulseinheit		2	5	36-1820-28-BT
28	Ablage		1	32	36-1820-19-BT
29	Becherhalter		1	32	36-1820-20-BT
30	Sicherungs-Clip		1	32	36-1820-21-BT
31	Griffüberzug kurz	30x230	2	5	36-1820-22-BT
32	Computer		1	5	36-1820-03-BT
33	Dämpfung		1	1+2	36-1820-29-BT

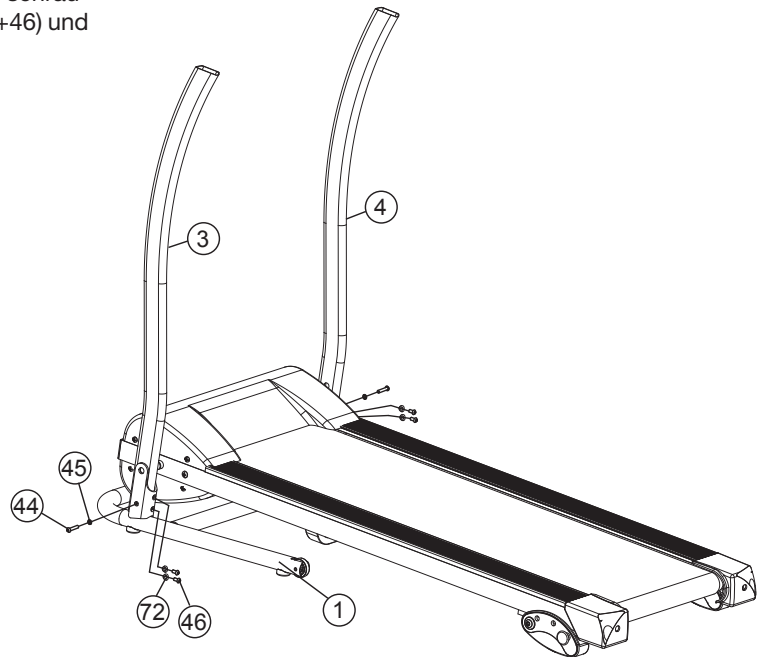
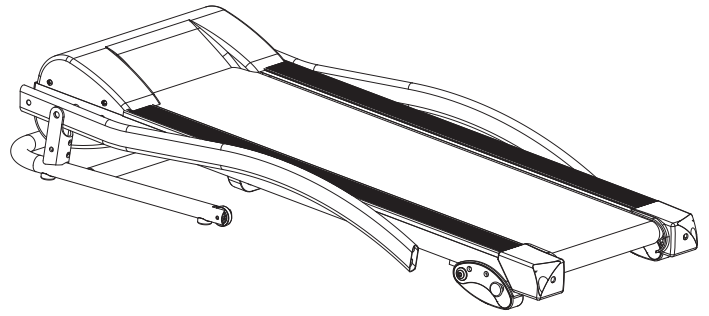


## Montageanleitung

Legen Sie alles übersichtlich auf den Boden und kontrollieren Sie die Vollzähligkeit anhand der Montageschritte. **Achtung: Der vereinfachte Montageablauf bedarf 100% Aufmerksamkeit besonders bei den Knick und Klappstellen. Die Montagezeit beträgt ca. 20Min.**

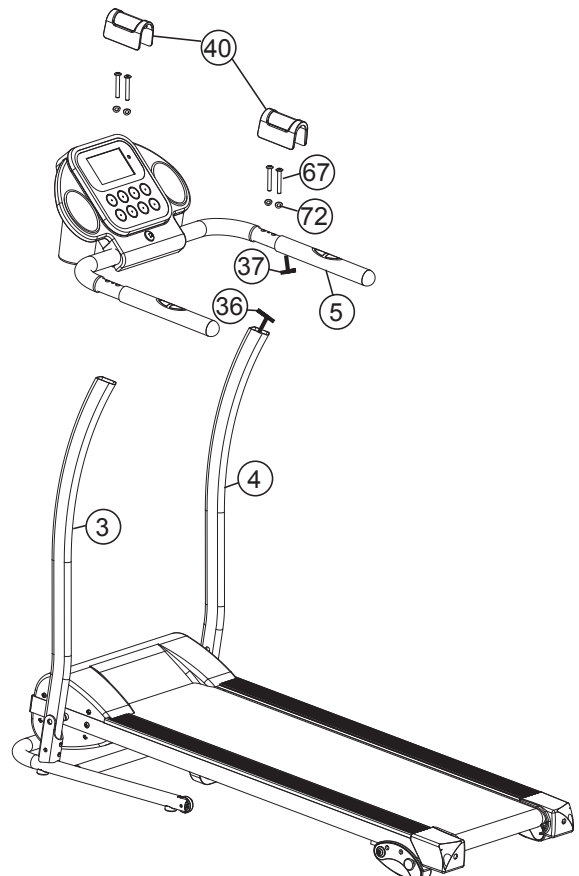
### Schritt 1:

1. Entnehmen Sie alle Kleinteile, sowie loses Verpackungsmaterial aus dem Karton und holen Sie dann mit Hilfe einer zweiten Person das vormontierte Laufband heraus.
2. Legen Sie die Schrauben M8x16 (44) und M8x40 (46) samt Unterlegscheiben (45+72) rechts und links neben den Grundrahmen (1) griffbereit hin.
3. Klappen Sie die Stützrohre (3+4) vorsichtig hoch und schrauben Sie die Stützrohre (3+4) mittels der Schrauben (44+46) und Unterlegscheiben (45+72) am Grundrahmen (1) fest.



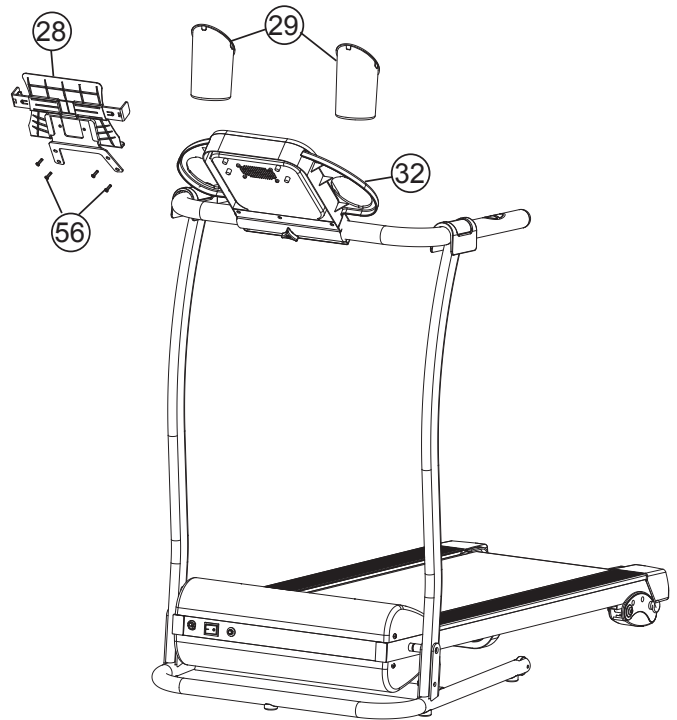
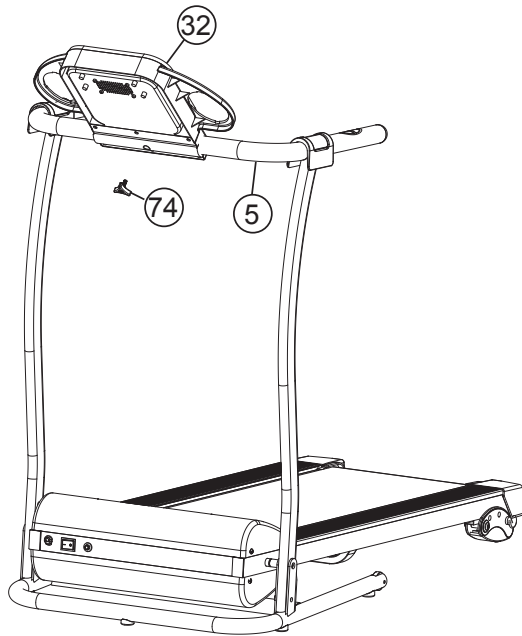
### Schritt 2:

1. Führen Sie den Handlauf (5) zu den Stützrohren (3+4) und verbinden Sie die Stecker vom Verbindungskabel (36) und Computerkabel (37).
2. Verschrauben Sie dann den Handlauf (5) auf den Stützrohren (3+4) mittels der Schrauben M8x50 (67) und Unterlegscheiben (72). Achten Sie darauf, dass die hergestellte Kabelverbindung nicht eingequetscht wird.
3. Montieren Sie Griffabdeckungen (40) über die Verschraubungen des Handlaufes (5).

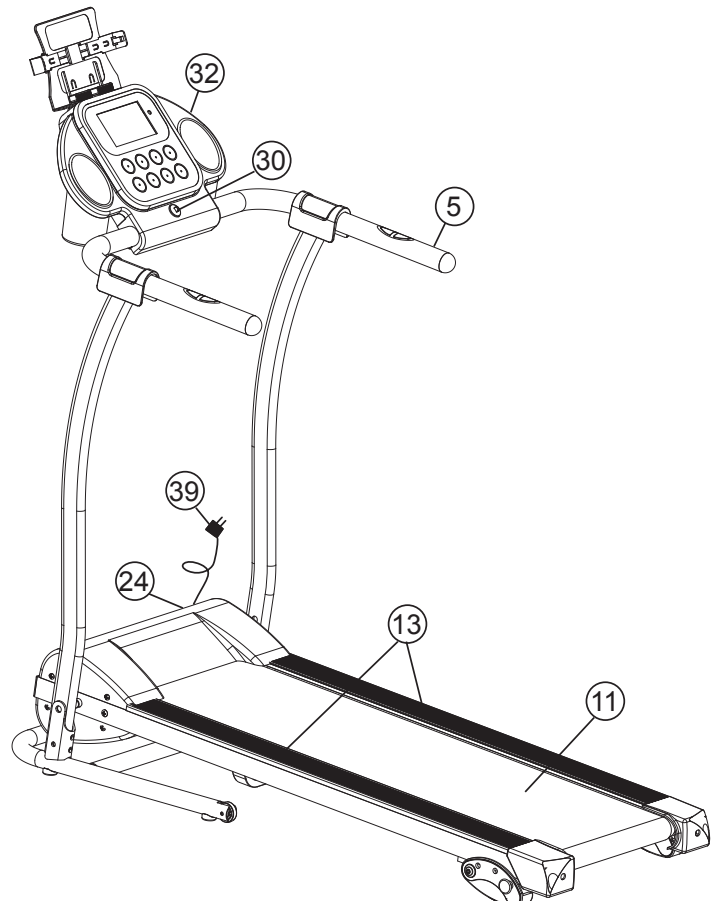


**Schritt 3:**

1. Befestigen Sie den Computer (32) mittels der Sterngriffschraube (74) am Handlauf (5) in gewünschter Neigung.
2. Schrauben Sie die Ablage (28) mit der Halterung an den Computer (32) und verwenden Sie dazu die Schrauben M6x16 (56).
3. Stecken Sie die Becherhalter (29) in die dafür vorgesehene Position am Computer (32).

**Schritt 4:****Kontrolle und Inbetriebnahme**

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen.
2. Wenn alles soweit in Ordnung ist, stecken Sie den Netzkabel (39) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (220-240V~50-60Hz) ein und schalten Sie den Hauptschalter (24) unten, vorne am Grundgerät ein.
3. Legen Sie dann den Sicherheitsclip (30) auf die entsprechende Stelle am Computer (32) und der Computer signalisiert die Betriebsbereitschaft. Legen sie den Sicherheitsclip (30) an Ihre Trainingskleidung (z.B. Hosenbund) an und stellen Sie sich auf die seitlichen Trittleisten (13) am Laufband. Drücken Sie die Start-Taste um das Laufband zu starten. Nach einem Count-Down setzt sich die Lauffläche (11) in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf der Laufbandes auf die Lauffläche (11) treten und der eingestellten Geschwindigkeit folgen. Machen Sie sich mit geringen Geschwindigkeiten mit dem Gerät vertraut.
4. Laufen Sie mittig auf der Lauffläche (11), halten Sie sich bei Unsicherheit beim Laufen am Handlauf (5) fest und treten Sie nicht auf die seitlichen Trittauflagen (13). Laufen Sie nur mit Blickrichtung zum Computer auf dem Laufband. Steigen Sie im Notfall seitlich vom Laufband ab und halten Sie sich dabei am Handlauf (5) fest.

**Anmerkung:**

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

### Steigungsverstellung:

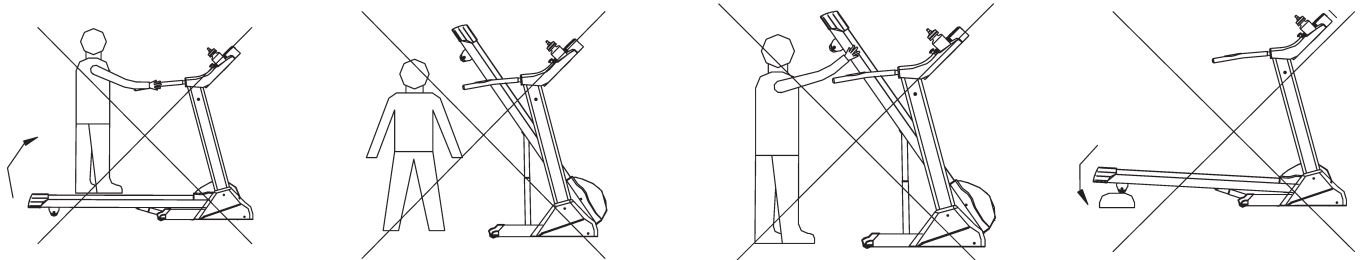
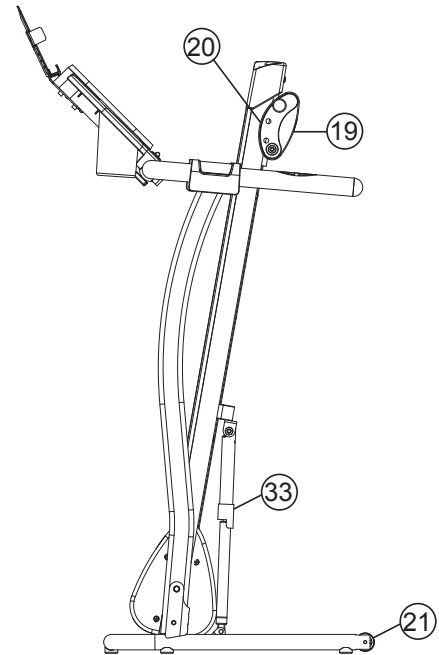
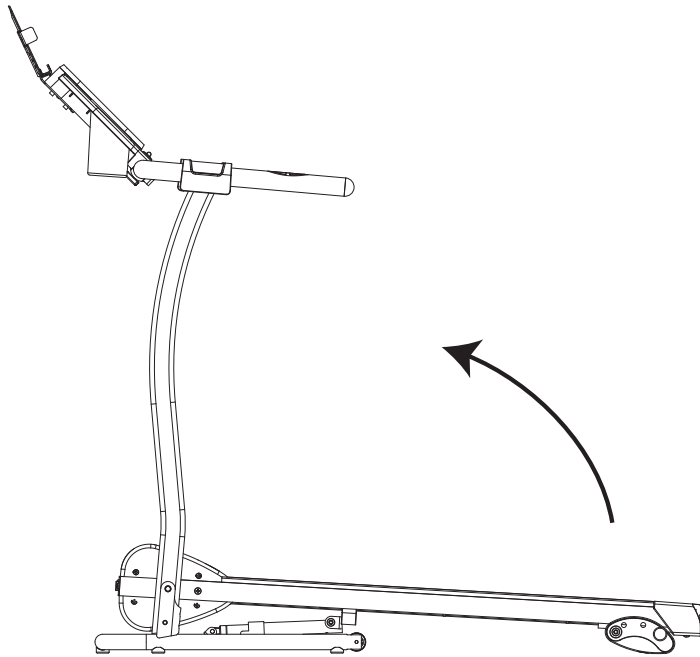
Heben den Grundrahmen mit einer Hand an und klappen Sie das Laufband zusammen bis das es arretiert ist. Ziehen Sie die beiden Sicherungssplinte (20) heraus, verstellen Sie die Steigungsbügel (19) in einen andere Position und setzen Sie die Sicherungssplinte (20) wieder ein. Anschließend kann das Laufband wieder heruntergeklappt werden. Die Steigungsverstellung ist dazu gedacht um die Belastung zu erhöhen wie beim Bergauflaufen.

### Transportieren des Laufbandes

1. Klappen Sie das Laufband durch Anheben an einer Endkappe hochkant zusammen bis diese Position automatisch durch Einrasten gesichert ist.
2. Fassen Sie das Laufband an den Endkappen mit beiden Händen an, ziehen Sie das Laufband zu sich bis es auf den Transportrollen (21) steht und es sich leicht bewegen lässt.

### Achtung:

Vor dem Zusammenklappen des Laufbandes das Laufband ausschalten und warten bis die Lauffläche steht. Das Laufband im zusammen geklappten Zustand nicht in Betrieb nehmen!



## Garantiebestimmungen

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder 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:

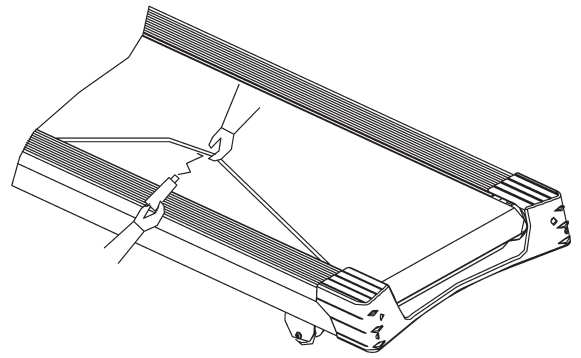
Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert



## Anmerkungen zur Wartung und Einstellung

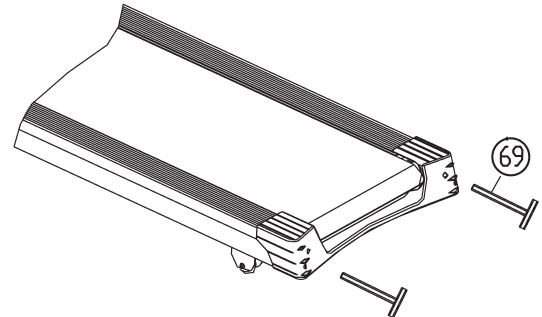
### 1. Pflegen der Lauffläche:

Damit das Laufband dauerhaft leicht und gut läuft, sollte immer nach 50 Betriebsstunden die Unterseite der Lauffläche, welche auf dem Gleitbrett liegt auf Ihre Gleitfähigkeit geprüft werden und ggf. mit Siliconspray (*Kein Schmierstoff auf ÖL- oder Petroleum Basis verwenden*) nachbehandelt werden. Dazu hebt man die Lauffläche etwas von Gleitbrett an und sprüht das Siliconöl zwischen Unterseite der Lauffläche und Oberseite vom Gleitbrett. (Achtung: Zuviel Schmiermittel kann ein Rutschen der Lauffläche zur Folge haben.)



### 2. Einstellen des Laufbandes :

1. Stellen Sie das Laufband im manuellen Programm auf 3 -5km/h ein.
2. Benutzen Sie den Innensechskantschlüssel um an den Endkappen das Band mittig auszurichten.
3. Um die Lauffläche nach Links auszurichten, drehen Sie die rechte Seite im Uhrzeigersinn.
4. Um die Lauffläche nach Rechts auszurichten, drehen Sie die linke Seite im Uhrzeigersinn
5. Sollte eine dauerhafte Ausrichtung der Lauffläche wie o. g. nicht möglich sein liegt eine Beschädigung der Lauffläche vor, welche dann ausgetauscht werden sollte.



**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass die Lauffläche möglichst mittig läuft. Sobald sich diese zu weit aus der Mitte schiebt (über 10mm) sollte die Lauffläche wieder mittig nachjustiert werden.

### 3. Durchrutschen des Bandes:

1. Die Lauffläche ist nicht richtig gespannt. Beide Schrauben an den Endkappen etwas fester schrauben.
2. Der Keilriemen ist nicht richtig gespannt.
3. Zuviel Schmiermittel mit einem Tuch entfernen.

### 4. Keine Anzeige :

1. Überprüfen ob Stecker in der Steckdose und ob die Steckdose Strom hat.
2. Überprüfen ob Hauptschalter am Grundrahmen eingeschaltet und Sicherheits-Clip richtig am Computer positioniert ist.
3. Überprüfen ob die Steckverbindungen im Standrohr rechts zusammengesteckt sind.

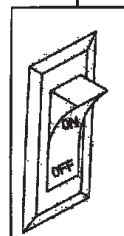
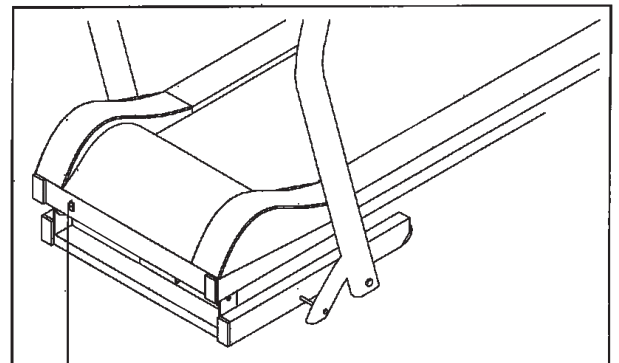
**ACHTUNG !** Bei Überprüfung der Computer-Steckverbindungen grundsätzlich den Netzstecker ziehen.

### 5. Fremde Betriebsgeräusche

1. Überprüfung aller Schraubverbindungen auf festen Sitz.
2. Überprüfen ob der Flachriemen in Ordnung ist.
3. Überprüfen ob die Lauffläche in Ordnung ist.

### Bemerkung:

Sollten Sie den Fehler nicht anhand der beschriebenen Hilfen finden, kontaktieren Sie den Verkäufer oder Hersteller.



## Computerbeschreibung



### Anzeigen:

#### Puls-Display (Pulse):

Zeigt die Herzfrequenz an, wenn die Hände an den Pulssensoren aufliegen.

#### km/h- Display (Speed):

Zeigt die Geschwindigkeit des Laufbandes in Kilometer pro Stunde an.

#### Zeit-Display (Time):

Zeigt an, wie lange Sie gelaufen sind in Minuten und Sekunden.

#### Entfernung-Display (Distance):

Zeigt an, wie weit Sie gelaufen sind in Kilometer.

#### Kalorien-Display (Calories):

Zeigt die ca. verbrauchten Kilokalorien in kcal an.

#### Programmnummer-Display (P1-P16):

Zeigt die gewählte Programm Nr. P1-P16 an.

### Tasten:

#### Tasten 3 und 6:

Direktwahltasten für 3 + 6 km/h

Durch Drücken einer dieser Tasten wird das Laufband direkt auf die entsprechend ausgewählte Geschwindigkeit eingestellt.

#### F-Taste: (Funktion)

Durch Drücken dieser Taste wählt man die Vorgabemöglichkeit (Zeit, Entfernung, Kalorien) im manuellen Programm aus.

#### Prog-Taste: Programm

Mit der Prog-Taste kann eines der Vorgabeprogramme ausgewählt werden. (Trainingsprogramme P1 - P16)

#### Start -Taste

Durch Drücken dieser Taste startet das ausgewählte Programm und die Lauffläche läuft 5 Sekunden verzögert an.

#### Stop/Pause -Taste

Drücken dieser Taste während des Trainings unterbricht das ausgewählte Programm und die Lauffläche läuft verzögert aus. Innerhalb von 5 Min. kann das Programm durch Drücken der Start-Taste fortgesetzt werden oder durch erneutes Drücken der Stop/ Pause -Taste beendet werden. Vorgabewerte können durch Drücken der Stop/Pause -Taste auf 0 gesetzt werden.

#### „+“ -Taste:

Drücken dieser Taste erhöht die Geschwindigkeit während des Betriebs des Laufbandes. Bei Stillstand können Eingabewerte erhöht werden.

#### „-“ -Taste:

Drücken dieser Taste verringert die Geschwindigkeit während des Betriebs des Laufbandes. Bei Stillstand können Eingabewerte vermindert werden.

## Inbetriebnahme

### Manuelles Programm

1. Stecken Sie den Netzstecker in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~50Hz) und schalten Sie den Netzschalter (24) unten vorne am Grundgerät ein.
2. Stellen Sie sich auf den schwarzen Flächen am Seitenrand.
3. Legen Sie den Sicherheits-Clip (30) an Ihre Trainings Kleidung (z. B. Hosenbund) an und in die entsprechende Aufnahme am Computer und der Computer zeigt Ihnen das manuelle Programm an und ist startbereit.
4. Drücken Sie die Start -Taste um das Laufband zu starten. Nach einem 5 Sek. Count- Down setzt sich die Lauffläche in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf des Bandes auf das Laufband gehen und der eingestellten Geschwindigkeit folgen.

### Programme mit Zeit-, Entfernung- oder Kalorien-Vorgabe.

#### Zeit- Programm:

Wählen Sie mit der F-Taste das Zeit-Programm aus, dann blinkt das Zeit-Display und zeigt einen Vorschlag von 30:00 Minuten an. Diesen können Sie auf Wunsch mit den „+“ und „-“ -Tasten abändern. (Vorgabemöglichkeit 5:00-99:00Minuten.) Starten Sie das Programm nach Vorgabe der Zeit mit der Start -Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

#### Entfernungs- Programm:

Wählen Sie mit der F-Taste das Entfernungs-Programm aus, dann blinkt das Entfernungs-Display und ein Vorschlag von 1,00KM wird angezeigt. Diesen können Sie auf Wunsch mit den „+“ und „-“ -Tasten abändern (Vorgabemöglichkeit 0,5-65,0KM) Starten Sie das Programm nach Vorgabe der Entfernung mit der Start-Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

#### Kalorien- Programm:

Wählen Sie mit der F-Taste das Kalorien-Programm aus, dann blinkt das Kalorien-Display und ein Vorschlag von 50kcal wird angezeigt. Diesen können Sie auf Wunsch mit den „+“ und „-“ -Tasten abändern. (Vorgabemöglichkeit 10-995 kcal.) Starten Sie das Programm nach Vorgabe der Kalorien mit der Start -Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

### Eingabemöglichkeiten:

	Anzeige	Anzeige Wert	Vorgabemöglichkeit	Anzeigemöglichkeit
ZEIT(MIN:SEK)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-8.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
PULS	P	N/A	N/A	50-200
KALORIEN (Kcal)	0	50	10-995	0-999

### Geschwindigkeitsprogramme P1-P16

Wählen Sie mittels der Prog-Taste zwischen 16 unterschiedlichen Geschwindigkeitsprogrammen aus. In diesen Programmen wird die vorgegebene Zeit in 20 Teilintervalle unterteilt und die Geschwindigkeit ändert sich automatisch wie in nachfolgender Tabelle ausgewiesen ist. Durch Drücken der Start - Taste wird das Programm gestartet. Nach Ablauf des Programms ertönt ein Signal und das Laufband stoppt. Um das Programm zu unterbrechen drücken Sie die Stop-Taste.

### Programmablauf-Tabelle P1 – P16

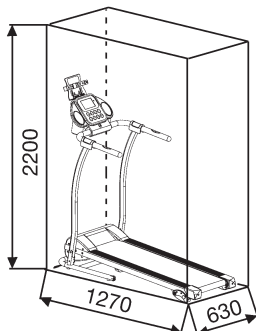
Programme in 20 Zeiteinteilungen																					
Programm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P5	Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	Km/h	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	6	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Km/h	3	4	5	8	5	8	5	5	5	8	8	5	5	5	6	8	8	7	6	3
P12	Km/h	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	6	6	8	8	5	5	4	3
P13	Km/h	3	6	8	8	3	6	8	8	3	6	8	8	3	6	8	8	3	6	8	3
P14	Km/h	2	3	4	5	6	7	8	8	7	6	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2
P15	Km/h	3	3	6	6	8	8	7	7	6	6	3	3	6	6	8	8	6	6	3	3
P16	Km/h	2	3	4	6	7	8	8	7	6	5	4	3	2	6	8	8	8	6	4	2

### Sicherungs- Clip

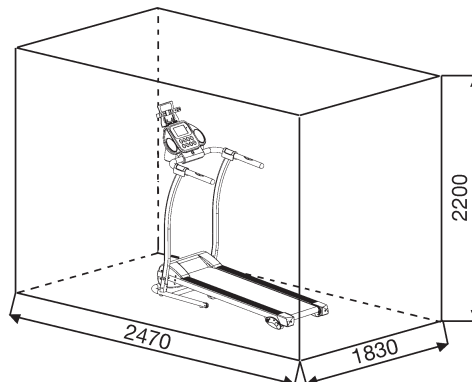
Der Sicherungsclip dient zu Absicherung in Notfällen. Er muss auf dem Computer aufliegen um Eingaben zu machen und das Laufband zu starten.

Legen Sie den Sicherungs-Clip (30) bei jedem Training an. Es dient zu Ihrer Sicherheit, damit bei Notabstieg das Laufband schnell stoppt. Befindet sich der Sicherungs- Clip nicht auf dem Computer zeigt der Computer die Fehlermeldung „---“ an. Durch Auflegen des Sicherungs- Clips werden alle Werte auf null gesetzt und der Computer ist startbereit.

Trainingsfläche in mm  
(für Gerät und Benutzer)



Freifläche in mm  
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche  
(umlaufend 60cm))



## 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:

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

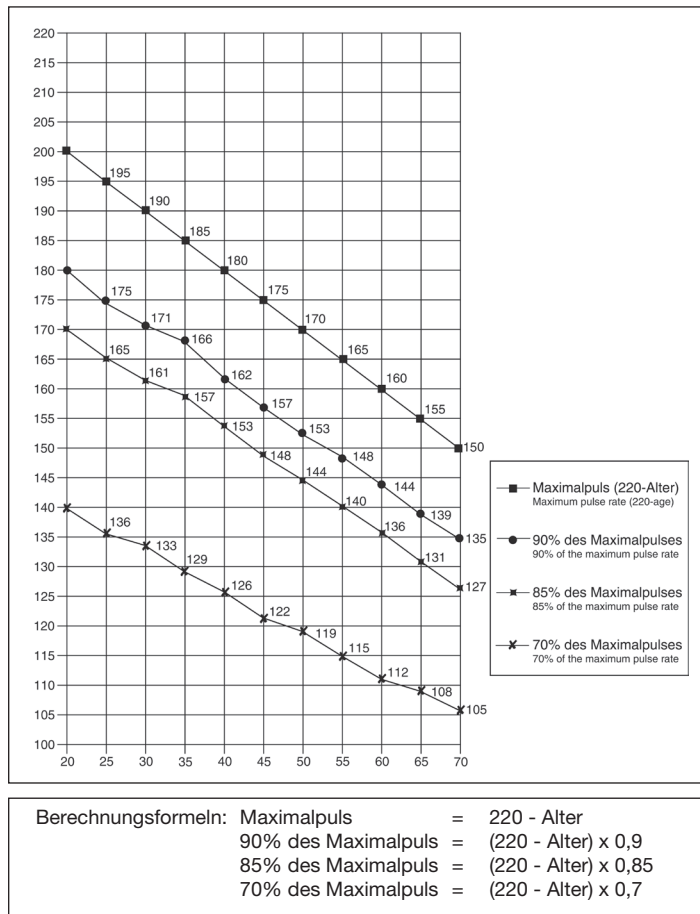
Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn

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](http://www.christopeit-sport.com)

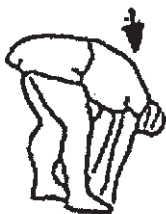
### 4. Motivation

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.



## Aufwärmübungen (Warm Up)

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch um den Körper auf die Trainingsphase entsprechend vorzubereiten. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten.



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

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

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

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

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern.

Hören Sie nach der Trainingsphase nicht abrupt auf, sondern radeln Sie gemütlich noch etwas ohne Widerstand aus um wieder in die normale Puls-Zone zu gelangen. (Cool down) Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



## Vigtige anbefalinger og sikkerhed Instruktioner

Vores produkter er alle testet og repræsenterer derfor de højeste aktuelle sikkerhedsstandarder. Denne kendsgerning gør det imidlertid ikke unødvendigt at overholde følgende principper nøje.

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsinstruktionerne, og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen, der er indeholdt i enheden. Inden montering skal du kontrollere, om leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til delelisten i installations- og driftsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder fast, inden du bruger maskinen første gang og med regelmæssige intervaller (hver 1-2 måned) for at sikre, at underviseren er i en sikker tilstand. Udskift straks defekte komponenter og / eller opbevar udstyret brugt indtil reparation.
3. Stil maskinen et tørt, plant sted og beskyt det mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres ved passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele på maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke kommer kontakt med fugt eller vand.
4. Anbring en passende bund (f.eks. Gummimåtte, træplade osv.) Under maskinen, hvis maskinens område skal være specielt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
5. Fjern alle genstande inden for en radius på 2 meter fra maskinen, inden du begynder at træne.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og anvend kun det medfølgende værktøj eller eget værktøj til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern svededråber fra maskinen straks efter afsluttet træning.
7. ADVARSEL! Systemer med hjertefrekvensovervågning kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige sundhedsskader eller til døden. Konsulter en læge, inden du starter et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed osv.), Som du måske udsætter dig for, og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din diæt. Træn aldrig efter at have spist store måltider.
8. Træn kun på maskinen, når den fungerer korrekt. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. ADVARSEL: Udskift straks ormedele, og opbevar dette udstyr ude af brug, indtil det repareres.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du overholde den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, at den nyindstillede position er korrekt fastgjort. Fjern de værktøjer, du skal justere, når du har justeret en ny position.
10. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af en person ad gangen. Træningstiden bør ikke overhale 45 min. / Dagligt.

11. Brug træningstøj og sko, der er egnede til træning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at de ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. Længde). Dine træningssko skal være passende for træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.
12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en svimmelhed, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og konsultere en læge.
13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i henhold til deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som børn, handicappede og handicappede bør kun bruge maskinen i nærvær af en anden person, der kan yde hjælp og rådgivning. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn.
15. Sørg for, at den person, der træner, og andre mennesker aldrig bevæger sig eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
16. Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffes over det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et samlingssted til genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen. Materialerne kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Ved genbrug, materialeanvendelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.
17. Bortskaf ikke emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen som husholdningsaffald for at beskytte miljøet. Læg disse i de relevante opsamlingsbakker eller bring dem til et passende opsamlingssted.
18. Den maksimalt tilladte belastning (= kropsvægt) er specificeret som 100 kg. Evaluer din kropsvægt, inden du starter træningen.
19. Hvis forbindelseskablet til denne genstand er beskadiget, skal dette udskiftes af producenten eller kundeservicen eller med en elektrisk certificeret person.
20. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Hvis du sælger eller videregiver til en anden person, skal dokumentationen leveres sammen med produktet.

## Part-List + Spare-Part List CS 200 Order No. 1820

Technical data: Issue: 01. 09. 2018

- 0,5 HP Motor continuous (0,37Kw), maximum 1,0 HP Motor Peak (0,74Kw)
- Speed from 1 km/h - 8 km/h (adjustable in 0,1 km/h steps)
- 3 individual program with target of Time, Distance and Calories
- 16 installed programs with different speed
- Quick speed buttons for 3 km/h und 6 km/h
- 3 adjustable manual incline
- Hand pulse measurement
- Vibration absorbing running surface (Cushion System)
- Safety pin for emergency stop
- Foldable for save space
- Blue Back Light LCD Display showing: Time, Speed, Distance, approx.. Calories consumption and pulse
- Inputs of limits at individual programs: Time, Speed and approx. Calories
- Fold-out automatic (Soft-Drop-System) for a safety and easy let down of the treadmill
- Transport rollers for an easy and comfortable move to location
- Walking surface approx. L 100 x W 34 cm
- Electrical data: 220-240V/50-60Hz /370 Watt
- Load max. 100 kg (Body weight)
- Weight approx. 29,5kg

Space requirement approx: L 127 x W 63 x H 137 cm

Space requirement foldable approx: L 78 x W 63 x H 137 cm

Exercise space: approx. 6m<sup>2</sup>

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:

Internet service- and spare parts data base:  
[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0  
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44  
e-mail: [info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

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



No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Base frame		1	2	33-1820-01-SW
2	Main frame		1	1	33-1820-02-SI
3	Handrail support left		1	1	33-1820-03-SW
4	Handrail support right		1	1	33-1820-04-SW
5	Handrail		1	3+4	33-1820-05-SW
6	Tablet holder bracket		1	32	33-1820-06-SW
7	Reinforced tube		3	2+8	33-1820-07-SI
8	Running deck	892x442	1	2	36-1820-04-BT
9	Front roller		1	2+11	33-1820-08-SI
10	Rear roller		1	2+11	33-1820-09-SI
11	Running belt	2115x360	1	9+10	36-1820-05-BT
12	Upper motor cover		1	2	36-1820-01-BT
13	Side rail	895x75	2	2	36-1820-06-BT
14	Left end cover		1	2	36-1820-07-BT
15	Right end cover		1	2	36-1820-08-BT
16	Lower motor cover		1	2	36-1820-24-BT
17	Belt	4P/140J	1	9+18	36-1820-10-BT
18	Motor		1	2	33-1820-10-SI
19	Incline adjuster		2	2	36-1820-11-BT
20	Lock pin		2	2+19	36-1820-12-BT
21	Transport wheel		2	1	36-1820-13-BT
22	Foot pad		5	1	36-1820-14-BT
23	Rectangular end cap	40x25	2	2	36-1241-15-BT
24	Power switch		1	2+41	36-1352-29-BT
25	Handlebar end cap	32	2	5	36-1820-17-BT
26	Handrail foam grip long	30x260	2	5	36-1820-18-BT
27	Pulse sensor		2	5	36-1820-28-BT
28	Tablet holder		1	32	36-1820-19-BT
29	Cup holder		1	32	36-1820-20-BT
30	Safety key		1	32	36-1820-21-BT
31	Handrail foam grip short	30x230	2	5	36-1820-22-BT
32	Computer		1	5	36-1820-03-BT
33	Gas spring		1	1+2	36-1820-29-BT

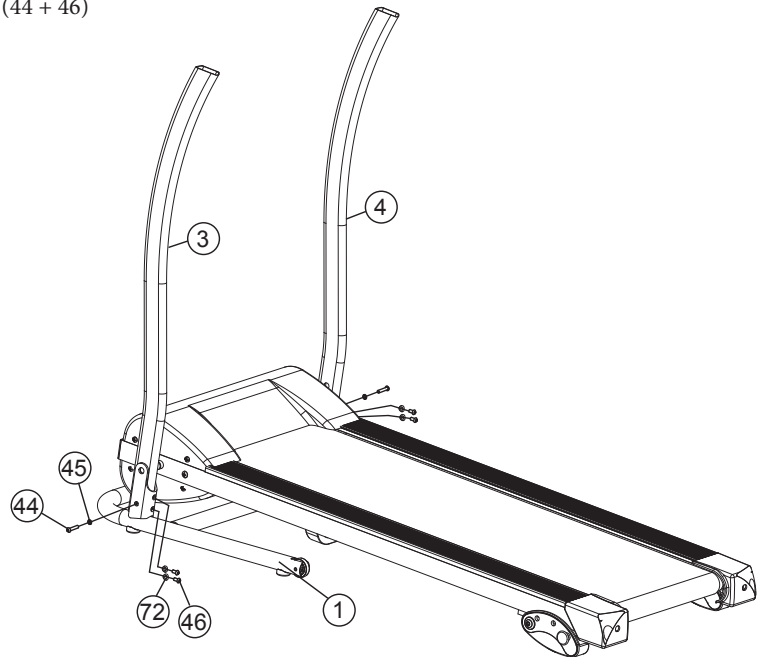
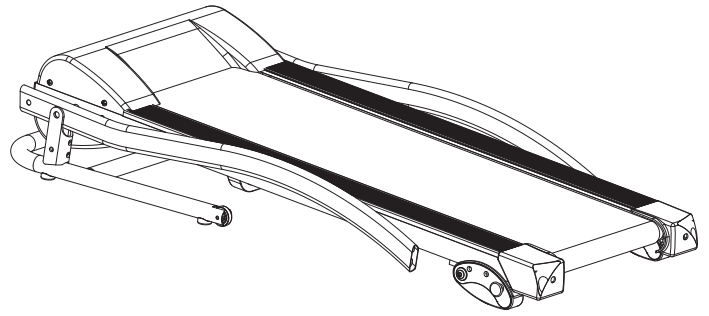


## Monteringsvejledning

Sæt alt klart på jorden, og kontroller kompletheden baseret på samlingstrinene. OBS: Den forenkede samlingsproces kræver 100% opmærksomhed. Især i krøller og foldepositioner. Samlingstid er ca. 20 min.

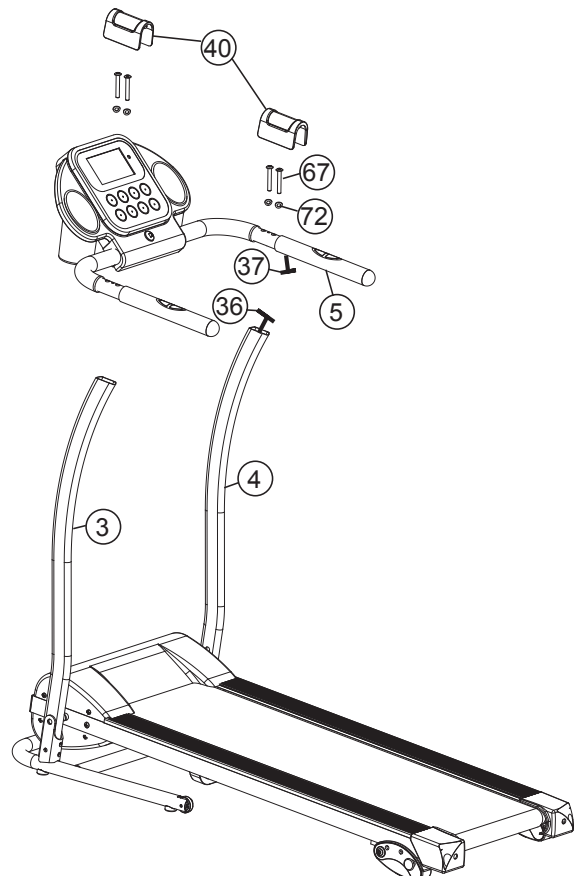
### Trin 1:

1. Fjern alle små dele, løst emballagemateriale ud af kassen, og tag derefter den forudmonterede ramme af emballagen ud med hjælp af en anden person.
2. Anbring skruerne M8x16 (44), skruerne M8x40 (46) og skiverne (45 + 72) på venstre og højre side af bundrammen (1).
3. Fold forsigtigt understøtningerne op til venstre og højre (3 + 4) og stram understøtningerne til venstre og højre (3 + 4) med skruer (44 + 46) og skiver (54 + 72) ved bundrammen (1).



### Trin 2:

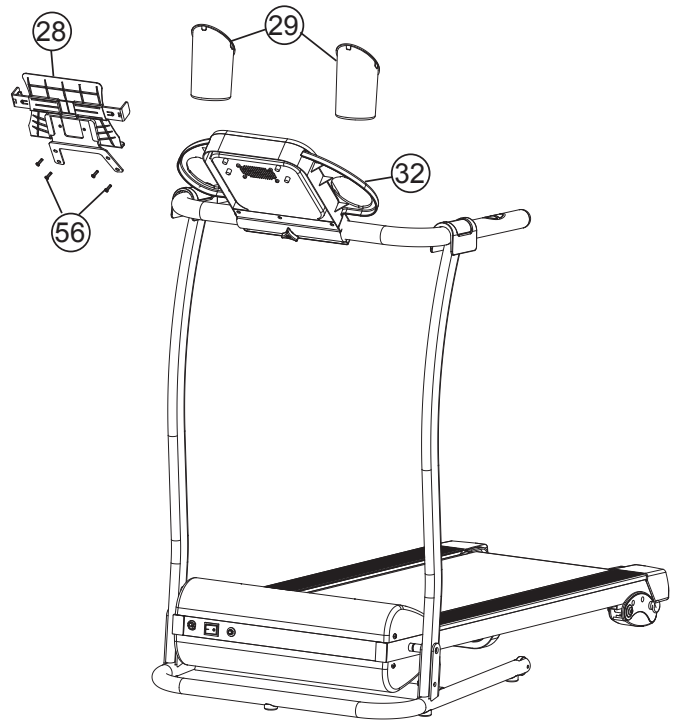
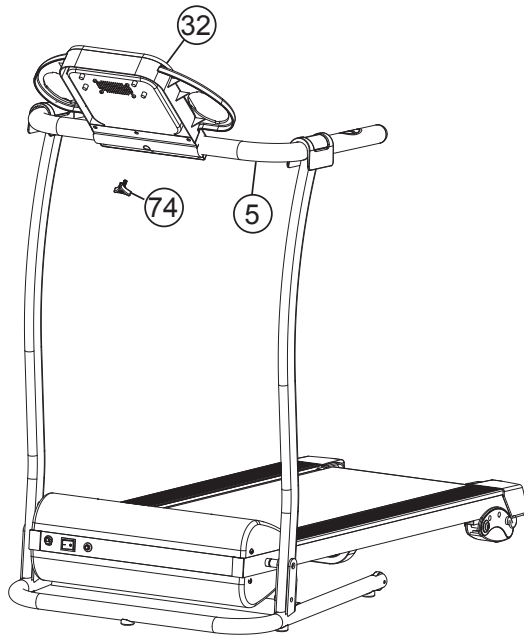
1. Anbring gelænderet (5) på understøtningerne (3 + 4), og tilslut det igen højre side forbindelseskablet (36) med computerkablet (37).
2. Sæt håndskinnen (5) på understøtningerne (3 + 4), hvor skruehullerne er justeret, og skru dem fast ved hjælp af skruer M8x50 (67) og skiver (72). Sørg for, at de oprettede kabelforbindelser ikke er klemte.
3. Fastgør gelænderdækslerne (40) på gelænderets (5) forbindelsespunkter.





### Trin 3:

1. Fastgør computeren (32) ved gelændet (5) i den ønskede hældningsposition med håndtagskruen (74).
2. Fastgør tabletholderen (28) på computeren (32) ved hjælp af skrueerne M6x16 (56).
3. Sæt kopholderen (29) i den tilsigtede position ved computeren (32).



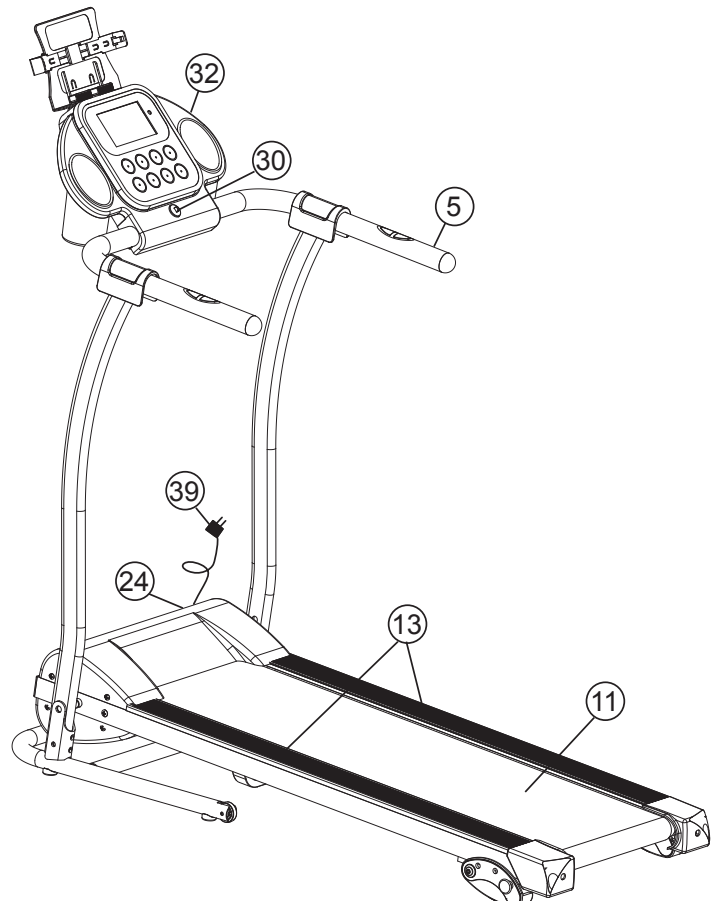
### Trin 4:

#### Kontrol og hvordan man starter

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skruede og stikforbindelser.
2. Når alt er i orden, skal du tilslutte strømforsyningskablet (39) med vægstrøm (220-240V ~ 50-60Hz) og tænde hovedafbryderen (24) under frontrammen.
3. Sæt sikkerhedsnøglen (30) på computeren (32), og computeren viser normal manuel tilstand. Sæt sikkerhedsklemmen (30) på din træningsklud og stå på sideskinnerne (13). Tryk på Start-knappen, og start løbebåndet med en nedtælling. Begynd at gå på gangfladen (11), når hastigheden er langsomt, og følg hastigheden. Bliv fortrolig med maskinen ved lave hastighedsindstillinger.
4. Kørt midt på løbeoverfladen (11), hold dig selv tæt ved håndliste (5), hvis du føler dig usikker og ikke træder på sidefodskinnerne (13). Kørt kun med kig på computeren (32) på løbebåndet under kørslen. I nødstilfælde skal du træde løbebåndet i siden og holde fast i håndtaget (5).

#### Bemærk:

Opbevar værktøjssættet og instruktionerne et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for at reparationer eller reservedelsbestillinger bliver nødvendige senere.



#### Hældningsjustering:

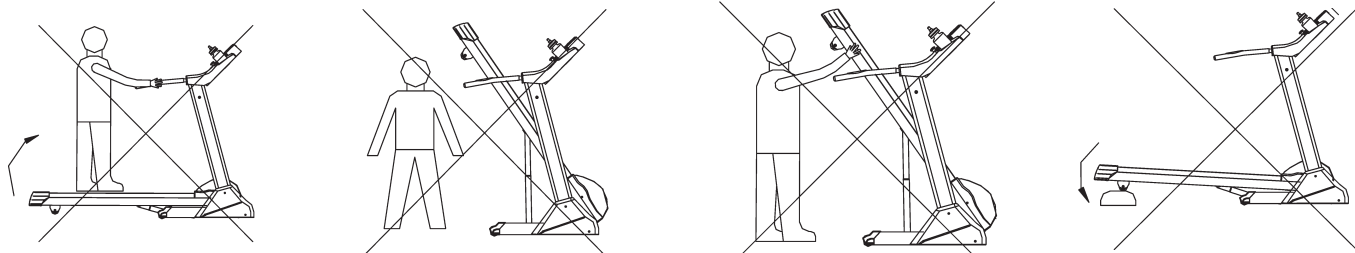
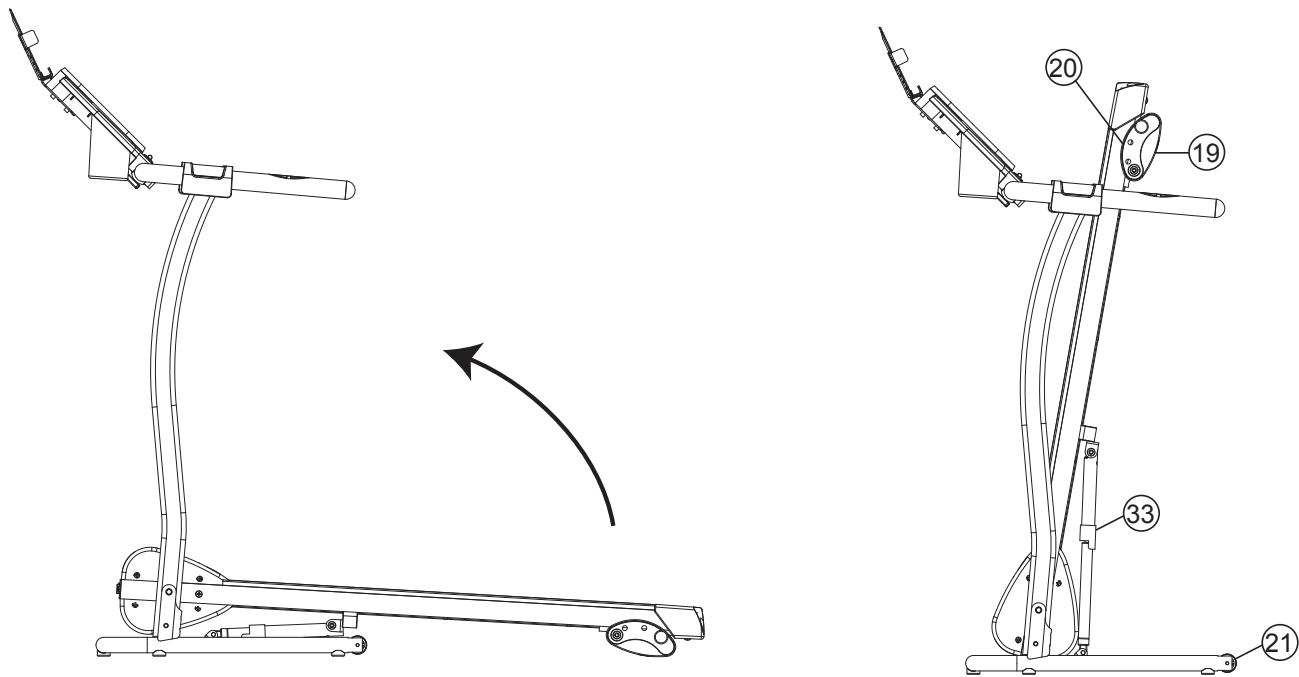
Løft grundrammen med en hånd, og fold løbebåndet sammen, indtil det arresteres. Træk begge sikkerhedsstifter (20) ud, forskyd hældningsjusteringen (19) i en anden position, og du bruger sikkerhedsstifterne (20) igen. Løbebåndet kan foldes ned. Hældningsjusteringen er beregnet ud over at øge belastningen på bjergtilvæksten.

#### Sådan flyttes / opbevares dit løbebånd:

1. Læg den ene hånd ved løberammens endestykker, og løft den op i lodret position, så den automatisk låser den lodrette position.
2. Placer dine hænder oven på gelænderne, end læn maskinen mod din krop, indtil den let kan bevæges på transportruller (21).

#### Advarsel:

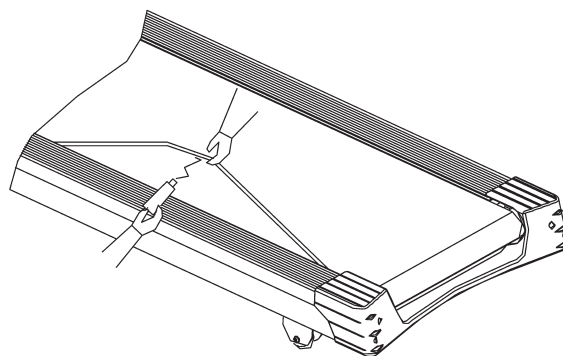
Sluk for løbebåndet, før du klapper det sammen, og vent, indtil løbeoverfladen er helt stoppet. Start ikke løbebåndet i fold-up position!



## Vedligeholdelse og justering

### 1. Smøring til løbebåndet:

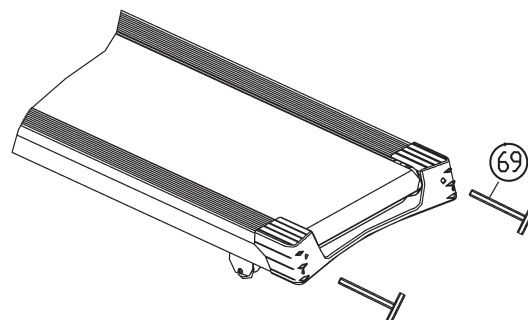
For at holde maskinen i den bedste stand, skal du tilføje noget silikoneolie mellem løbebåndet og løbebrættet efter 50 timer eller 1 til 2 måneders brug. Men løbebåndet kan glide, hvis du smører for meget. Hvis du vil smøre bæltet, skal du trække løbebåndet op og indsprøjte silikoneolien i afstanden mellem bælte og gangdæk.



### 2. Justering af løbebælte:

Du skal justere gangbæltet til den normale position i henhold til de følgende trin, hvis det er slukket.

1. Indstil hastighed på 3-5 km.
2. Brug unbrakonøglen til at justere bæltespændingsbolten på systemrammens endehætte.
3. Hvis du vil flytte bæltet mod venstre, skal du dreje den højre spændebolt med uret.
4. Hvis du vil flytte bæltet mod højre, skal du dreje den venstre spændingsbolt med uret.
5. Hvis du allerede har gjort det i henhold til ovenstående trin, og det stadig ikke er inden for det gode område, skal løbebåndet allerede være beskadiget. Kontakt din lokale forhandler for udskiftning.



Bemærk: Sørg for, at løbeoverfladen er så centreret som muligt. Når disse bevæger sig for langt fra midten (ca. 10 mm), skal det justeres igen i midten.

### 3. Løbebælte glider:

1. Sørg for, at løfebæltet ikke er for løst.
2. Sørg for, at motorbæltet ikke er for løst.

### 4. Intet lys på skærmen:

1. Kontroller, om strømstikket er korrekt tilsluttet.
2. Kontroller, om sikkerhedsnøglen på computeren er på plads.
3. Kontroller, om ledningen i højre stolpe er korrekt tilsluttet.

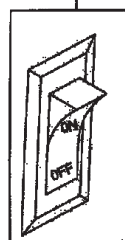
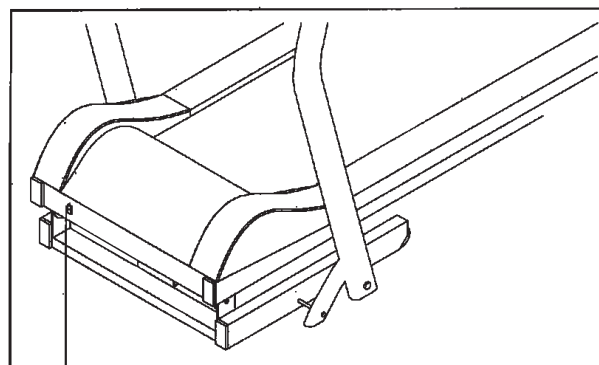
**Påmind!** Inden du inspicerer ledninger eller dele fra en elektriker, skal du sørge for, at strømforsyningen er slukket.

### 5. Unormal støj fra maskinen

1. Kontroller, om en maskinskrue er løs.
2. Kontroller, om motorbæltet er slukket.
3. Kontroller, om løbebåndet er slukket.

Bemærk:

Kontakt din lokale forhandler, hvis du har kontrolleret alle ovennævnte ting, men problemet stadig er der.





**Skærmens funktion:**

**Pulsvisning:**

Viser faktisk pulsdata.

**Hastighedsvisning:**

Viser faktisk hastighed i km / t.

**Distance-skærm:**

Viser faktisk afstand i KM.

**Tidsvisning:**

Viser faktisk træningstid i minutter og sekunder.

**Kalorier-Display:**

Viser faktisk kalorier i kcal.

**Program-nr. Skærm:**

Viser faktisk træningsprogrammer P1 ~ P16.

**Tasternes funktion:**

**Prog-nøgle:**

PROGRAM-tast: Ved stopstatus skal du trykke på Prog-tasten for at vælge de hastighedsprogrammer, der udføres P1-P16

**F-tast:**

Vælg nøgle til tids-, afstands- eller kaloriprogram.

**Start-tast:**

Tryk på Start-tasten for at starte træningsprogrammet (motoren kører).

**Stop / Pause -Tast:**

Tryk på Stop / Pausetast under træning for at afbryde programmet (motoren holder op med at køre). Inden for 5 min. du kan trykke på Start-tasten for at fortsætte dette træningsprogram eller trykke på Stop / Pause-tast igen for at afslutte dette program. Forværdier kan indstilles til nul ved at trykke på Stop / Pause-tasten.

**“+” - nøgle:**

Tryk på hastighed op-tast forøg indstillinger eller motorhastighed.

**“-”-nøgle:**

Tryk på hastighed ned for at reducere indstillinger eller motorhastighed.

**Hurtige hastighedstaster 3 + 6 km / t:**

Tryk på en af disse taster, og hastigheden ændres direkte til 3 og 6 km / t.

**MANUEL TILSTAND:**

**Sådan startes manuel tilstand:**

Sæt vekselstrømsstikket i stikkontakten 230V ~ 50Hz, og sæt tænd / sluk-kontakten (24) på. Sæt sikkerhedsklemmen (30) på computeren, så vises den normale manuelle tilstand. Stå dine fødder på begge sideskinner. Læg sikkerhedstasten på din træningsklud, og tryk på starttasten for at starte med at træne. Efter 5 sek. tælle ned, motoren begynder at køre langsomt, og du kan træde på løbebåndet og følge hastigheden. Juster hastigheden med “+” og “-“ -tasterne til den ønskede hastighed. Hvis der på et hvilket som helst tidspunkt er slukket sikkerhedsklemmen fra computeren, stopper motoren langsomt, og displayet viser „---“. Efter at have taget sikkerhedsnøglen på computeren vises det normale manuelt program. Tryk på “+” eller “-“ -tasten for at justere hastigheden. Tryk på hurtigt hastighed-tast for hurtigt at justere hastighed. Alle værdier på skærmene modvirker.

**Indstilling af programmer Time-Distance-Calories:**

**Tidsprogram:**

I den normale manuelle tilstand skal du trykke på F-tasten for at åbne tidsprogrammet. Tidsvisningen blinker, og startværdien er 30:00. Tryk på “+” - tasten eller “-“ - tasten for at indstille værdien. Området er: 5: 00-99: 00. Hvis en værdi er indstillet, tæller displayet op til nul og stopper derefter motoren.

**Afstandsprogram:**

I den normale manuelle tilstand skal du trykke på F-tasten for at åbne afstandsprogram. Afstandsdisplayet blinker, og startværdien er 1,00 km. Tryk på “+” - tasten eller “-“ - tasten for at indstille værdien. Området er: 0,5-65: 0 KM. Hvis en værdi er indstillet, tæller displayet op til nul og stopper derefter motoren.

**Kalorier-program:**

I den normale manuelle tilstand skal du trykke på F-tasten for at indtaste kaloriprogram. Kalorivisningen blinker, og startværdien er 50kcal. Tryk på “+” - tasten eller “-“ - tasten for at indstille værdien. Området er: 10-995kcal. Hvis en værdi er indstillet, tæller displayet op til nul og stopper derefter motoren.

**UDVALG AF ALLE FUNKTIONER:**

	INITAL	INITIAL VALUE	SETTING RANGE	DISPLAY RANGE
TIME(MIN:SEC)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
SPEED(KM/H)	0.0	N/A	N/A	1.0-8.0
DISTANCE(KM)	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
PULSE(BPM)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIES(KCAL)	0	50	10-995	0-999

**Exercise programs P1-P16:**

On the normal manual mode, press Prog-key to chose one of the exercise speed programs P1-P16. Each program is divided into 20 intervals of time and the speed changes as following program list shows. Initial setting time is 30min, set a time for training session and press Start to start the program. Pressing Stop to have a break or finish earlier the program. Press speed “+” or “-“-key to adjust speed during the program if it is to quick or slow. With next intervals of time the speed level will change back to program mode. If the program runs till end of time the motor will stop running after the display counts down time to zero.

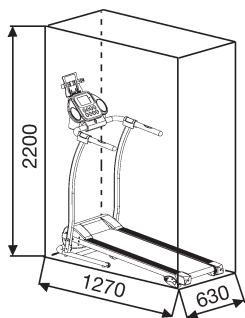
Programs in 20 intervals of time																					
Programm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P5	Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	Km/h	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	6	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Km/h	3	4	5	8	5	8	5	5	5	8	8	5	5	5	6	8	8	7	6	3
P12	Km/h	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	6	6	8	8	5	5	4	3
P13	Km/h	3	6	8	8	3	6	8	8	3	6	8	8	3	6	8	8	3	6	8	3
P14	Km/h	2	3	4	5	6	7	8	8	7	6	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2
P15	Km/h	3	3	6	6	8	8	7	7	6	6	3	3	6	6	8	8	6	6	3	3
P16	Km/h	2	3	4	6	7	8	8	7	6	5	4	3	2	6	8	8	8	6	4	2

**Sikkerhedsnøglens funktion**

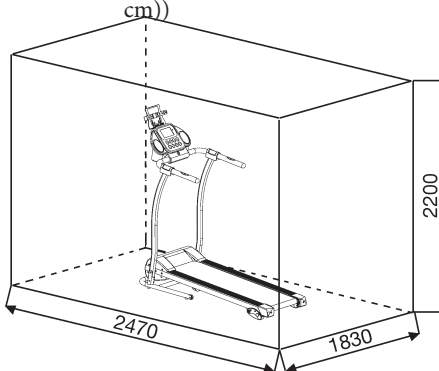
Sikkerhedsklemmen (30) har en nødfunktion. I frygt eller fare, eller hvis du falder ned eller springer fra den, mister sikkerhedsklemmen position ved computeren og stopper motoren med brudsystem.

Sæt sikkerhedsnøglen ud af computeren på en hvilken som helst status, displayet er „---“, summeren bipper hvert sekund. Sæt sikkerhedsnøglen på computeren, så går displayet i normal manuel tilstand. Alle parametre nulstilles.

Træningsareal i mm  
(til hjemmetræner og bruger)



Frit areal i mm  
(Træningsområde og sikkerhedsområde (roterende 60 cm))





## Viktiga rekommendationer och säkerhet

### Instruktioner

Våra produkter är alla testade och representerar därför de högsta aktuella säkerhetsstandarderna. Men detta faktum gör det inte onödigt att följa följande principer strikt.

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i installationsanvisningarna och använd endast de medföljande, specifika delar av maskinen som ingår i enheten. Innan montering, kontrollera leveransens fullständighet mot leveransmeddelandet och kartongens fullständighet mot reservdelslistan i installations- och bruksanvisningen.
2. Kontrollera att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar sitter ordentligt innan du använder maskinen för första gången och med jämna mellanrum (var 1-2 månad) för att säkerställa att tränaren är i ett säkert skick. Byt omedelbart ut defekta komponenter och / eller håll utrustningen i bruk tills reparation.
3. Ställ maskinen på en torr, jämn plats och skydda den mot fukt och vatten. Ojäma delar av golvet måste kompenseras med lämpliga åtgärder och av de medföljande justerbara delarna på maskinen om sådana är installerade. Se till att det inte kommer kontakt med fukt eller vatten.
4. Placera en lämplig bas (t.ex. gummimatta, träskiva etc.) under maskinen om maskinens område måste vara särskilt skyddad mot fördjupningar, smuts etc.
5. Ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen innan du börjar träna.
6. Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra maskinen och använd endast de medföljande verktygen eller lämpliga verktyg för att montera maskinen och för nödvändiga reparationer. Ta bort svettroppar från maskinen direkt efter avslutad träning.
7. VARNING! System för hjärtfrekvensövervakning kan vara felaktiga. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller till dödsfall. Konsultera en läkare innan du påbörjar ett planerat träningsprogram. Han kan definiera den maximala ansträngningen (puls, watt, träningslängd etc.) som du kan utsätta dig för och kan ge dig exakt information om rätt hållning under träningen, träningsmålen och din kost. Träna aldrig efter att ha ätit stora måltider.
8. Träna bara på maskinen när den är i rätt funktionsdugligt skick. Använd endast originaldelar för nödvändiga reparationer. VARNING: Byt ut maskdelarna omedelbart och håll denna utrustning ur bruk tills den repareras.
9. När du ställer in de justerbara delarna, observera rätt läge och de markerade, maximala inställningslägena och se till att det nyjusterade läget är korrekt säkrat. Ta bort de verktyg du behöver justera efter att du har justerat en ny position.
10. Om inte annat beskrivs i instruktionerna får maskinen endast användas för träning av en person åt gången. Träningsstiden bör inte övergå 45 minuter / dagligen.

11. Använd träningskläder och skor som är lämpliga för träning med maskinen. Dina kläder måste vara sådana att de inte kan fånga under träning på grund av sin form (t.ex. längd). Dina tränings skor bör vara lämpliga för tränaren, måste stödja dina fötter ordentligt och måste ha halksula.
12. VARNING! Om du märker en yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, sluta träna och kontakta läkare.
13. Glöm aldrig att sportmaskiner inte är leksaker. De får därför endast användas i enlighet med sitt syfte och av lämpligt informerade och instruerade personer.
14. Människor som barn, funktionshindrade och handikappade personer bör endast använda maskinen i närvaro av en annan person som kan ge hjälp och råd. Vidta lämpliga åtgärder för att säkerställa att barn aldrig använder maskinen utan tillsyn.
15. Se till att personen som tränar och andra människor aldrig rör sig eller håller delar av kroppen i närheten av rörliga delar.
16. Vid slutet av sin livslängd får den här produkten inte kasseras över det vanliga hushållsavfallet, men den måste ges till en samlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska komponenter. Du kan hitta symbolen på produkten, i instruktionerna eller på förpackningen. Materialet kan återanvändas i enlighet med deras märkning. Med återanvändningen, materialutnyttjandet eller skyddet av vår miljö. Fråga den lokala administrationen om det ansvariga bortskaffningsstället.
17. Kasta inte förpackningsmaterial, använda batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall för att skydda miljön. Lagg dessa i lämpliga uppsamlingsfack eller ta dem till en lämplig uppsamlingsplats.
18. Den maximalt tillåtna belastningen (= kroppsvikt) anges som 100 kg. Utvärdera din kroppsvikt innan du börjar träningen.
19. Om anslutningskabeln för denna artikel är skadad måste den bytas ut av tillverkaren eller kundtjänsten eller med en elektriskt certifierad person.
20. Monterings- och bruksanvisningen är en del av produkten. Om du säljer eller skickar till en annan person måste dokumentationen bifogas produkten.

## Part-List + Spare-Part List CS 200 Order No. 1820

Technical data: Issue: 01. 09. 2018

- 0,5 HP Motor continuous (0,37Kw), maximum 1,0 HP Motor Peak (0,74Kw)
- Speed from 1 km/h - 8 km/h (adjustable in 0,1 km/h steps)
- 3 individual program with target of Time, Distance and Calories
- 16 installed programs with different speed
- Quick speed buttons for 3 km/h und 6 km/h
- 3 adjustable manual incline
- Hand pulse measurement
- Vibration absorbing running surface (Cushion System)
- Safety pin for emergency stop
- Foldable for save space
- Blue Back Light LCD Display showing: Time, Speed, Distance, approx.. Calories consumption and pulse
- Inputs of limits at individual programs: Time, Speed and approx. Calories
- Fold-out automatic (Soft-Drop-System) for a safety and easy let down of the treadmill
- Transport rollers for an easy and comfortable move to location
- Walking surface approx. L 100 x W 34 cm
- Electrical data: 220-240V/50-60Hz /370 Watt
- Load max. 100 kg (Body weight)
- Weight approx. 29,5kg

Space requirement approx: L 127 x W 63 x H 137 cm

Space requirement foldable approx: L 78 x W 63 x H 137 cm

Exercise space: approx. 6m<sup>2</sup>

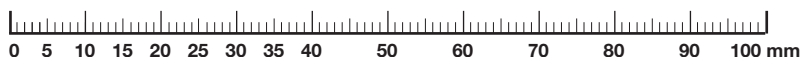
Please check after opening the packing that all the parts shown in the following assembly steps are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.

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

Internet service- and spare parts data base:  
[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert  
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0  
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44  
e-mail: [info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

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



No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Base frame		1	2	33-1820-01-SW
2	Main frame		1	1	33-1820-02-SI
3	Handrail support left		1	1	33-1820-03-SW
4	Handrail support right		1	1	33-1820-04-SW
5	Handrail		1	3+4	33-1820-05-SW
6	Tablet holder bracket		1	32	33-1820-06-SW
7	Reinforced tube		3	2+8	33-1820-07-SI
8	Running deck	892x442	1	2	36-1820-04-BT
9	Front roller		1	2+11	33-1820-08-SI
10	Rear roller		1	2+11	33-1820-09-SI
11	Running belt	2115x360	1	9+10	36-1820-05-BT
12	Upper motor cover		1	2	36-1820-01-BT
13	Side rail	895x75	2	2	36-1820-06-BT
14	Left end cover		1	2	36-1820-07-BT
15	Right end cover		1	2	36-1820-08-BT
16	Lower motor cover		1	2	36-1820-24-BT
17	Belt	4P/140J	1	9+18	36-1820-10-BT
18	Motor		1	2	33-1820-10-SI
19	Incline adjuster		2	2	36-1820-11-BT
20	Lock pin		2	2+19	36-1820-12-BT
21	Transport wheel		2	1	36-1820-13-BT
22	Foot pad		5	1	36-1820-14-BT
23	Rectangular end cap	40x25	2	2	36-1241-15-BT
24	Power switch		1	2+41	36-1352-29-BT
25	Handlebar end cap	32	2	5	36-1820-17-BT
26	Handrail foam grip long	30x260	2	5	36-1820-18-BT
27	Pulse sensor		2	5	36-1820-28-BT
28	Tablet holder		1	32	36-1820-19-BT
29	Cup holder		1	32	36-1820-20-BT
30	Safety key		1	32	36-1820-21-BT
31	Handrail foam grip short	30x230	2	5	36-1820-22-BT
32	Computer		1	5	36-1820-03-BT
33	Gas spring		1	1+2	36-1820-29-BT



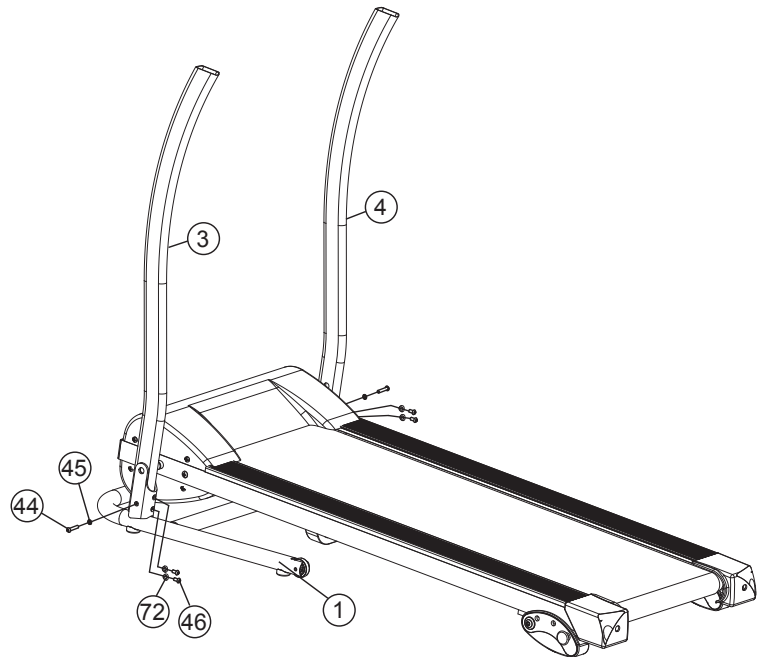
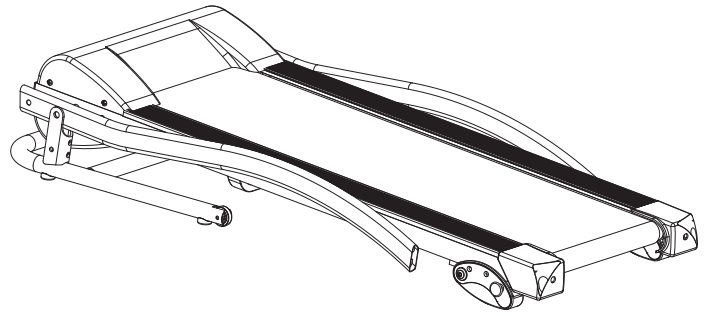


## Monteringsanvisningar

Lägg allt klart på marken och kontrollera helheten baserat på monteringsstegen. Observera: Den förenklade monteringsprocessen kräver 100% uppmärksamhet. Speciellt i veck- och vikningslägen. Monteringstid är ca. 20 min.

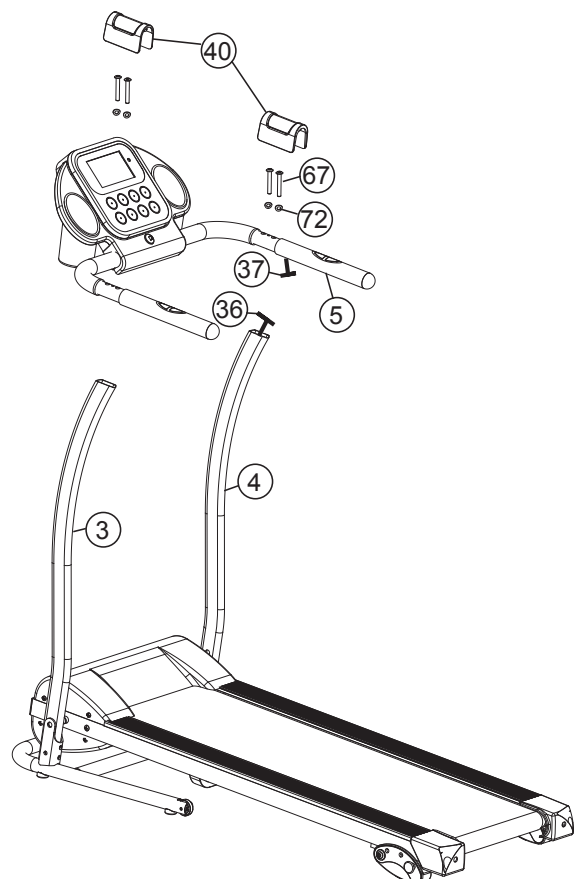
### Steg 1:

1. Ta bort alla små delar, lös förpackningsmaterial ur lådan och ta sedan ut den förmonterade förpackningsramen med hjälp av en andra person.
2. Placera skruvarna M8x16 (44), skruvarna M8x40 (46) och brickorna (45 + 72) på vänster och höger sida av basramen (1).
3. Fäll försiktigt upp stöden åt vänster och höger (3 + 4) och dra åt stöden åt vänster och höger (3 + 4) med skruvar (44 + 46) och brickor (54 + 72) vid bottenramen (1).



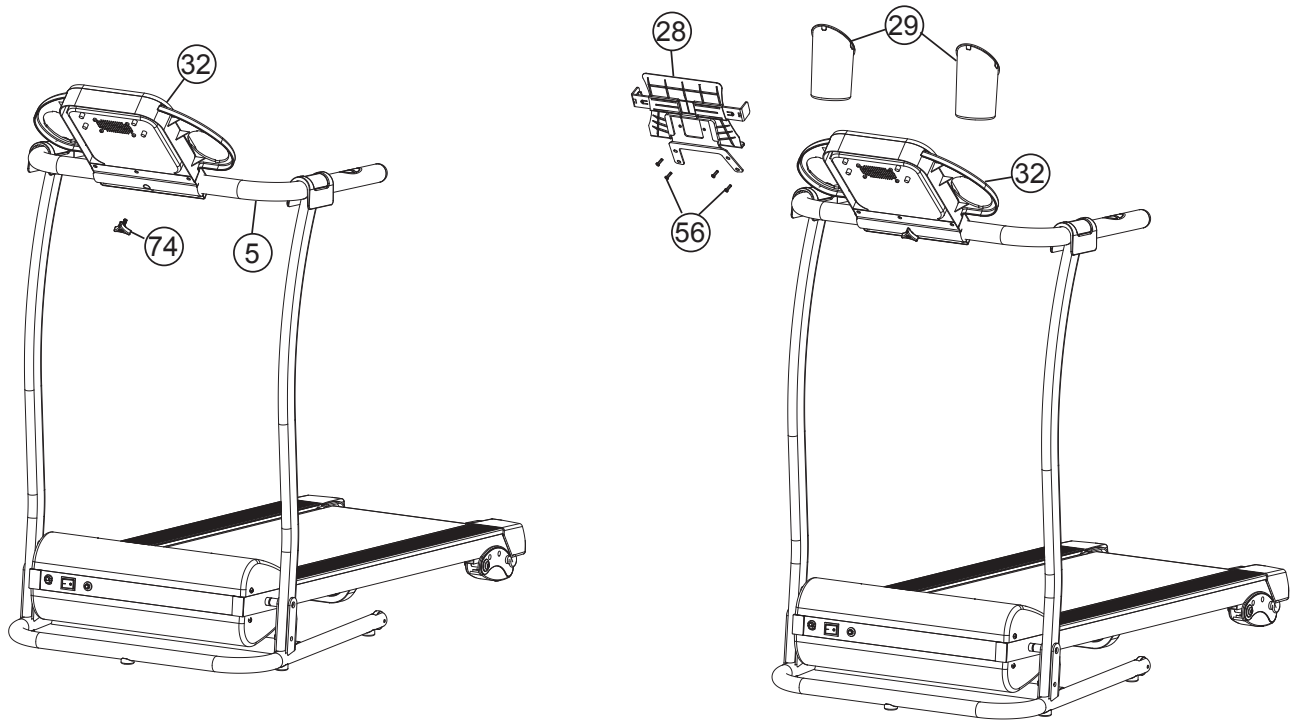
### Steg 2:

1. Placera ledstången (5) på stöden (3 + 4) och anslut den höger sida anslutningskabeln (36) med datorkabeln (37).
2. Sätt handskenan (5) på stöden (3 + 4) så att skruvhålen är inriktade och skruva fast den med skruvar M8x50 (67) och brickor (72). Se till att de kabelanslutningar som gjorts inte är klämda. Fäst ledstångsskyddet (40) på ledstångens (5) anslutningspunkter.
- 3.



### Steg 3:

1. Fäst datorn (32) vid ledstången (5) i önskad lutning med handtagskruven (74).
2. Fäst surfplattans hållare (28) vid datorn (32) med skruvarna M6x16 (56).
3. Sätt kopphållaren (29) i det avsedda läget vid datorn (32).



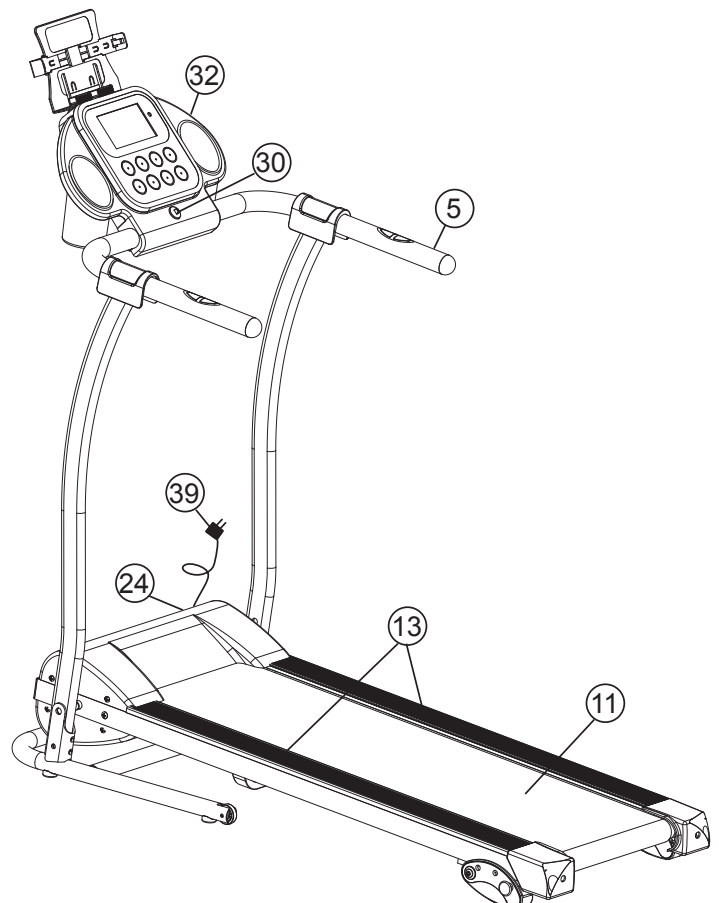
### Steg 4:

#### Kontroller och hur man börjar

1. Kontrollera korrekt installation och funktion för alla skruvade och plugganslutningar.
2. När allt är i ordning, anslut strömförsörjningskabeln (39) med väggström (220-240V ~ 50-60Hz) och slå på huvudströmbrytaren (24) under frontramen.
3. Sätt in säkerhetsnyckeln (30) på datorn (32) och datorn visar normalt manuellt läge. Sätt säkerhetsklämman (30) på din träningsduk och stå på sidoskenorna (13). Tryck på Start-knappen och efter en nedräkning börjar löpbandet att flytta. Börja gå på gångytan (11) när hastigheten är långsamt och följ hastigheten. Bekanta dig med maskinen vid låga hastighetsinställningar.
4. Kör mitt på löpytan (11), håll dig hårt vid ledstången (5) om du känner dig osäker och inte trampar på sidoskenorna (13). Kör bara med titt på datorn (32) på löpbandet under körningen. I nödfall stiger du löpbandet i sidled och håller i handtaget (5).

#### Notera:

Förvara verktygssatsen och instruktionerna på ett säkert ställe eftersom dessa kan behövas för att reparationer eller reservdelsbeställningar blir nödvändiga senare.



**Lutningsjustering:**

Höj basramen med en hand och vik ihop löpbandet tills det arresteras. Dra ut båda säkerhetsnålarna (20), flytta lutningsjusteraren (19) i ett annat läge och du använder säkerhetsnålarna (20) igen. Löpbandet kan fällas ner. Lutningsjusteringen är avsedd förutom att öka belastningen på bergsupptaget.

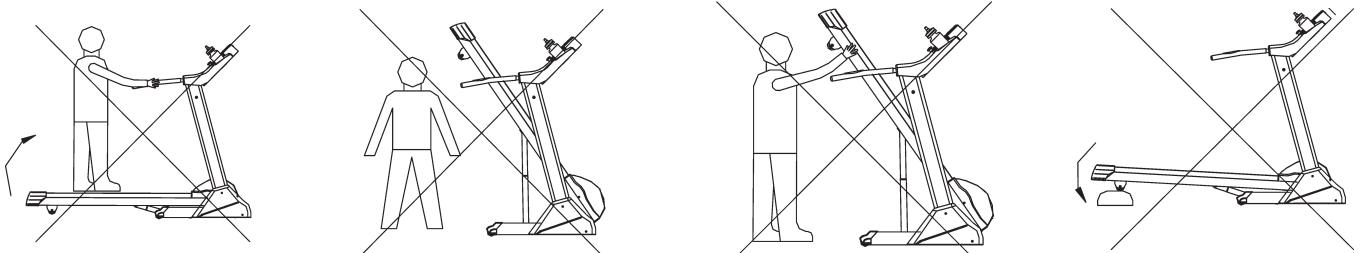
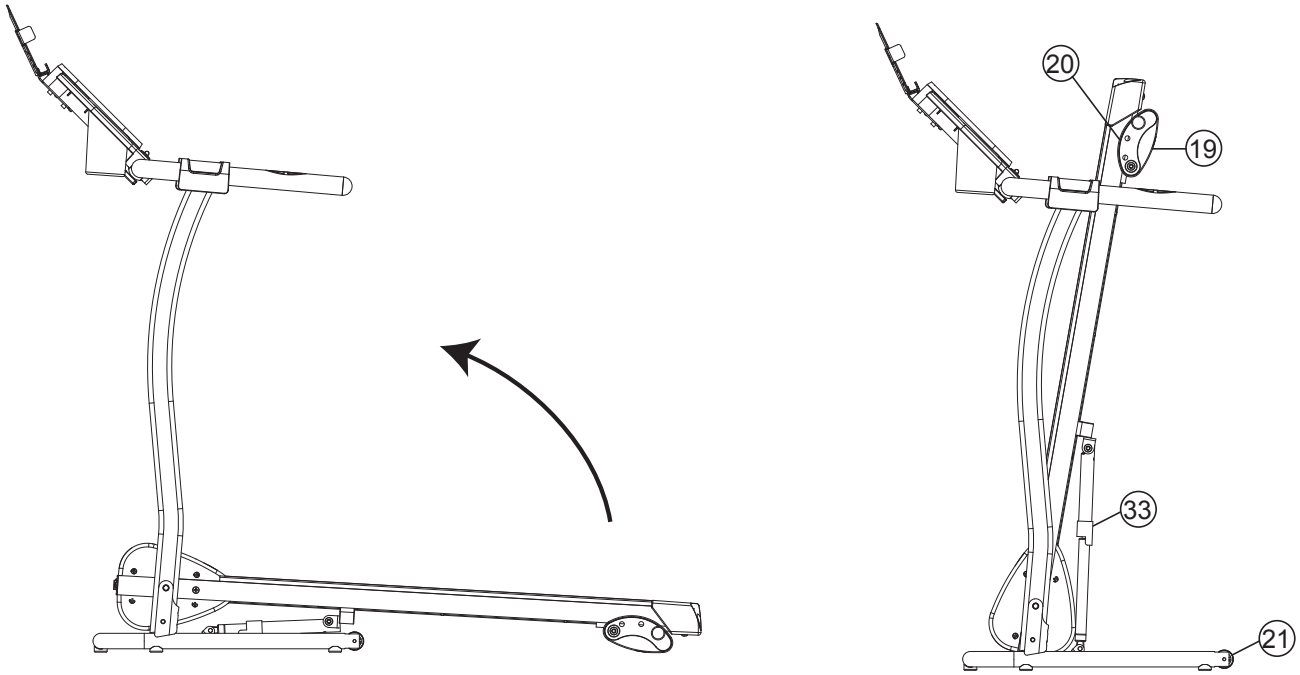
**Hur du flyttar / lagrar löpbandet:**

1. Lägg en hand vid löpbandets ändkåpor och lyft upp i lodrätt läge så att den automatiskt låser upprätt läge.
2. Placera händerna ovanpå ledstängerna än att luta maskinen mot kroppen tills den är lätt att flytta på transportrullarna (21).

**Varning:**

Stäng av löpbandet innan du fäller upp det och vänta tills löpytan stannat helt.

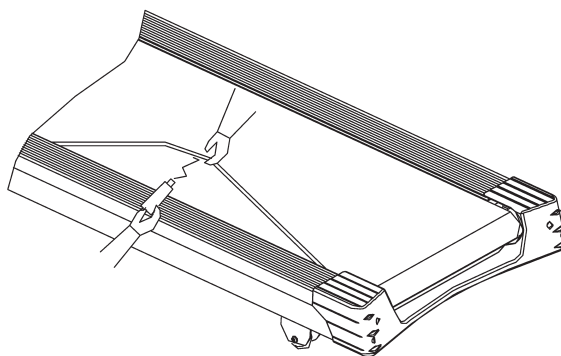
Starta inte löpbandet i fällbart läge!



## Underhåll och justering

### 1. Smörjning av löpbandet:

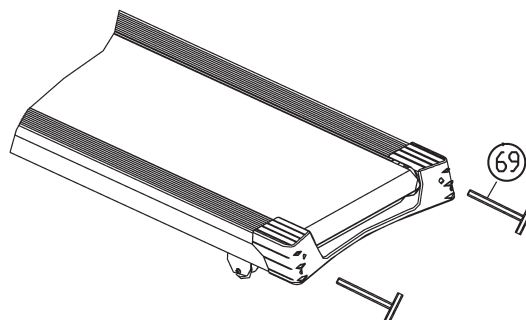
För att hålla maskinen i bästa skick, lägg till lite silikonolja mellan löpbandet och löpbrädan efter 50 timmar eller 1 till 2 månaders användning. Men löpbandet kan glida om du smörjer för mycket. För att smörja bältet, dra upp bältet och injicera silikonoljan i springan mellan bältet och gångdäcket.



### 2. Justera löpbältet:

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

1. Ställ in hastigheten på 3-5 km.
2. Använd insexnyckeln för att justera bältets spännbult på systemramens ändlock.
3. Om du vill flytta remmen åt vänster, vrid höger spännbult medurs.
4. Om du vill flytta remmen åt höger, vrid vänster spännbult medurs.
5. Om du redan har gjort enligt stegen ovan och det fortfarande inte ligger inom bra intervall, bör löpbandet redan vara skadat, kontakta din lokala återförsäljare för byte.



Obs: Se till att löpytan är så centrerad som möjligt. När dessa rör sig för långt från centrum (ca 10 mm) bör det justeras om till mitten.

### 3. Glidande löpband:

1. Se till att gångbältet inte är för löst.
2. Se till att motorbältet inte är för löst.

### 4. Inget ljus på skärmen:

1. Kontrollera om kontakten är ordentligt ansluten.
2. Kontrollera om datorns säkerhetsnyckel är på plats.
3. Kontrollera om kabeln i höger stolpe är ordentligt ansluten.

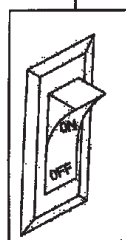
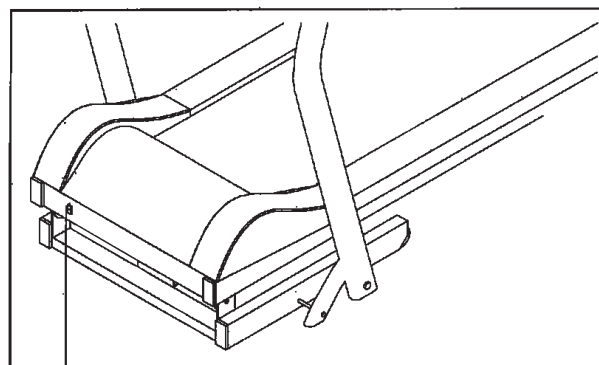
**Påminna ! Innan du inspekterar någon del av kabel eller elektriker måste du försäkra dig om att strömförsörjningen har stängts av.**

### 5. Onormalt ljud från maskinen

1. Kontrollera om någon skruv på maskinen är lös.
2. Kontrollera om motorbältet är av.
3. Kontrollera om löpbandet är av.

Notera:

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





**Skärmens funktion:**

Pulsvisning:  
Visar faktiska hjärtfrekvensdata.

Hastighetsvisning:  
Visar faktiskt hastighet i km / h.

Distance-Display:  
Visar faktiskt avstånd i KM.

Tidsvisning:  
Visar faktisk tränings tid i minuter och sekunder.

Kalorier-Display:  
Visar faktiskt kalorier i kcal.

Program-nr. Visa:  
Visar träningsprogram P1 ~ P16.

Knapparnas funktion:  
Prog-tangent:  
PROGRAM-knapp: I stoppstatus, tryck på Prog-tangenten för att välja existerande hastighetsprogram P1-P16

F-tangent:  
Välj knapp för tid-, distans- eller kaloriprogram.

Start-tangent:  
Tryck på Start-knappen för att starta träningsprogrammet (motorn börjar köra).

Stoppa / Pausa -Knapp:  
Tryck på Stop / Paus-knappen under träning för att avbryta programmet (motorn slutar gå). Inom 5 min. Du kan trycka på Start-knappen för att fortsätta detta träningsprogram eller trycka på Stop / Pause-knappen igen för att avsluta programmet. Förvärden kan ställas in på noll genom att trycka på stopp / paus-knappen.

“+” - nyckel:  
Tryck på hastighetsknapp för att öka inställningar eller motorhastighet.

“-”-nyckel:  
Tryck på hastighet nedåt för att minska inställningar eller motorhastighet.

Snabba hastighetsknappar 3 + 6 km / h:  
Tryck på en av dessa knappar och hastigheten ändras direkt till 3 och 6 km / h.

**MANUELLT LÄGE:**

**Hur man startar manuellt läge:**

Sätt i nätkontakten i väggströmmen 230V ~ 50Hz och sätt på strömbrytaren (24). Sätt på säkerhetsklämman (30) på datorn så visas det normala manuella läget. Ställ fötterna på båda sidoskenorna. Sätt säkerhetsnyckeln på din träningsduk och tryck på startknappen för att börja med träningen. Efter 5 sek. räkna ner, motorn börjar gå långsamt och du kan gå på löpbandet och följa hastigheten. Justera hastigheten med “+” och “-” -tangenterna till önskad hastighet. Om du när som helst stänger av säkerhetsklämman från datorn stannar motorn långsamt och displayen visar “---”. Efter att ha lagt på säkerhetsnyckeln på datorn kommer det normala manuella programmet att visas. Tryck på “+” eller “-” -knappen för att justera hastigheten. Tryck på snabbhastighetsknappen för att snabbt justera hastigheten. Alla värden på skärmarna kommer att motverka.

**Ställa in program Time-Distance-Calories:**

**Tidsprogram:**

I det normala manuella läget trycker du på F-knappen för att gå in i tidsprogrammet. Tidsvisningen blinkar och det ursprungliga värdet är 30:00. Tryck på “+” - eller “-” - för att ställa in värde. Området är: 5: 00-99: 00. Om du ställer in ett värde räknas displayen upp till noll och slutar sedan köra motorn.

**Distansprogram:**

I det normala manuella läget trycker du på F-tangenten för att ange avståndsprogram. Avståndsdysplayen kommer att blinka och startvärdet är 1,00 km. Tryck på “+” - eller “-” - för att ställa in värde. Räckvidden är: 0,5-65: 0 KM. Om du ställer in ett värde räknas displayen upp till noll och slutar sedan köra motorn.

**Kaloriprogram:**

I det normala manuella läget trycker du på F-tangenten för att ange kaloriprogram. Visningen av kalorier kommer att blinka och det ursprungliga värdet är 50kcal. Tryck på “+” - eller “-” - för att ställa in värde. Räckvidden är: 10-995kcal. Om du ställer in ett värde räknas displayen upp till noll och slutar sedan köra motorn.

**UTVECKLING AV ALLA FUNKTIONER:**

	INITAL	INITIAL VALUE	SETTING RANGE	DISPLAY RANGE
TIME(MIN:SEC)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
SPEED(KM/H)	0.0	N/A	N/A	1.0-8.0
DISTANCE(KM)	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
PULSE(BPM)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIES(KCAL)	0	50	10-995	0-999

**Exercise programs P1-P16:**

On the normal manual mode, press Prog-key to chose one of the exercise speed programs P1-P16. Each program is divided into 20 intervals of time and the speed changes as following program list shows. Initial setting time is 30min, set a time for training session and press Start to start the program. Pressing Stop to have a break or finish earlier the program. Press speed “+” or “-”-key to adjust speed during the program if it is to quick or slow. With next intervals of time the speed level will change back to program mode. If the program runs till end of time the motor will stop running after the display counts down time to zero.

PROGRAM SPEED TABLE P1 – P16

Programs in 20 intervals of time																					
Programm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P5	Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	Km/h	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	6	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Km/h	3	4	5	8	5	8	5	5	5	8	8	5	5	5	6	8	8	7	6	3
P12	Km/h	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	6	6	8	8	5	5	4	3
P13	Km/h	3	6	8	8	3	6	8	8	3	6	8	8	3	6	8	8	3	6	8	3
P14	Km/h	2	3	4	5	6	7	8	8	7	6	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2
P15	Km/h	3	3	6	6	8	8	7	7	6	6	3	3	6	6	8	8	6	6	3	3
P16	Km/h	2	3	4	6	7	8	8	7	6	5	4	3	2	6	8	8	8	6	4	2

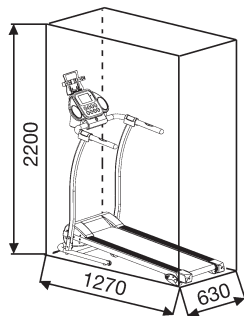
English

Säkerhetsnyckel

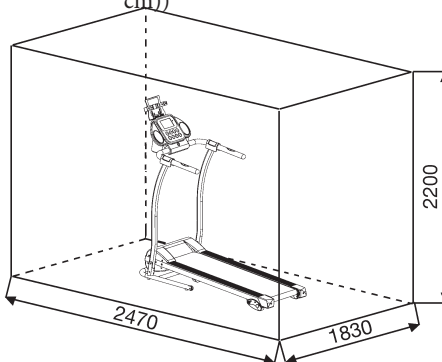
Säkerhetsklämman (30) har en nödfunktion. I rädsla eller fara eller om du faller ner eller hoppade från den, kommer säkerhetsklämman att förlora positionen vid datorn och stoppar motorn med brott.

Sätt ut säkerhetsnyckeln från datorn i vilken status som helst, displayen är "---", summern piper varje sekund. Sätt säkerhetsnyckeln på datorn, då går displayen i normalt manuellt läge. Alla parametrar återställs till noll.

Träningsområde i mm  
(för hemtränare och användare)



Fri yta i mm  
(Träningsområde och säkerhetsområde (roterande 60 cm))



## Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:  
[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)



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

### 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](mailto:info@christopeit-sport.com)

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

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



**CHRISTOPEIT**<sup>®</sup>  
SPORT GERMANY