

**Heimsport-Trainingsgerät  
Elektrisches Laufband**

# TM 5000S



D

Montage- und Bedienungsanleitung für Bestell-Nr. 1840

DK

Monterings- og øvelsesinstruktioner til ordrenr. 1840



1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3
3. Stückliste-Ersatzteilliste-Techn. Daten	Seite 4 - 6
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 7 - 10
5. Reinigung, Wartung und Lagerung	Seite 11 - 12
6. Computeranleitung, Störungsbeseitigung	Seite 13 - 26
7. Trainingsanleitung, Warm up	Seite 27
8. Garantiebestimmungen	Seite 11

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

Ihre Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 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 Stückliste aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfanges anhand der Montageschritte grob kontrollieren. Sollte eine Reparaturfall eintreten, holen Sie sich Rat bei Ihrem Händler oder kontaktieren Sie unseren Service.

**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 90 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.

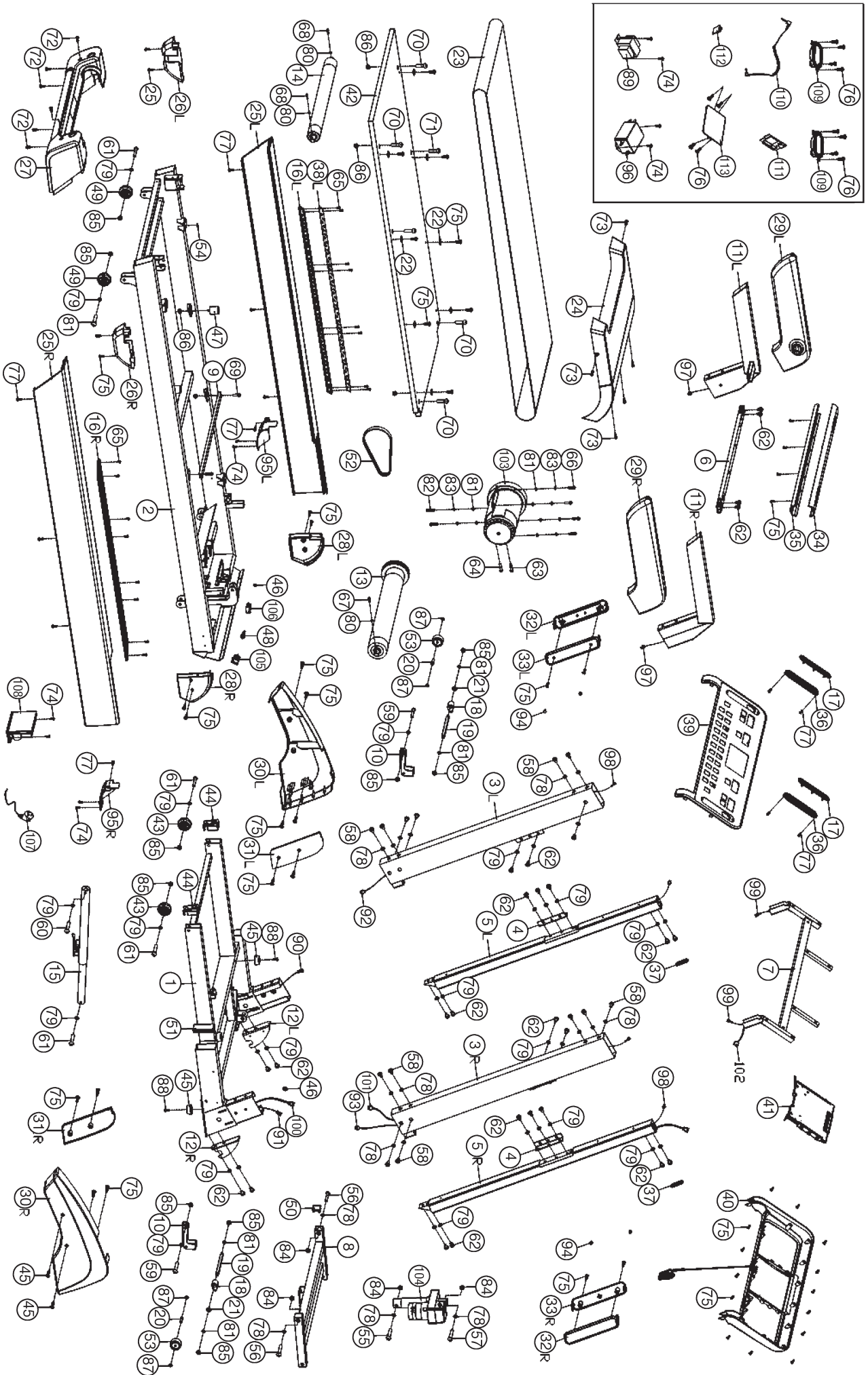
**18.** Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt. Bitte befolgen Sie die Hinweise für ein korrektes Training in der Trainingsanleitung.

**19.** Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird.

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

**21.** Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1:2013, EN 957-6:2010/A1:2014 + EMC Directive 2014/30/EU geprüft worden.

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



# Stückliste - Ersatzteilliste

## TM 5000S Best.-Nr. 1840

Technische Daten: Stand: 01. 05. 2017

- Motor Dauerleistung 2,25 PS(1,7kw), maximale Motorleistung 4 PS(3kw)
- Geschwindigkeit: 1 km/h bis 22 km/h (in 0,1 km/h Schritten einstellbar)
- 20 individuelle Trainingsprogramme
- 12 Wettkampfprogramme
- 17 Ausdauerprogramme
- 1 Herzfrequenzprogramm mit Aufwärm-, Lauf- und Auslaufphase
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- 6 virtuellen Laufstrecken
- Steigung in 15 Stufen elektronisch einstellbar
- Direktwahltasten für 3 km/h, 6 km/h, und 9 km/h
- Direktwahltasten für 3, 6 und 9 Stufen Steigung
- Handpulsmessung in der Haltestange
- Schwingungsgedämpfte Lauffläche (Cushion System)
- Sicherheitsbandstopp
- Platz sparend hochklappbar
- Computer mit 7"-TFT Display und leistungsstarken Entertainmentlautsprechern.
- Großer Anzeige von: Zeit und Entfernung total, Geschwindigkeit / Pulsfrequenz als auch ca. Kalorienverbrauch / Steigung im 5 Sekundenwechsel
- Anzeige im TFT-Display von Steigung, Pulsfrequenz, Zeit, Schritte, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Geschwindigkeit (Anzeigeinformationen können ein- und ausgeblendet werden)
- Entertainment Tasten für Video/Musik/Laufstreckenauswahl/Programmauswahl/ Eingabe persönlicher Daten (werden über die Login-Funktion gesichert)
- Anschlussmöglichkeit für MP 3 Player und Kopfhörer, USB-Port
- Bluetoothverbindung für FitShow App
- Versenkbare Halterung für Tablet / Smartphone
- Empfänger für drahtlosen Pulsmessgurt im Computer enthalten

- Ausklappautomatik Soft-Drop-System für ein leises und sicheres Herablassen der Lauffläche
- 4 Transportrollen für einen bequemen Standortwechsel
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg
- Abmessung der Lauffläche: ca. L 141 x B 51 cm
- elektrische Daten: 220-240V/50Hz /1.700 Watt
- Gerätegewicht: ca. 106 kg

Stellmaße: ca. L 194 x B 88 x H 136 cm

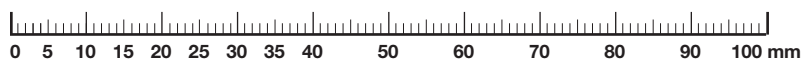
Stellmaße hochgeklappt: ca. L 125 x B 88 x H 154 cm

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. Heimsportnutzung Klasse H/C**



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1	2	33-1840-01-SW
2	Laufrahmen		1	1	33-1840-02-SW
3L	Stützrohr links		1	1	33-1840-03-SW
3R	Stützrohr rechts		1	1	33-1840-04-SW
4	Verbindungsplatte		2	5	33-1840-05-SW
5L	Computeraufnahme links		1	3L	33-1840-06-SW
5R	Computeraufnahme rechts		1	3R	33-1840-07-SW
6	Pulsgriffbefestigung		1	11	33-1840-08-SW
7	Computerrahmen		1	5	33-1840-09-SW
8	Steigungsbügel		1	1+2	33-1352-09-SW
9	Verstärkungsstrebe		1	2	33-1840-11-SW
10	Transportrollenhalter		2	1	36-1352-35-BT
11L	Griff links		1	3L	33-1840-10-SW
11R	Griff rechts		1	3R	33-1840-12-SW
12L	Halterung links		1	1	33-1840-13-SW
12R	Halterung rechts		1	1	33-1840-14-SW
13	Vordere Rolle		1	2	33-1352-06-SI
14	Hintere Rolle		1	2	33-1352-05-SI
15	Zylinder		1	1+2	33-1352-08-SW
16L	Antirutschgummi links		1	25L	36-1840-08-BT
16R	Antirutschgummi rechts		1	25R	36-1840-09-BT
17	Lautsprechernetz		2	36	36-1840-47-BT
18	Transportrollenstopp		2	19	36-1840-12-BT
19	D-Form Achsstück		2	1	36-1352-38-BT
20	Transportrollenachse		2	66+67	36-1352-37-BT
21	Distanzstück		2	19	36-1352-39-BT
22	Seitenleistenhalter		8	75	36-1352-13-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
23	Lauffläche		1	13+14	36-1352-11-BT
24	Motorabdeckung		1	2	36-1840-01-BT
25L	Seitenleiste links		1	2	36-1840-06-BT
25R	Seitenleiste rechts		1	2	36-1840-07-BT
26L	Rollenabdeckung links		1	2	36-1840-13-BT
26R	Rollenabdeckung rechts		1	2	36-1840-14-BT
27	Endkappe		1	2	36-1840-02-BT
28L	Motorabdeckung links		1	2	36-1840-15-BT
28R	Motorabdeckung rechts		1	2	36-1840-16-BT
29L	Griffüberzug links		1	11L	36-1840-17-BT
29R	Griffüberzug rechts		1	11R	36-1840-18-BT
30L	Seitenverkleidung links		1	1	36-1840-04-BT
30R	Seitenverkleidung rechts		1	1	36-1840-05-BT
31L	Innenabdeckung links		1	1	36-1840-19-BT
31R	Innenabdeckung rechts		1	1	36-1840-20-BT
32L	LED Abdeckung links		1	33L	36-1840-21-BT
32R	LED Abdeckung rechts		1	33R	36-1840-22-BT
33L	LED Rückseite links		1	32L	36-1840-23-BT
33R	LED Rückseite rechts		1	32R	36-1840-24-BT
34	Pulsgriffabdeckung oben		1	6+35	36-1840-25-BT
35	Pulsgriffabdeckung unten		1	6+34	36-1840-26-BT
36	Lautsprecherabdeckung		2	39	36-1840-27-BT
37	Gummistopfen		2	5	36-1840-28-BT
38L	Standfläche links		1	16L	33-1840-15-SI
38R	Standfläche rechts		1	16R	33-1840-16-SI
39	Computer		1	5+7	36-1840-03-BT
40	Computerrückseite		1	39	36-1840-11-BT
41	Tablet-Halterung		1	39	36-1840-29-BT
42	Gleitbrett		1	2	36-1352-12-BT
43	Transportrolle hinten		2	1	36-1352-23-BT
44	Transportrollengehäuse		2	1	36-1352-24-BT
45	Gummifuss		4	1	36-1352-25-BT
46	Kabelschutz		2	2	36-1352-44-BT
47	Gummidämpfer		2	2+42	36-1352-18-BT
48	Überlastschutz		1	2	36-1241-19-BT
49	Stützrolle		2	2	36-1352-16-BT
50	Vierkantstopfen		2	8	36-1352-27-BT
51	Rechteckstopfen		2	1	36-1840-30-BT
52	Flachriemen		1	16+103	36-1352-14-BT
53	Vordere Transportrolle		2	69	36-1352-34-BT
54	Kunststoffaufnahme		4	2+42	36-1840-31-BT
55	Sechskantschraube	M10x55	1	1+104	39-9976
56	Sechskantschraube	M10x50	2	2+8	39-9976
57	Sechskantschraube	M10x40	1	2+104	39-10131
58	Sechskantschraube	M10x15	14	1,3+11	39-10086
59	Sechskantschraube	M8x50	2	10	39-9811
60	Innensechskantschraube	M8x45	1	15	39-9914-SW
61	Innensechskantschraube	M8x40	5	15,43+49	39-10000
62	Innensechskantschraube	M8x15	26	3,5,6,+12	39-10095
63	Sechskantschraube	M8x75	1	103	39-10157
64	Sechskantschraube	M8x55	1	103	39-10056
65	Senkkopfschraube	M6x16	16	38	36-1840-32-BT
66	Innensechskantschraube	M8x18	4	2+103	39-9823-CR
67	Innensechskantschraube	M6x45	1	2+13	39-9976
68	Innensechskantschraube	M6x55	2	2+14	39-10141



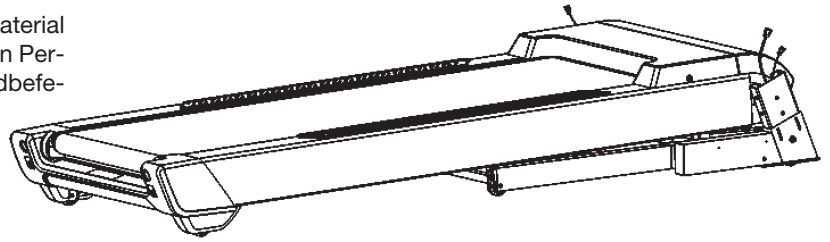
Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
69	Innensechskantschraube	M6x10	2	2+9	39-9920
70	Senkkopfschraube	M6x30	4	2+42	39-10306
71	Senkkopfschraube	M6x25	2	2+42	39-9970-SW
72	Kreuzschlitzschraube	M5x16	6	2+27	39-10165
73	Kreuzschlitzschraube	M5x8	5	2+24	39-9903-SW
74	Kreuzschlitzschraube	M4x8	6	95,108	39-10188
75	Kreuzschlitzschraube	4x16	56	22,26,28-35,40	39-10187
76	Kreuzschlitzschraube	4x8	12	109+113	39-10188
77	Kreuzschlitzschraube	4x12	12	25,36+95	39-10187
78	Zahnscheibe	10//20	18	55-58	39-9989-CR
79	Zahnscheibe	8//16	30	59	39-9962-CR
80	Unterlegscheibe	6//12	3	67+68	39-10013-CR
81	Unterlegscheibe	8//13	10	66	39-9962
82	Innensechskantschraube	M8x15	2	103	39-10247
83	Federring	für M8	6	66	39-9864-VC
84	Selbstsichernde Mutter	M10	4	55-57	39-10032
85	Selbstsichernde Mutter	M8	10	19,59+61	39-9818
86	Selbstsichernde Mutter	M6	8	47,69+70	39-9891-CR
87	Sicherungsclip		4	20	36-1352-40-BT
88	Kreuzschlitzschraube	M6x15	4	45	39-9911
89	Induktionsspule		1	2	36-1840-49-BT
90	Verbindungskabel indirekter Beleuchtung links		1	92+108	36-1840-33-BT
91	Verbindungskabel indirekter Beleuchtung rechts		1	93+108	36-1840-34-BT
92	Kabel indirekte Beleuchtung links		1	32L+90	36-1840-35-BT
93	Kabel indirekte Beleuchtung rechts		1	32L+91	36-1840-36-BT
94	Stopfen		4	75	36-1840-37-BT
95L	Motorabdeckung links unten		1	2	36-1840-38-BT
95R	Motorabdeckung rechts unten		1	2	36-1840-39-BT
96	Netzfilter		1	108	36-1840-40-BT
97	Puls-kabel		2	98	36-1840-41-BT
98	Pulsverbindungskabel 1		2	97+99	36-1840-42-BT
99	Pulsverbindungskabel 2		2	39+88	36-1840-43-BT
100	Computer Verbindungskabel 2		1	101+108	36-1840-44-BT
101	Computer Verbindungskabel 1		1	100+102	36-1840-45-BT
102	Computerkabel		1	39+101	36-1840-46-BT
103	Motor		1	2	33-1840-17-SI
104	Steigungsmotor		1	1+2	33-1352-10-SI
105	Hauptschalter		1	2	36-1352-21-BT
106	Überlastschutz		1	2	36-1352-20-BT
107	Netzkabel		1	105	36-1352-22-BT
108	Steuerung		1	2	36-1840-10-BT
109	Lautsprecher		2	39	36-1352-46-BT
110	Audiokabel		1	39	36-1142-30-BT
111	USB Anschluss		1	39	36-1840-48-BT
112	Kopfhöreranschluss		1	39	36-1352-47-BT
113	Verstärker		1	39	36-1840-50-BT
114	Werkzeugset		1		36-1840-51-BT
115	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1840-52-BT

## Montageanleitung

Legen Sie alles übersichtlich auf den Boden und kontrollieren Sie die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Einige Schrauben befinden sich bereits an den Montagestellen auf zwecks einfacher Zuordnung. Die Montagezeit beträgt ca. 40min.

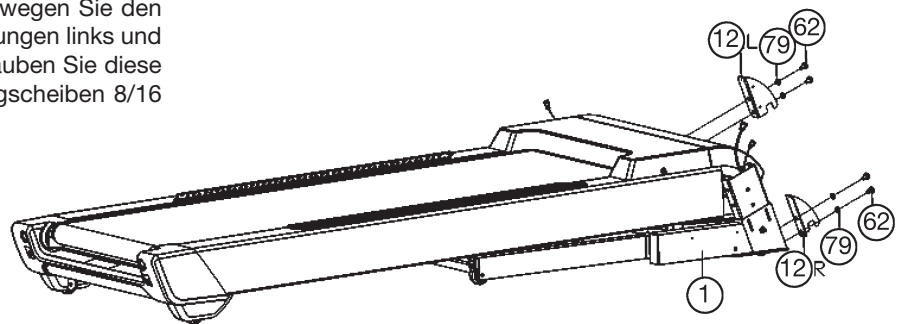
### Schritt 1:

1. Entnehmen Sie alle Kleinteile, sowie loses Verpackungsmaterial aus dem Karton und holen Sie dann mit Hilfe einer zweiten Person den Grundrahmen (1) heraus. Schneiden Sie die Bandbefestigung für die Entnahme noch nicht durch!



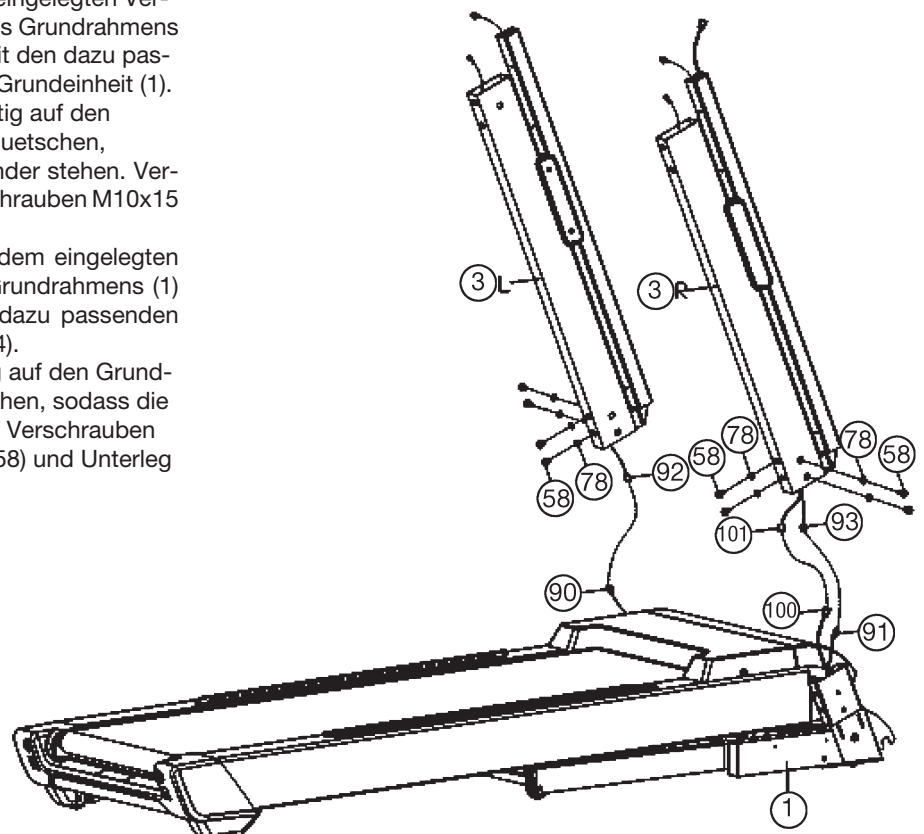
### Schritt 2:

1. Entfernen Sie nun die Bandbefestigung und bewegen Sie den Grundrahmen nicht mehr. Führen Sie die Halterungen links und rechts (12L+R) zum Grundrahmen (1) und schrauben Sie diese mittels der Schrauben M8x15 (62) und Unterlegscheiben 8/16 (79) fest.



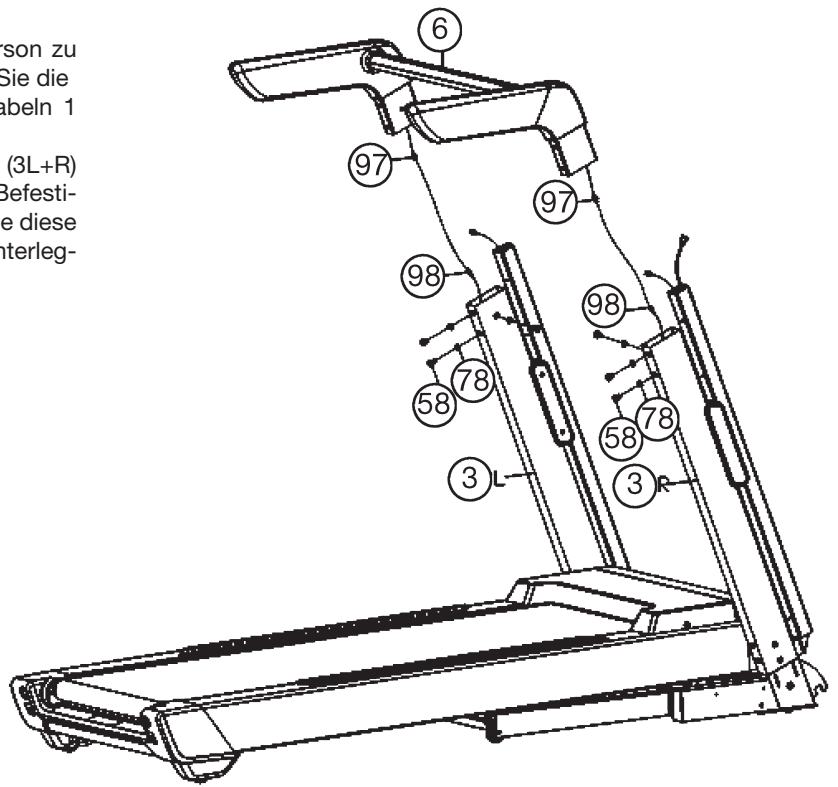
### Schritt 3:

1. Führen Sie das rechte Stützrohr (3R) mit den eingelegten Verbindungskabeln (93+101) zur rechten Seite des Grundrahmens (1) und verbinden Sie diese beiden Stecker mit den dazu passenden Verbindungskabeln (91+100) aus der Grundeinheit (1).
2. Stecken Sie das rechte Stützrohr (3R) vorsichtig auf den Grundrahmen (1) ohne ein Kabel dabei einzuquetschen, sodass die Befestigungsbohrungen übereinander stehen. Verschrauben Sie diese Verbindung mittels der Schrauben M10x15 (58) und Unterlegscheiben 10//20 (78).
3. Führen Sie nun das linke Stützrohr (3L) mit dem eingelegten Verbindungskabel (92) zur linken Seite des Grundrahmens (1) und verbinden Sie diesen Stecker mit dem dazu passenden Verbindungskabel (90) aus der Grundeinheit (4).
4. Stecken Sie das linke Stützrohr (3L) vorsichtig auf den Grundrahmen (1) ohne das Kabel dabei einzuquetschen, sodass die Befestigungsbohrungen übereinander stehen. Verschrauben Sie diese Verbindung mittels der Schrauben (58) und Unterlegscheiben (78).



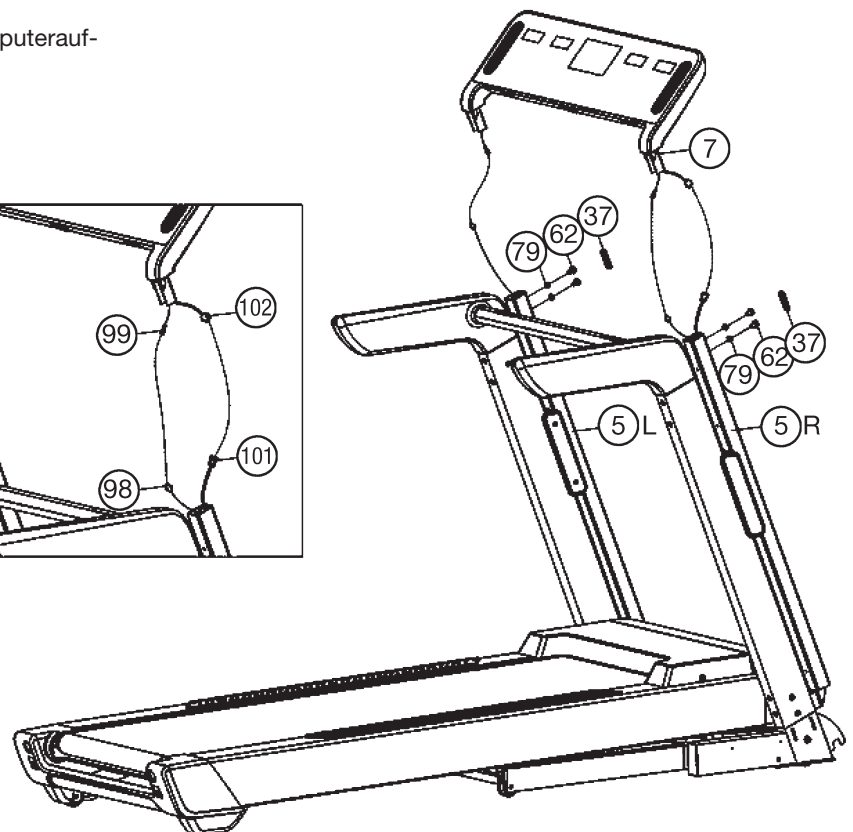
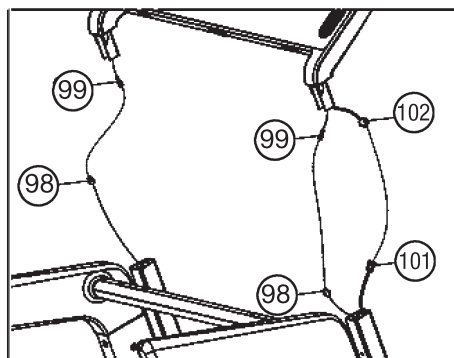
#### Schritt 4:

1. Führen Sie den Pulsgriff (6) mit Hilfe einer zweiten Person zu den Stützrohren links und rechts (3L+R) und verbinden Sie die Stecker der Pulskabel (97) mit den Pulsverbindungskabeln 1 (98).
2. Stecken Sie den Pulsgriff (6) vorsichtig in die Stützrohre (3L+R) ein, ohne dabei Kabel einzuquetschen, sodass die Befestigungsbohrungen übereinander stehen. Verschrauben Sie diese Verbindung mittels der Schrauben M10x15 (58) und Unterlegscheiben 10//20 (78).



#### Schritt 5:

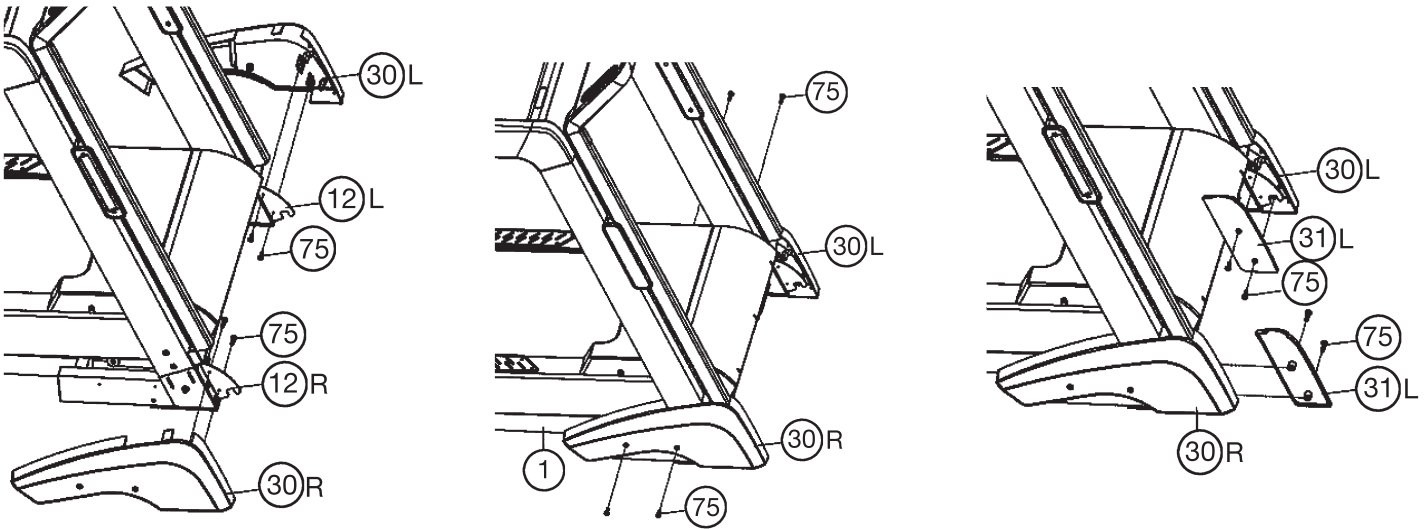
1. Führen Sie den Computer (7) mit Hilfe einer zweiten Person zu den Stützrohren links und rechts (3L+R) und verbinden Sie die Pulskabel 2 (99) mit den Pulsverbindungskabeln 1 (98), sowie das Computerkabel (102) mit dem Computerverbindungskabel 1 (101).
2. Stecken Sie den Computer (7) vorsichtig in die Computeraufnahmen (5L+R) ein, ohne dabei Kabel einzuquetschen, sodass die Befestigungsbohrungen übereinander stehen. Verschrauben Sie diese Verbindung mittels der Schrauben M8x15 (62) und Unterlegscheiben 8//16 (79).
3. Montieren Sie die Gummistopfen (37) auf die Computeraufnahmen (5L+R).



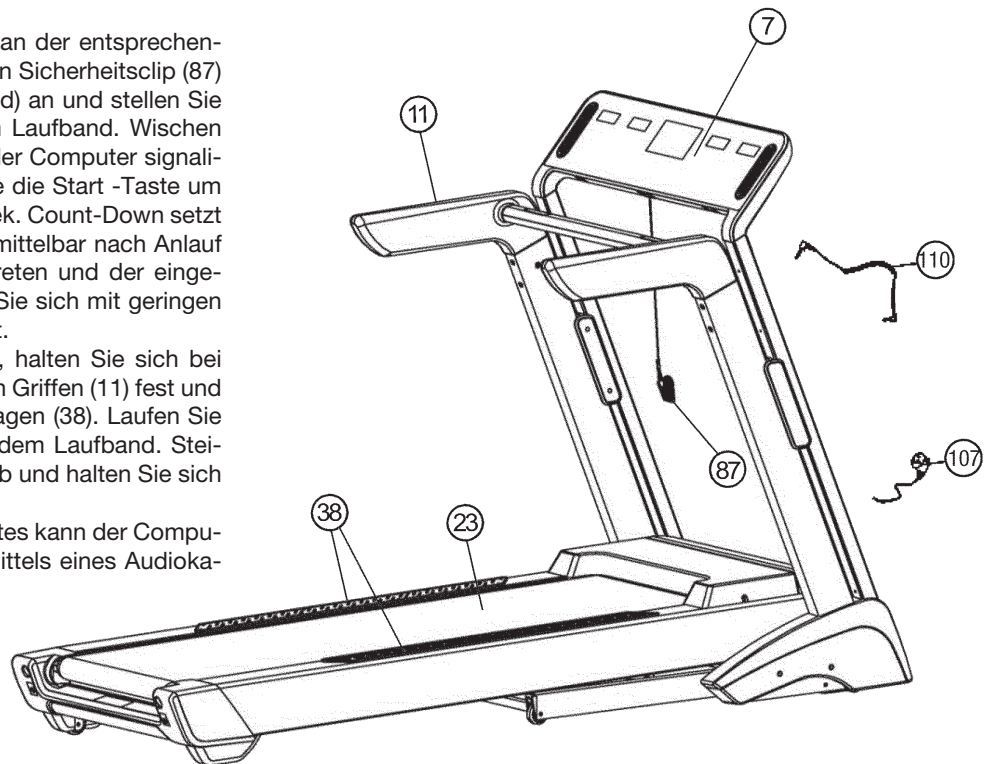


**Schritt 6:**

1. Stecken Sie die Seitenverkleidungen links und rechts (30L+R) an die Stützrohre links und rechts (3L+R) und sichern Sie diese an den Halterungen links und rechts (12L+R) mittels den Schrauben 4x16 (75).
2. Stecken Sie dann die Innenabdeckungen links und rechts (31L+R) an die Halterungen (12L+R) und sichern Sie diese mittels der Schrauben (75).

**Schritt 7:****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 (107) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (220-240V~50-60Hz) ein und schalten Sie den Hauptschalter unten vorne am Grundgerät ein.
3. Rasten Sie dann den Sicherungsclip (87) an der entsprechenden Stelle am Computer ein. Legen sie den Sicherheitsclip (87) an Ihre Trainingskleidung (z. B. Hosenbund) an und stellen Sie sich auf die seitlichen Trittleisten (38) am Laufband. Wischen Sie einmal seitlich über die Tastatur und der Computer signalisiert die Betriebsbereitschaft. Drücken Sie die Start -Taste um das Laufband zu starten. Nach einem 3-Sek. Count-Down setzt sich die Lauffläche (23) in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf der Laufbandes auf die Lauffläche (23) treten und der eingestellten Geschwindigkeit folgen. Machen Sie sich mit geringen Geschwindigkeiten mit dem Gerät vertraut.
4. Laufen Sie mittig auf der Lauffläche (23), halten Sie sich bei Unsicherheit beim Laufen an den seitlichen Griffen (11) fest und treten Sie nicht auf die seitlichen Trittaufgaben (38). Laufen Sie nur mit Blickrichtung zum Computer auf dem Laufband. Steigen Sie im Notfall seitlich vom Laufband ab und halten Sie sich dabei an den seitlichen Griffen (11) fest.
5. Bei Verwendung eines externen Audiogerätes kann der Computer mit den eingebauten Lautsprechern mittels eines Audiokabels (110) verbunden werden.

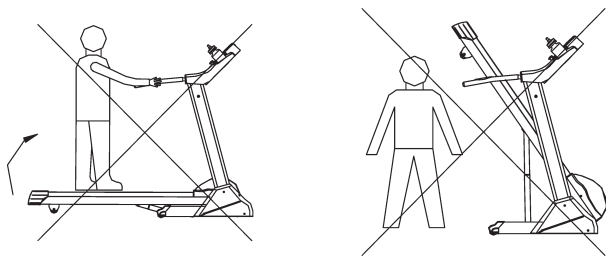
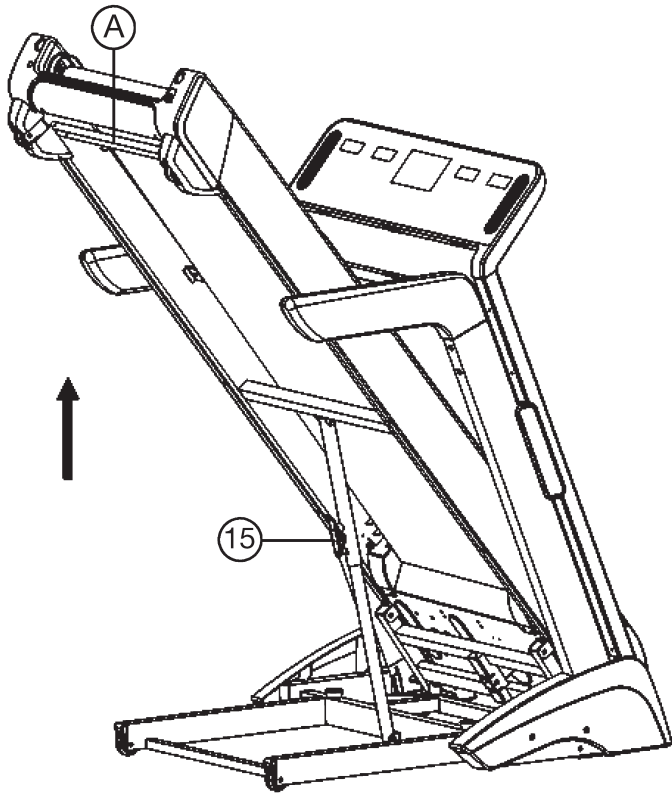
**Anmerkung:**

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

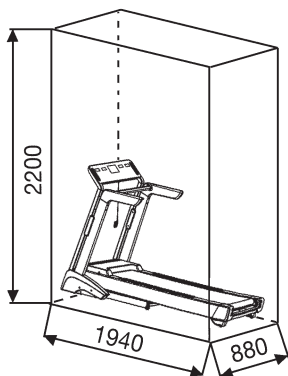
## Ein- / Ausklappen und transportieren des Laufbandes

### 1. Zum Training ausklappen:

Halten Sie das Laufband an Position „A“ fest und drücken Sie den Sicherungsknopf (15) hinein. Lassen Sie dann das Laufband los damit der Laufrahmen sich ganz ausklappen kann.



Trainingsfläche in mm  
(für Gerät und Benutzer)

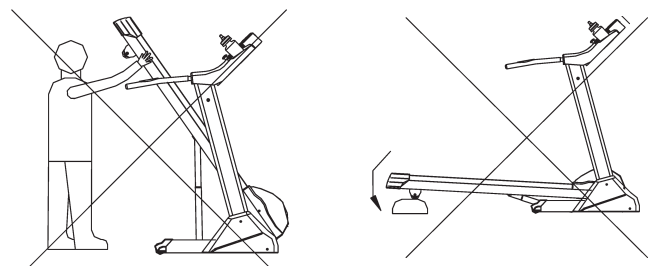
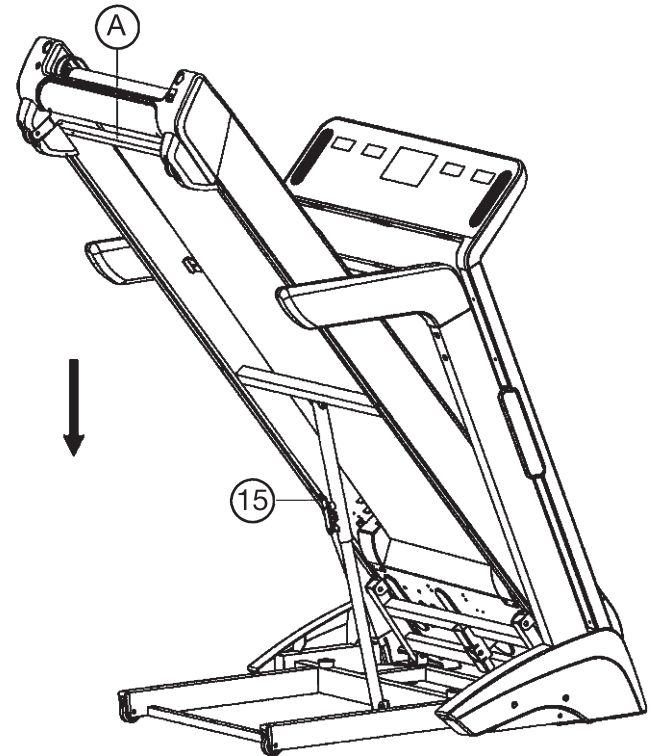


### 2. Platz sparend einklappen und Standortwechsel:

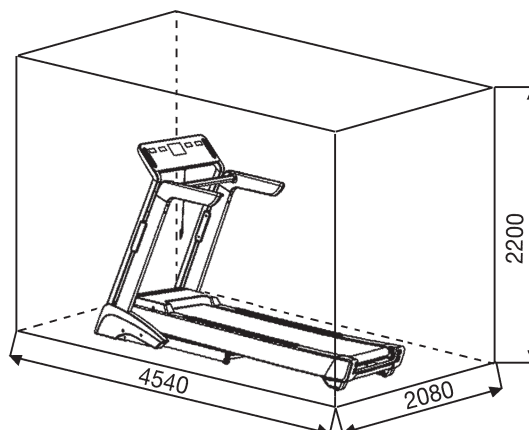
Heben Sie den Laufrahmen an Position „A“ an und klappen Sie das Laufband durch Anheben hochkant zusammen bis der Sicherungsknopf (15) einrastet. Durch vollständiges Einklappen werden automatisch die Transportrollen vorne in Funktion gebracht, sodass ein Standortwechsel leicht ermöglicht wird.

### 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!



Freifläche in mm  
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche  
(umlaufend 600mm und nach hinten 2000mm))



## 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 (114) 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.

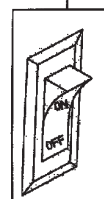
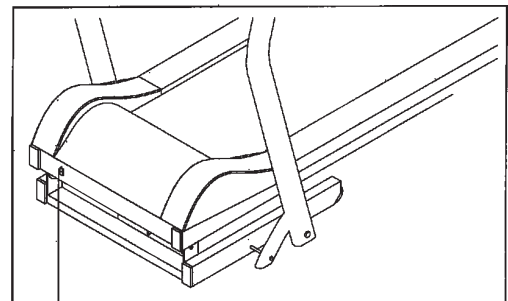
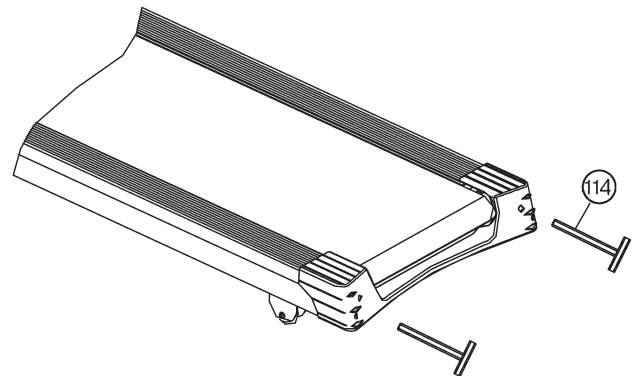
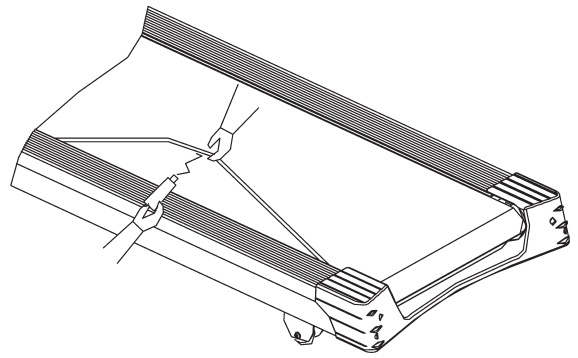
**ACHTUNG ! Bei Überprüfung der Computer-Steckverbindungen grundsätzlich den Netzstecker ziehen.**

### 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.



## 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.

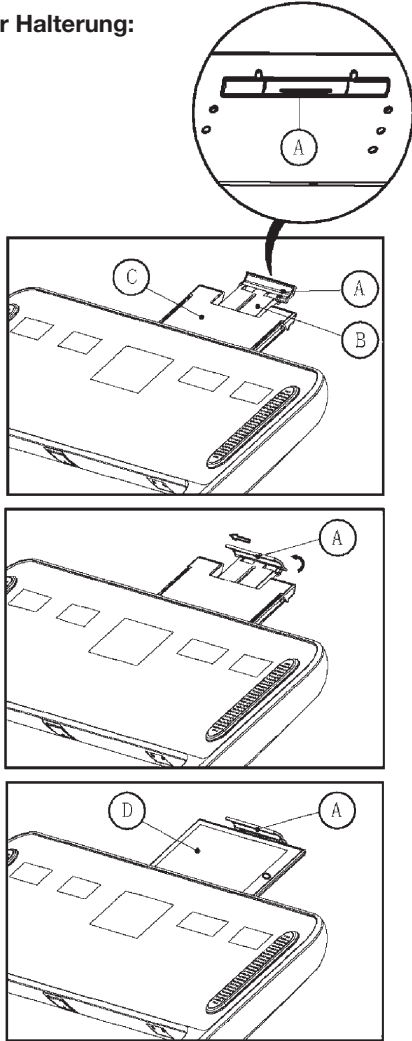
Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

### Hersteller:

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert

## Benutzung der Smartphone/Tablet-Halterung

### Ausklappen der Halterung:



Bauteil	Beschreibung	Menge
A	Halteklammer	1
B	Auszug	1
C	Ablage	1
D	Smartphone/Tablet	1

#### Schritt 1:

Ziehen Sie hinter dem Computer an der Halteklammer (A) die Ablage (C) hoch, sodass sich diese mit dem Auszug (B) komplett herauschiebt.

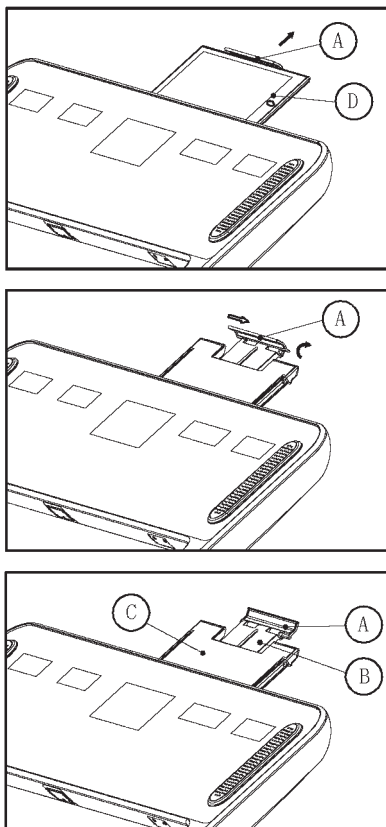
#### Schritt 2:

Klappen Sie die Halteklammer (A) auf und schieben Sie diese etwas nach links um die aufgeklappte Position zu arretieren.

#### Schritt 3:

Legen Sie das Smartphone/Tablet auf die Ablage (C) und klemmen Sie es zwischen Computergehäuse und Halteklammer (A) fest.

### Einklappen der Halterung:



#### Schritt 1:

Ziehen Sie die Halteklammer (A) hoch und entnehmen Sie das Smartphone/ Tablet von der Ablage (C).

#### Schritt 2:

Schieben Sie die Halteklammer (A) nach rechts und klappen Sie diese ein.

#### Schritt 3:

Schieben Sie die Ablage (C) mit dem Auszug (B) an der Halteklammer (A) zurück in das Computergehäuse.





## 1. Anzeigen

Nach Einschalten des Hauptschalters erscheint im Display für einige Sekunden das Christopheit Sport Logo. Ist das Laufband betriebsbereit wechselt das Display und zeigt das Hauptmenü an.

- 1.1 | Symbol für Steigungsstufe und Verbrauchsanzeige in Kcal
  - Symbol Steigungsstufe leuchtet = Steigungsstufe wird im 5 Sek Wechsel angezeigt
  - Symbol Verbrauchsanzeige leuchtet = Kcal werden im 5 Sek Wechsel angezeigt
- 1.2 Zeit-Symbol = Anzeige der Trainingszeit.
- 1.3 Strecken-Symbol = Anzeige für die Entfernung in Km.
- 1.4 | Symbol für Geschwindigkeit in km/h und Herzfrequenz
  - Symbol Geschwindigkeit leuchtet = Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit in km/h
  - Symbol Herzfrequenz leuchtet = Anzeige zeigt die aktuelle Herzfrequenz an wenn die Pulssensoren oder der Pulsgurt verwendet werden. (Pulsdaten nicht für medizinische Zwecke geeignet). Bei erfassen von Pulsdaten wird der Puls im 5 Sek Wechsel angezeigt.
- 1.5 **7" TFT** Multimedia Anzeige für unterschiedliche Informationen wie folgt beschrieben. (Hinweis: Es handelt sich dabei nicht um ein Touch-Display und verfügt nicht über einen WIFI Internet Funktion.)
- 1.6 seitliche Logobeleuchtung = zeigt den Status der Verwendung des Laufbandes an.
  - Standby = Logo leuchtet weiss und zeigt die Betriebsbereitschaft an.
  - Betrieb = Logo leuchtet rot und zeigt eine aktuelle Benutzung des Laufbandes an.

## 2. Tasten-Funktionen

Wenn keine Taste gedrückt wird dann schaltet sich nach 10 Sekunden der Computer in den Standby-Betrieb um und die Tastebeleuchtung erlischt. Um den Standby-Betrieb aufzuheben, drücken Sie auf eine Taste oder wischen Sie mit der Hand über das Tastfeld.

### 2.1 Laufband-Funktionstasten: , , , , , , , , , , , .








- START-Tastensymbol:** Wenn das Laufband steht, drücken Sie die grüne Start-Taste und auf dem Bildschirm erscheint der 3-Sekunden Count-Down begleitet von Signaltönen bevor sich das Laufband mit kleinster Geschwindigkeit von 1 km/h in Bewegung setzt.
- STOP-Tastensymbol:** Wenn das Laufband in Betrieb ist, drücken Sie die rote Stop-Taste und die Geschwindigkeit verringert sich bis das Laufband steht.
- | **Steigungstasten +/-:** Verändert die Steigungsstufe während des Trainings. Bei Stillstand können Steigungs-Vorgaben damit getätigt werden.
- | **Geschwindigkeitstasten +/-:** Verändert die Geschwindigkeit während des Trainings. Bei Stillstand können Geschwindigkeits-Vorgaben damit getätigt werden.
- , , **Direktwahltasten-Steigung:** Verändert die Steigung direkt in die entsprechende Steigungsstufe während des Trainings. Bei Still stand können Steigungs-Vorgaben damit getätigt werden.
- , , **Direktwahltasten-Geschwindigkeit:** Verändert die Geschwindigkeit direkt in die entsprechende Geschwindigkeit während des Trainings. Bei Stillstand können Geschwindigkeits-Vorgaben damit getätigt werden.

### 2.2 Media-Funktionstasten: , , , ,

- Lautsprechersymbol mit geringem Schalldruck** verringert die Lautstärke
- Lautsprechersymbol mit größerem Schalldruck** erhöht die Lautstärke;
- Wiedergabe/Pause:** Startet oder stoppt die Hintergrundmusik.



## 2.3 TFT Bildschirm-Tasten:

-  **Start-Menü:** Drücken dieser Taste ruft das Start-Menü auf.
-  **Vor:** Im Start-Menü vorwärts den nächsten Menüpunkt anwählen.
-  **Zurück:** Im Start-Menü rückwärts den vorherigen Menüpunkt anwählen;
-  **Eingabe:** Bestätigt die ausgewählte Funktion
-  **Links:** Bewegung nach links zur Auswahl
-  **Rechts:** Bewegung nach rechts zur Auswahl
-  **Zurück:** Zurück zur letzten angewählten Funktion

## 3. Anzeigemöglichkeiten:

	Anzeige	Vorgabewert	Eingabemöglichkeit	Anzeigebereich
Zeit (h:m:s)	0:00:00	0:30:00	0:05:00 - 9:59:00	0:00:00 – X:59:59
Geschwindigkeit Metrisch (km/h) Imperial (mph)	0.0	N/A	N/A	1.0 - 22.0 Km/h 0.6 – 13.6 MPH
Steigung (%) Level	0	N/A	N/A	0 - 15
Entfernung (km/mile)	0.00	N/A	0.5 - 99.5	0.00 - 99.99
Kalorien (kcal)	0	N/A	10 - 995	0 - 999

## II- Funktionsbeschreibung

### 1. Bildschirm

















Metrisches System (Km)



Imperial System (Meilen)

**Startmenü:** Drücken Sie die Tasten nach links oder nach rechts um eine Funktion / ein Programm anzuwählen. Bestätigen Sie mit der Eingabe-Taste  die ausgewählte Funktion/Programm.

	Drücken Sie die Eingabe-Taste  um das Untermenü der virtuellen Aktivitäten ( <b>Virtual Active</b> ) aufzurufen. Es befinden sich dort 6 unterschiedliche Simulationsstrecken. Jede Strecke kann mit Musik hinterlegt werden und die Videostrecke bewegt sich abhängig von der Laufbandgeschwindigkeit.
	Drücken Sie die Eingabe-Taste  um das Untermenü der Trainingsprogramme ( <b>Work Out</b> ) aufzurufen. Es beinhaltet 12 verschiedene Geschwindigkeitsprogramme, 3 Vorgabeprogramme für Zeit, Entfernung oder Kalorien und 12 Wettbewerbsprogramme ( <b>Challenge</b> ).
	Drücken Sie die Eingabe-Taste  um das Untermenü der Benutzerprogramme ( <b>User Program</b> ) aufzurufen. Hier können Sie 20 individuelle Geschwindigkeitsprogramme mit oder ohne Steigung eingeben.
	Drücken Sie die Eingabe-Taste  um das Untermenü für Benutzereingaben ( <b>User Settings</b> ) aufzurufen. Benutzerdaten, Einstellung der Hintergrundbeleuchtung, Sprache / Einstellung Metrisch/Imperial und Projekt-Vorgaben (optional).
	Drücken Sie die Eingabe-Taste  um das Untermenü für Musik ( <b>Music</b> ) aufzurufen. Hier können Sie über den USB Anschluss MP3- / WAV- / Audio-Dateien abspielen.
	Drücken Sie die Eingabe-Taste  um das Untermenü für Filme ( <b>Movies</b> ) aufzurufen. Hier können Sie über den USB Anschluss MP4- / WKV- / MOV- / AVI- Dateien abspielen.
	Drücken Sie die Eingabe-Taste  um das Untermenü für das Herzfrequenzprogramm ( <b>HRC Speed</b> ) aufzurufen. Neben einer Aufwärm- und Abkühlphase wird die Geschwindigkeit der Herzfrequenz angepasst. (Pulsgurtbetrieb)



## 2. Bildschirm-Informationen

### 2.1 Schnell-Start

Drücken Sie die Start-Taste  und der Bildschirm zeigt den Count Down von 3 Sekunden begleitet von Signaltönen an. Dieses Prozedere findet bei jedem Trainingsstart statt.



Während des Trainings können die Geschwindigkeit und Steigung über die entsprechenden Tasten beliebig verändert/angepasst werden.

Drücken Sie die Stop-Taste  und das Laufband verringert die Geschwindigkeit bis es stoppt. Die Trainingsdaten werden angezeigt. Drücken Sie die Zurück-Taste  um das Training abzuschließen und das Programm zu verlassen.


### 2.2 Virtuelle Aktivitäten





Drücken Sie die Eingabe -Taste  für das Untermenü virtuelle Aktivitäten (Virtual Active)



Drücken Sie die Auf- / Ab-Taste   um die simulierte Strecke auszuwählen.

Drücken Sie die Start-Taste  um mit dem Training in der simulierten Strecke zu beginnen.




Während des Trainings, können Sie durch die +/- Tasten  |  die simulierte Streckengeschwindigkeit beeinflussen, da sich diese anhand der Laufgeschwindigkeit orientiert. Eine Steigung kann manuell eingestellt werden. Die Simulationsstrecke beinhaltet keine Steigungsverstellung.

### 2.3 Trainingsprogramme








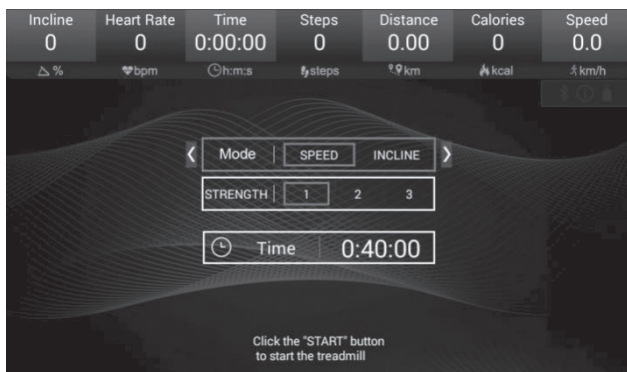
Wählen Sie mit der Eingabe -Taste  das Menü Workout aus.







Wählen Sie mit der Eingabetaste  das Untermenü der Trainingsprogramme (Program) aus





Benutzen Sie die Auf-/Ab-Tasten  |  und Rechts/Links-Tasten  |  um eines der 17 Trainingsprogramme auszuwählen und bestätigen Sie dies durch Drücken der Eingabe -Taste .



























Das ausgewählte Programm lässt sich zeitlich einstellen als auch in der Intensität in 3 Geschwindigkeits- und Steigungsstufen verändern. Verwenden Sie dazu die Auf-/Ab-Tasten  |  und Rechts/Links-Tasten  | .



Bei den 17 Trainingsprogrammen sind die Geschwindigkeiten und Steigungen vom Programm vorgegeben. Man kann während des Programmablaufes manuell die Geschwindigkeit durch Drücken der +/- Tasten und Steigung durch Drücken der Auf-/Ab-Tasten  |  beeinflussen.

**Trainingsprogramme:** Die Trainingsprogramme sind in 20 Unterteilungen eingeteilt. Die Zeitvorgabe wird auf diese 20 Unterteilungen aufgeteilt. Geschwindigkeit und Steigung verhalten Sie wie in Programmablauftabelle beschrieben. Wenn die nächste Unterteilung erreicht wird und sich evtl. die Geschwindigkeit und Steigung verändern so wird dies im Display angezeigt. Eine Geschwindigkeitsänderung wird durch Signaltöne angekündigt.

17 Trainingsprogramm-Profil	
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm " <b>LONG SLOW DIST-1</b> " aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm " <b>SHORT INTERVAL-1</b> " aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm " <b>MID INTERVAL</b> " aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm " <b>LONG INTERVAL</b> " aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm " <b>NEG INTERVAL-1</b> " aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm " <b>NEG INTERVAL-2</b> " aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm " <b>FARTLEK</b> " aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm " <b>UPHILL CLIMB</b> " aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.

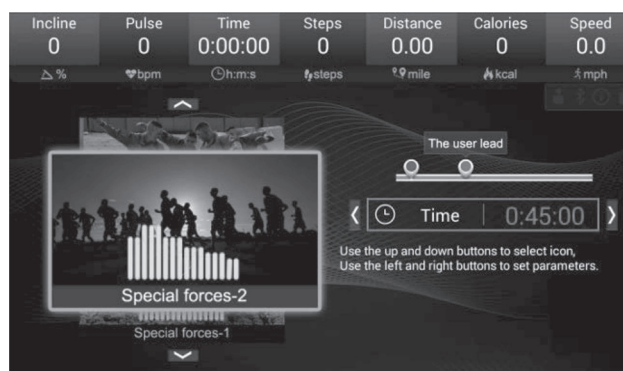






	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm <b>"PYRAMID CLIMB"</b> aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm <b>"PLATEAU CLIMB"</b> aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm <b>"LADDER"</b> aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm <b>"UPHILL INTERVAL"</b> aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm <b>"STEADY PACE"</b> aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm <b>"LONG SLOW DIST-2"</b> aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm <b>"CARDIO RUN"</b> aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm <b>"SHORT INTERVAL-2"</b> aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.
	Wählen Sie durch Drücken der Eingabe -Taste  das Programm <b>"UPHILL WALK"</b> aus. Geben Sie die Zeitvorgabe ein und legen Sie die Intensitätsstufe für Geschwindigkeit und Steigung des Programmes fest. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren.

## Wettkampfprogramme



Drücken Sie die Eingabe-Taste  um das Untermenü der Wettkampfprogramme (**Challenge**) aufzurufen:



Es sind 12 Sport-Strecken, in denen Sie gegen einen virtuellen Gegner antreten können. Benutzen Sie die Auf-/Ab-Tasten   um Programme auszuwählen und die Rechts-/Links -Tasten   um die Trainingszeit einzustellen. Die Geschwindigkeit für jede Unterteilung wird in diesen Programmen wie in der Wettkampf Programmtabelle ausgewiesen ablaufen.

Nachdem die Eingaben getätigt wurden drücken Sie die Start-Taste  um das ausgewählte Programm zu trainieren.



“ ” 400 Meter Standard Laufbahn;





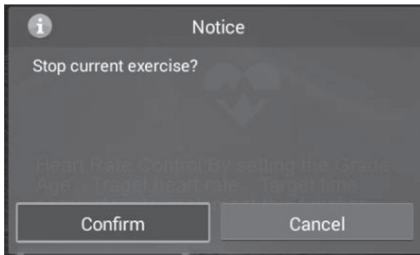
“ Ihr Trainingsymbol ist Blau “





“ Trainingsymbol vom Gegner ist rot

Während des Wettkampfes wird Ihre Position und die des Gegners auf der 400m Laufbahn angezeigt.

























**Wettkampf Programm:** Während des Programmes können Sie die Zurück-Taste „“ oder die Start-Menü Taste „“ drücken um zu den Media-Funktionen zu gelangen und wieder zurück zum aktuellen Wettkampfprogramm. Wenn Sie aber relevante Daten des aktuellen Trainings verändern wie z.B. anwählen eines anderen Trainingsprogrammes wie „**Virtual Active**“ / „**Program Fitness**“ / „**User Program**“ / „**HRC**“, erscheint auf dem Bildschirm ein Fenster ein mit dem Hinweis, Möchten Sie das Programm abbrechen? (Stop current exercise?)



Mit den Rechts-/Links- Tasten  |  können Sie zwischen den beiden Auswahlmöglichkeiten wechseln.

Wählen Sie „**Confirm**“ und drücken Sie die Eingabe-Taste  um das Training zu stoppen. Das Laufband stoppt und sie können mit anderen Trainingsdaten trainieren.


Wählen Sie „**Cancel**“ und drücken Sie die Eingabe-Taste  um das aktuellen Trainingsprogramm fortzuführen.







12 Wettkampf-Profil	
	Wählen Sie das Programm „ <b>Special forces-1</b> “ aus. Hier finden Sie die Geschwindigkeit für jede Unterteilung und können die Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie die Start-Taste  um diese Programm zu trainieren.
	Wählen Sie das Programm „ <b>Special forces-2</b> “ aus. Hier finden Sie die Geschwindigkeit für jede Unterteilung und können die Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie die Start-Taste  um diese Programm zu trainieren.
	Wählen Sie das Programm „ <b>Special forces-3</b> “ aus. Hier finden Sie die Geschwindigkeit für jede Unterteilung und können die Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie die Start-Taste  um diese Programm zu trainieren.
	Wählen Sie das Programm „ <b>Olympics game-1</b> “ aus. Hier finden Sie die Geschwindigkeit für jede Unterteilung und können die Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie die Start-Taste  um diese Programm zu trainieren.
	Wählen Sie das Programm „ <b>Olympics game-2</b> “ aus. Hier finden Sie die Geschwindigkeit für jede Unterteilung und können die Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie die Start-Taste  um diese Programm zu trainieren.
	Wählen Sie das Programm „ <b>Olympics game-3</b> “ aus. Hier finden Sie die Geschwindigkeit für jede Unterteilung und können die Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie die Start-Taste  um diese Programm zu trainieren.
	Wählen Sie das Programm „ <b>Professional game-1</b> “ aus. Hier finden Sie die Geschwindigkeit für jede Unterteilung und können die Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie die Start-Taste  um diese Programm zu trainieren.
	Wählen Sie das Programm „ <b>Professional game-2</b> “ aus. Hier finden Sie die Geschwindigkeit für jede Unterteilung und können die Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie die Start-Taste  um diese Programm zu trainieren.
	Wählen Sie das Programm „ <b>Professional game-3</b> “ aus. Hier finden Sie die Geschwindigkeit für jede Unterteilung und können die Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie die Start-Taste  um diese Programm zu trainieren.
	Wählen Sie das Programm „ <b>Outdoor running-1</b> “ aus. Hier finden Sie die Geschwindigkeit für jede Unterteilung und können die Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie die Start-Taste  um diese Programm zu trainieren.
	Wählen Sie das Programm „ <b>Outdoor running-1</b> “ aus. Hier finden Sie die Geschwindigkeit für jede Unterteilung und können die Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie die Start-Taste  um diese Programm zu trainieren.
	Wählen Sie das Programm „ <b>Outdoor running-1</b> “ aus. Hier finden Sie die Geschwindigkeit für jede Unterteilung und können die Trainingszeit vorgeben. Drücken Sie die Start-Taste  um diese Programm zu trainieren.




## 2.4 Benutzer-Programm



Drücken Sie die Eingabe-Taste  um das Untermenü der Benutzerprogramme (**User Program**) aufzurufen:

Es sind 20 Benutzerprogramme einstellbar. Benutzen Sie die Auf-/Ab-Tasten  |  um Programme auszuwählen und die Rechts-/Links -Tasten  |  um die Trainingszeit einzustellen. Wählen Sie durch Drücken der Eingabe-Taste  die Eingabemöglichkeiten aus und wählen Sie die Geschwindigkeit/Steigung (**Incline/ Speed**) an um die gewünschte Geschwindigkeit und Steigung für jede Unterteilung einzugeben. Bestätigen Sie jeweils mit der Eingabe -Taste  die eingegebenen Werte um diese dauerhaft abzuspeichern.








Um dieses Programm zu trainieren drücken Sie die Start-Taste 




## 2.5 Herzfrequenz-Programm (HRC)



Drücken Sie die Eingabe-Taste  um das Untermenü des Herzfrequenzprogrammes (**HRC**) aufzurufen:

Drücken Sie die Eingabe-Taste  um Vorgaben zu tätigen. Benutzen Sie die Auf-/Ab-Tasten  |  um Funktionen anzuwählen und die Rechts-/Links -Tasten  |  um die Daten einzustellen.



Um dieses Programm zu trainieren drücken Sie die Start-Taste 



**Aufwärmphase (3 Min)  
(WARM-UP STAGE)**



**Trainingsphase Pulsgesteuerte Geschwindigkeit und Steigung  
(HEART RATE SPEED STAGE)**



**Abkühlphase (1Min)  
(COOLING STAGE)**











**Aufgrund fehlender Pulsdaten,  
keine Programmsteuerung möglich.  
(System didn't detect your heart rate, HRC can't run)**

## 2.6 Musik Abspielen



Drücken Sie die Eingabe-Taste  um das Untermenü Musik (Music) aufzurufen:



Verwenden Sie die Auf-/Ab -Tasten   um die gewünschte Musik auszuwählen. Durch Drücken der Eingabe -Taste  startet die Musik. Verwenden Sie die Lautstärketasten   und Pause/Vorspulen/Zurückspulen    um die gewünschte Hintergrundmusik einzustellen.

## 2.7 Video abspielen



Movies

Drücken Sie die Eingabe-Taste um das Untermenü Video (**Movies**) aufzurufen:



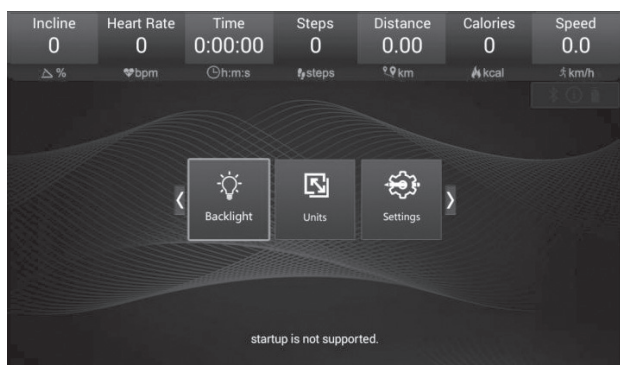
Verwenden Sie die Auf-/Ab -Tasten um das gewünschte Video auszuwählen. Durch Drücken der Eingabe -Taste startet das Video. Verwenden Sie die Lautstärketasten und Pause/Vorspulen/Zurückspulen um die gewünschten Einstellungen vorzunehmen. Drücken Sie die Rechts-Taste um das Bild anzuwählen und durch Drücken der Eingabe -Taste können Sie das Vorschaubild auf den ganzen Bildschirm umstellen.

## 2.8 Individuelle Einstellungen



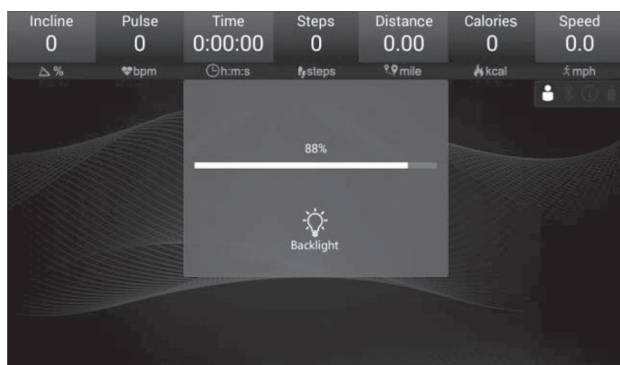
User Settings

Drücken Sie die Eingabe-Taste um das Menü **User Settings** aufzurufen.



Backlight






Drücken Sie die Eingabe-Taste um das Untermenü Hintergrundbeleuchtung (**Backlight**) aufzurufen um die Beleuchtungsintensität mittels der rechts / links Tasten einzustellen.





Drücken Sie die Eingabe-Taste  um das Untermenü Hintergrundbeleuchtung (**Switch**) aufzurufen:



Einstellung von Sprache (Englisch / Chinesisch) und Maßeinheiten für Metrisch oder Imperial. Anwählen durch Auf-/Ab-Tasten   und Rechts-/Links -Tasten   Speichern mittels der Eingabe-Taste  auf der Funktion (Save).

Metrisch: Geschwindigkeit in km/h | Distanz in km

Imperial : Geschwindigkeit in mph | Distanz in Meilen

### 3. Status Anzeige „ „ „ „

Bei Einstecken eines USB-Gerätes erscheint das USB-Symbol „  „ und die Audio- oder Videodaten werden vom USB-Gerät gelesen. Durch Ausstecken des USB- Gerätes erlischt das USB-Symbol.

Nach viele Trainingseinheiten erscheint ein Informations-Symbol „  „ und erinnert an die Wartung. Nach Durchführung der Wartung erlischt das Informations-Symbol.

### 4. Warnhinweis

Entriegeln Sie den Sicherheitsclip und das Display zeigt folgenden Warnhinweis auf.:



Alle Warnhinweise, die durch den entsprechenden Vorgang oder durch die Fehlermeldung des Laufbandes verursacht werden, werden auf dem Hauptbildschirm angezeigt.

## 5. Fit show Bluetooth App

Dieser Computer beinhaltet die Verwendung der Fit Show App per Bluetooth Verbindung. Scannen Sie den QR Code um die Fit Show App aus Ihrem App Store herunter zu laden.



## 6. Fehlermeldungen

CODE	mögliche Ursache	Lösung
ERR1	Kommunikationsstörung	Prüfen Sie den Zustand der Steckverbindungen zwischen Computer, Verbindungskabeln und Steuerplatine. Ersetzen Sie defekte Kabel, wenn dies der Fall ist.
ERR2	Motorfehler	1. Defekte oder nicht eingesteckte Motorkabel 2. Steuerplatine prüfen.
ERR4	Steigungsfehler	1. Defekte oder nicht eingesteckte Steigungskabel; 2. Steuerplatine prüfen.
ERR5	Überlastungsschutz ausgelöst	1. Überlastung - Abkühlen lassen 2. Widerstand an der Lauffläche durch geringe Schmierung – Lauffläche schmieren 3. Ggf. geringere km/h Eingaben tätigen
ERR6	Überstromschutz	Falsche Stromversorgung oder nicht kompatible Steuerung.
ERR7	Parameter Überprüfung schlug fehl	Eingaben Zurücksetzen, erneut eingeben
ERR8	EPPROM Error	Austausch der Steuerplatine

## III- REMARKS

### Ausdauer-Programme:

Name			Fitness workout																			
		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Incline	L1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1
		L2	1	1	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	1	1
		L3	1	1	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	1	1
LONG SLOW DIST-1		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Speed	L1	1.6	1.6	3.2	3.2	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	3.2	3.2	1.6	1.6
		L2	3.2	3.2	4.8	4.8	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	4.8	4.8	3.2	3.2
		L3	4.8	4.8	5.6	5.6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5.6	5.6	4.8	4.8
SHORT INTERV AL-1	Incline	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1	1	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	1	1
		L2	2	2	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	2	2
	Speed	L1	1.6	1.6	3.2	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	1.6	1.6
		L2	3.2	3.2	4.8	4.8	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	4.8	3.2
		L3	4.8	4.8	6.4	6.4	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	6.4	4.8	4.8



<b>MID INTERV AL</b>		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
	<b>Incline</b>	<b>L1</b>	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	
		<b>L2</b>	3	3	4	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3	3	
		<b>L3</b>	3	3	4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	5	4	4	
		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
	<b>Speed</b>	<b>L1</b>	3.2	3.2	4.8	4.8	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	4.8	4.8	3.2
		<b>L2</b>	4.8	4.8	5.9	5.9	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	5.9	5.9	4.8
<b>L3</b>		5.9	5.9	8	8	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	5.9	5.9
<b>LONG INTERV AL</b>		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
	<b>Incline</b>	<b>L1</b>	1	1	2	2	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	2	1	
		<b>L2</b>	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	3	2
		<b>L3</b>	3	3	4	4	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	4	3	
		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
	<b>Speed</b>	<b>L1</b>	1.6	1.6	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	1.6	
		<b>L2</b>	3.2	3.2	4.8	4.8	7.2	7.2	3.2	3.2	7.2	7.2	3.2	3.2	7.2	7.2	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	3.2	
<b>L3</b>		4.8	4.8	6.4	6.4	8	8	4.8	4.8	8	8	4.8	4.8	8	8	4.8	4.8	6.4	6.4	4.8	4.8		
<b>NEG INTERV AL-1</b>		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
	<b>Incline</b>	<b>L1</b>	2	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	2	
		<b>L2</b>	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	2	2	2	1	
		<b>L3</b>	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	
		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
	<b>Speed</b>	<b>L1</b>	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	4	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4	3.2	3.2	2.4	1.6	1.6	
		<b>L2</b>	3.2	3.2	4	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	7.2	8	8	7.2	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4	3.2	3.2	
<b>L3</b>		4.8	4.8	5.6	5.9	5.9	7.2	8	8	8.8	9.6	9.6	8.8	8	8	7.2	5.9	5.9	5.6	4.8	4.8		
<b>NEG INTERV AL-2</b>		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
	<b>Incline</b>	<b>L1</b>	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	
		<b>L2</b>	2	2	3	4	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	3	2	2	
		<b>L3</b>	3	3	4	5	5	5	6	6	6	7	7	6	6	6	5	5	5	4	3	3	
		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
	<b>Speed</b>	<b>L1</b>	1.6	2.4	3.2	3.2	4	4.8	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4	3.2	3.2	2.4	1.6	
		<b>L2</b>	3.2	4	4.8	4.8	5.6	7.2	7.2	7.2	7.5	8	8	8	7.5	7.2	7.2	5.6	4.8	4.8	4	3.2	
<b>L3</b>		4.8	5.6	7.2	7.2	7.5	8	8	8	8.8	9.6	9.6	9.6	8.8	8	8	7.5	7.2	7.2	5.6	4.8		
<b>FARTLE K</b>		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
	<b>Incline</b>	<b>L1</b>	1	2	3	4	2	3	4	4	2	1	3	1	4	3	2	1	3	2	1	1	
		<b>L2</b>	1	2	3	6	4	6	5	5	2	3	1	6	3	2	3	6	5	3	2	1	
<b>L3</b>		2	4	2	6	3	6	4	4	5	2	6	3	6	2	6	2	5	4	6	1		
	<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>		
<b>Speed</b>	<b>L1</b>	1.6	2.4	4	4.3	4	4.8	4.3	7.2	4	2.4	4.8	2.4	7.2	5.6	4.3	2.4	4.8	4	2.4	1.6		
	<b>L2</b>	1.6	4	5.6	8	4	8	3.5	3.2	4.8	7.2	8	8	5.6	3.2	6.4	7.2	8	5.6	4.8	3.2		
	<b>L3</b>	3.2	3.2	4	7.5	6.4	7.2	9.6	7.2	9.6	8.8	9.6	7.2	7.5	6.4	5.6	4.8	5.6	8	4	3.2		
<b>UPHILL CLIMB</b>		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
	<b>Incline</b>	<b>L1</b>	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	1	
		<b>L2</b>	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	
		<b>L3</b>	1	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	
		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
	<b>Speed</b>	<b>L1</b>	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	7.2	8	8	8	7.2	6.4	5.6	4.8	4	3.2	2.4	1.6	1.6	
		<b>L2</b>	3.2	4	4.8	5.6	6.4	7.2	8	8.8	9.6	9.6	9.6	8.8	8	7.2	6.4	5.6	4.8	4	3.2	3.2	
<b>L3</b>		4.8	5.6	6.4	7.2	8	8.8	9.6	9.6	10.	10.	10.	9.6	9.6	8.8	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2		

PYRAMID CLIMB		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Incline	L1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
		L2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2
		L3	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3
	Speed	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	4	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4	3.2	3.2	2.4	1.6
L2		3.2	3.2	4	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	7.2	8	8	8	7.2	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4	3.2	
		L3	3.2	4.8	5.6	6.4	6.4	7.2	8	8	8.8	9.6	9.6	9.6	8.8	8	8	7.2	6.4	6.4	5.6	3.2
PLATEAU CLIMB		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Incline	L1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1
		L2	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1
		L3	2	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2	1	1
	Speed	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1.6	2.4	3.2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3.2	2.4	1.6
L2		2.4	2.4	3.2	4	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	4	3.2	2.4	2.4
		L3	3.2	3.2	4.8	6.4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6.4	4.8	3.2	3.2
LADDER		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Incline	L1	1	1	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	1
		L2	2	2	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	3	2
		L3	2	3	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	5	4	3
	Speed	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1.6	2.4	3.2	4.8	6.4	4	4.8	6.4	4	4.8	6.4	4	4.8	6.4	4	4.8	6.4	5.6	3.2	1.6
L2		3.2	4	4.8	5.6	8	5.6	6.4	8	5.6	6.4	8	5.6	6.4	8	5.6	6.4	8	5.6	4.8	3.2	
		L3	3.2	4.8	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	8	6.4	4.8
UPHILL INTERVAL		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Incline	L1	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1
		L2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2
		L3	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	2
	Speed	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1.6	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	3.2	1.6
L2		3.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	3.2	3.2	
		L3	3.2	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	4.8	4.8
STEADY PACE		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Incline	L1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
		L2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
		L3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2
	Speed	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	3.2	4	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4	3.2
L2		4.8	5.6	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	5.6	4.8	
		L3	3.2	5.6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5.6	3.2
LONG SLOW DIST-2		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Incline	L1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
		L2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
		L3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
	Speed	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1.6	1.6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1.6	1.6
L2		3.2	3.2	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	3.2	3.2	
		L3	3.2	4.8	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	4.8	3.2	

<b>CARDIO RUN</b>		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>		
	<b>Incline</b>	<b>L1</b>	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	
		<b>L2</b>	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2
		<b>L3</b>	3	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3
		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>		
	<b>Speed</b>	<b>L1</b>	1.6	2.4	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	4	2.4	
		<b>L2</b>	3.2	4	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	5.6	4	
		<b>L3</b>	4.8	7.2	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	5.6	4	2.4
	<b>SHORT INTERV AL-2</b>		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
<b>Incline</b>		<b>L1</b>	1	2	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	3	2
		<b>L2</b>	2	3	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3
		<b>L3</b>	2	3	5	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	5	3
		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>		
<b>Speed</b>		<b>L1</b>	1.6	3.2	5.6	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	5.6	3.2
		<b>L2</b>	3.2	4.8	7.2	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	7.2	4.8
		<b>L3</b>	3.2	4.8	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	5.6	3.2
<b>UPHILL WALK</b>			<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
	<b>Incline</b>	<b>L1</b>	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	5	3	2	
		<b>L2</b>	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	7	6	4	3	
		<b>L3</b>	2	2	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	7	6	5	4	3	
		<b>Segments</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>		
	<b>Speed</b>	<b>L1</b>	1.6	1.6	2.4	2.4	2.4	2.4	3.2	3.2	3.2	4	4	4	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	4.8	3.2	1.6	
		<b>L2</b>	3.2	3.2	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	8	8	8	8.8	8.8	8.8	8.8	6.4	4.8	3.2	
		<b>L3</b>	4.8	4.8	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	8	8	8	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	8	6.4	4.8	

### Wettkampf-Programme:

Zeitunterteilung		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		Programme															
<b>Special forces-1</b>	km/h	6	6	8	8	8	6	6	6	4	4	4	4	4	4	3	3
<b>Special forces-2</b>	km/h	8	8	10	10	10	8	8	8	6	6	6	5	5	5	4	4
<b>Special forces-3</b>	km/h	8	8	10	10	12	12	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
<b>Olympics game-1</b>	km/h	3	6	6	6	4	4	6	6	6	4	4	6	6	6	4	3
<b>Olympics game-2</b>	km/h	4	8	8	8	4	4	8	8	8	4	4	8	8	8	4	4
<b>Olympics game-3</b>	km/h	6	10	10	10	8	8	12	12	12	8	8	6	6	6	4	4
<b>Professional game-1</b>	km/h	6	8	8	8	6	6	8	8	8	6	6	8	8	8	6	6
<b>Professional game-2</b>	km/h	6	10	10	10	6	6	10	10	10	6	6	10	10	10	6	6
<b>Professional game-3</b>	km/h	8	10	10	10	8	8	12	12	12	8	8	8	8	8	6	6
<b>Outdoor running-1</b>	km/h	4	4	6	6	6	8	8	8	6	6	6	6	6	6	4	4
<b>Outdoor running-2</b>	km/h	6	6	6	8	8	10	10	10	8	8	8	6	6	6	4	4
<b>Outdoor running-3</b>	km/h	8	8	8	10	10	12	12	12	10	10	10	8	8	8	6	6

## 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.

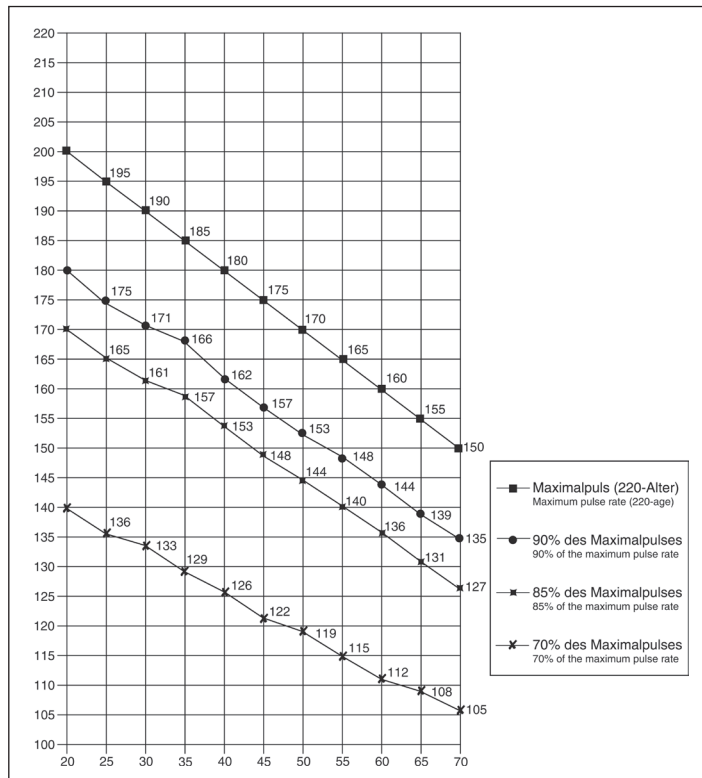
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

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

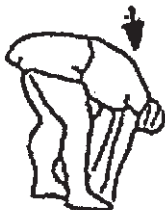
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem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



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

## 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.

1. Summary of Parts	Page 3
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 28
3. Parts List (List of spare parts)	Page 29 - 31
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams, bv cn	Page 32 - 37
6. Computer instructions	Page 38 - 51
7. Training Instructions	Page 52
8. Warm up	Page 51

Kære kunde,

Vi lykønsker dig med dit køb af denne sportsudstyr til hjemmetræning og håber, at vi vil have en stor glæde med det. Vær opmærksom på de vedlagte noter og instruktioner, og følg dem nøje med hensyn til montering og brug.

Tøv ikke med at kontakte os når som helst, hvis du har spørgsmål.

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstr. 55

42551 Velbert



igtige anbefalinger og sikkerhed

Instruktioner

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

1. Montér maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de lukkede, specifikke dele af maskinen, der er indeholdt i delelisten. Før montering skal du kontrollere, om leveringen er fuldstændig mod leveringsmeddelelsen og kartonens indhold mod monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen. I tilfælde af reparation bedes du kontakte din forhandler.
2. Kontroller, at firmaet sidder fast på alle skruer, møtrikker og andre tilslutninger, før du bruger maskinen første gang og med regelmæssige intervaller (hver 1-2 måned) for at sikre, at træneren er i sikker stand. Udsift defekte komponenter omgående og / eller opbevar udstyret, der er brugt, indtil reparation.
3. Sæt maskinen op på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres ved passende forholdsregler og med de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke kommer nogen kontakt med fugt eller vand.
4. Placer en passende base (f.eks. Gummimåtte, træplade osv.) Under maskinen, hvis maskinens område skal være specielt beskyttet mod støv, 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 brug kun det medfølgende værktøj eller egnet værktøj, der er egnet til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern svedråber fra maskinen umiddelbart efter færdig træning.
7. ADVARSEL! Systemer med hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlig helbredsskade eller dødsfald. Konsulter en læge, inden du starter et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed osv.), Som du kan udsætte dig selv og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store mængder.
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt funktionsdygtig tilstand. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. ADVARSEL: Udsift ormens dele straks, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det er repareret.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du observere den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, at den nyligt justerede position er korrekt sikret. Fjern de værktøjer, du har brug for at 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 overhales 90 minutter / dagligt.

11. Bær træningstøj og sko, der er egnede til træning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at de ikke kan træne i træning på grund af deres form (f.eks. Længde). Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder solidt og skal have skridsikre såler.
12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, sygdom, 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. Mennesker som børn, handicappede og handicappede skal kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan hjælpe og rådgive. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden tilsyn.
15. Sørg for, at den person, der leder træning, og andre mennesker aldrig bevæger sig eller holder nogen dele af kroppen i nærheden af bevægelige dele.
16. Efter udløbet af levetiden må dette produkt ikke bortskaffe det normale husholdningsaffald, men det skal gives til et samlingssted til genanvendelse af elektriske og elektroniske komponenter. Du finder muligvis symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen. Materialerne kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Med genanvendelse, materialebrug eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelses sted.
17. For at beskytte miljøet må du ikke bortskaffe emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen som husholdningsaffald. Læg disse i de passende opsamlingsbeholdere, eller før dem til et passende opsamlingssted.
18. Denne maskine er en hastighedsafhængig maskine, dvs. effekten øges med stigende hastighed og omvendt.
19. Den maksimalt tilladte belastning (= kropsvægt) er specificeret som 150 kg. Evaluer din kropsvægt, inden du starter træningen.
20. Hvis tilslutningskablet til dette produkt er beskadiget, skal dette udskiftes af producenten eller kundeservicen eller med en elektrisk certificeret person.
21. Denne maskine er testet i overensstemmelse med EN ISO 20957-1: 2013, EN 957-6: 2010 / A1: 2014 + EMC-direktiv 2014/30 / EU.
22. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Hvis der sælges eller videregives til en anden person, skal dokumentationen leveres med produktet.



2,25 HP Motor kontinuerlig (1,7kw), maks. 4 HP Motor Peak (3kW)

- Hastighed fra 1 km / t - 22 km / t (justerbar i 0,1 km / t trin)
- 20 individuelle programmer
- 12 konkurrenceprogrammer
- 17 udholdenhedsprogrammer
- 1 mål HRC-programmer (pulsstyret)
- 6 praktisk talt programmer
- Hurtigknapper i 3 km / t, 6 km / t og 9 km / h
- Power Incline 0-15Niveau, elektronisk justerbar
- Hurtige hældningsknapper til 3, 6 og 9 hældningsniveau
- Hastighed og hældning justerbar ved håndskinne
- Måling af håndpuls
- Vibrationsabsorberende løbflade (Pude System)
- Sikkerhedsnål til nød stop
- Sammenfoldelig for at spare plads
- Blåt baggrundsbelyst LCD-display, der viser: Tid, hastighed, afstand, ca. Kalorieforbrug, hældning og puls
- Computer med 7" -TFT-skærm og kraftfulde underholdningshøjtalere.
- Stor aflæsning af: Tid, afstand, hastighed og hældning / samt i 5 sekunders skiftepul og ca. Kalorier. (Displatoptynsninger kan vises eller skjules.)
- Underholdningsknapper til video / musik / rutevalg / programvalg / input af personlige data (sikret via logisfunktionen)
- Tilslutning til MP 3-afspiller og hovedtelefoner, USB-port for eksempel egne videoer
- Bluetooth-forbindelse til Fitshow APP
- holder til tablet / smartphone
- Modtager til trådløst pulsbelte

dklap automatisk (Soft-Drop-System) for en sikkerhed og let nedlukning af slidbanen

- 4 transportvalser for en nem og behagelig bevægelse til placering.
- Indlæs maks. 150 kg (kropsvægt)
- Gangoverflade ca. L 141 x B 51 cm
- Elektriske data: 220-240V / 50-60Hz / 1.700 Watt
- Produktvægt: ca. 106 kg
- Pladsbehov ca.: L 194 x B 88 x H 136 cm
- Pladsbehov sammenfoldelig ca. L 125 x B 88 x H 154 cm

Kontakt os, hvis komponenter mangler eller mangler, eller hvis du har brug for reservedele eller udskiftninger i fremtiden:

Database over internettjeneste- og reservedele:

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

www.christopeit-sport.com

Denne løbebånd oprettes kun til privat hjemmesportsaktivitet og er ikke tilladt for os i et kommercielt eller professionelt område.

Hjemmesport bruger klasse H / C

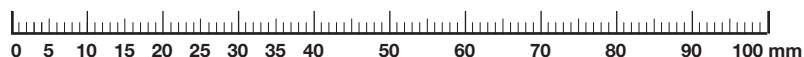


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Bottom frame		1	2	33-1840-01-SW
2	Main frame		1	1	33-1840-02-SW
3L	Support tube left		1	1	33-1840-03-SW
3R	Support tube right		1	1	33-1840-04-SW
4	Linking metal plate 2		2	5	33-1840-05-SW
5L	Computer support tube left		1	3L	33-1840-06-SW
5R	Computer support tube right		1	3R	33-1840-07-SW
6	Front armrest		1	11	33-1840-08-SW
7	Computer frame		1	5	33-1840-09-SW
8	Incline frame		1	1+2	33-1352-09-SW
9	Strengthen tube		1	2	33-1840-11-SW
10	Transport wheel bracket		2	1	36-1352-35-BT
11L	Armrest left		1	3L	33-1840-10-SW
11R	Armrest right		1	3R	33-1840-12-SW
12L	Base cover metal plate left		1	1	33-1840-13-SW
12R	Base cover metal plate right		1	1	33-1840-14-SW
13	Front roller		1	2	33-1352-06-SI
14	Rear roller		1	2	33-1352-05-SI
15	Cylinder		1	1+2	33-1352-08-SW
16L	Non-slip rubber left		1	25L	36-1840-08-BT
16R	Non-slip rubber right		1	25R	36-1840-09-BT
17	Speaker net		2	36	36-1840-47-BT
18	Transport wheel support		2	19	36-1840-12-BT
19	D-shaped axle		2	1	36-1352-38-BT
20	Transport wheel axle		2	66+67	36-1352-37-BT
21	Spacer		2	19	36-1352-39-BT
22	Side step toggle		8	75	36-1352-13-BT
23	Running belt		1	13+14	36-1352-11-BT
24	Motor cover		1	2	36-1840-01-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
25L	Edgings left		1	2	36-1840-06-BT
25R	Edgings right		1	2	36-1840-07-BT
26L	Wheel cover left		1	2	36-1840-13-BT
26R	Wheel cover right		1	2	36-1840-14-BT
27	End cover		1	2	36-1840-02-BT
28L	Motor side cover left		1	2	36-1840-15-BT
28R	Motor side cover right		1	2	36-1840-16-BT
29L	Foam grip left		1	11L	36-1840-17-BT
29R	Foam grip right		1	11R	36-1840-18-BT
30L	Base cover 1 left		1	1	36-1840-04-BT
30R	Base cover 1 right		1	1	36-1840-05-BT
31L	Bottom frame cover left		1	1	36-1840-19-BT
31R	Bottom frame cover right		1	1	36-1840-20-BT
32L	LED cover left		1	33L	36-1840-21-BT
32R	LED cover right		1	33R	36-1840-22-BT
33L	LED rear cover left		1	32L	36-1840-23-BT
33R	LED rear cover right		1	32R	36-1840-24-BT
34	Front armrest upper cover		1	6+35	36-1840-25-BT
35	Front armrest bottom cover		1	6+34	36-1840-26-BT
36	Speaker cover		2	39	36-1840-27-BT
37	Rear upright tube plug		2	5	36-1840-28-BT
38L	Anti-skid pad left		1	16L	33-1840-15-SI
38R	Anti-skid pad right		1	16R	33-1840-16-SI
39	Computer		1	5+7	36-1840-03-BT
40	Computer bottom cover		1	39	36-1840-11-BT
41	Tablet holder		1	39	36-1840-29-BT
42	Running deck		1	2	36-1352-12-BT
43	Rear moving roller		2	1	36-1352-23-BT
44	Moving wheel plug		2	1	36-1352-24-BT
45	Foot pad		4	1	36-1352-25-BT
46	Protective plug		2	2	36-1352-44-BT
47	Running board bumper		2	2+42	36-1352-18-BT
48	Power cord buckle		1	2	36-1241-19-BT
49	Rear roller		2	2	36-1352-16-BT
50	Square cap		2	8	36-1352-27-BT
51	Rectangular cap		2	1	36-1840-30-BT
52	Belt		1	16+103	36-1352-14-BT
53	Front moving roller		2	69	36-1352-34-BT
54	Plastic cushion		4	2+42	36-1840-31-BT
55	Hex bolt	M10x55	1	1+104	39-9976
56	Hex bolt	M10x50	2	2+8	39-9976
57	Hex bolt	M10x40	1	2+104	39-10131
58	Hex bolt	M10x15	14	1,3+11	39-10086
59	Hex bolt	M8x50	2	10	39-9811
60	Inner-hex bolt	M8x45	1	15	39-9914-SW
61	Inner-hex bolt	M8x40	5	15,43+49	39-10000
62	Inner-hex bolt	M8x15	26	3,5,6,+12	39-10095
63	Hex bolt	M8x75	1	103	39-10157
64	Hex bolt	M8x55	1	103	39-10056
65	Inner-hex sunk bolt	M6x16	16	38	36-1840-32-BT
66	Socket head cap bolt	M8x18	4	2+103	39-9823-CR
67	Socket head cap bolt	M6x45	1	2+13	39-9976
68	Socket head cap bolt	M6x55	2	2+14	39-10141
69	Socket head cap bolt	M6x10	2	2+9	39-9920
70	Inner-hex sunk bolt	M6x30	4	2+42	39-10306
71	Inner-hex sunk bolt	M6x25	2	2+42	39-9970-SW
72	Phillips screw	M5x16	6	2+27	39-10165
73	Phillips screw	M5x8	5	2+24	39-9903-SW
74	Phillips screw	M4x8	6	95,108	39-10188

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
75	Phillips tapping screw	4x16	56	22,26,28-35,40	39-10187
76	Phillips tapping screw	4x8	12	109+113	39-10188
77	Phillips tapping screw	4x12	12	25,36+95	39-10187
78	Washer	10//20	18	55-58	39-9989-CR
79	Washer	8//16	30	59	39-9962-CR
80	Washer	6//12	3	67+68	39-10013-CR
81	Washer	8//13	10	66	39-9962
82	Socket head cap bolt	M8x15	2	103	39-10247
83	Spring washer	for M8	6	66	39-9864-VC
84	Nylon nut	M10	4	55-57	39-10032
85	Nylon nut	M8	10	19,59+61	39-9818
86	Nylon nut	M6	8	47,69+70	39-9891-CR
87	C-Clip		4	20	36-1352-40-BT
88	Cross head screw	M6x15	4	45	39-9911
89	Inductor		1	2	36-1840-49-BT
90	Left backlight connection cable		1	92+108	36-1840-33-BT
91	Right backlight connection cable		1	93+108	36-1840-34-BT
92	Left backlight cable		1	32L+90	36-1840-35-BT
93	Right backlight cable		1	32L+91	36-1840-36-BT
94	Plug		4	75	36-1840-37-BT
95L	Motor side cover left		1	2	36-1840-38-BT
95R	Motor side cover right		1	2	36-1840-39-BT
96	Net filter		1	108	36-1840-40-BT
97	Pulse cable		2	98	36-1840-41-BT
98	Pulse connection cable 1		2	97+99	36-1840-42-BT
99	Pulse connection cable 2		2	39+88	36-1840-43-BT
100	Computer connection cable 2		1	101+108	36-1840-44-BT
101	Computer connection cable 1		1	100+102	36-1840-45-BT
102	Computer cable		1	39+101	36-1840-46-BT
103	DC Motor		1	2	33-1840-17-SI
104	Incline motor		1	1+2	33-1352-10-SI
105	Main switch		1	2	36-1352-21-BT
106	Overload protector		1	2	36-1352-20-BT
107	Power wire		1	105	36-1352-22-BT
108	Controller		1	2	36-1840-10-BT
109	Loudspeaker		2	39	36-1352-46-BT
110	Audio cable		1	39	36-1142-30-BT
111	USB/Bluetooth module		1	39	36-1840-48-BT
112	MP3/ Earphone jack		1	39	36-1352-47-BT
113	Amplifier board		1	39	36-1840-50-BT
114	Tool Set		1		36-1840-51-BT
115	Assembly and exercise instructions		1		36-1840-52-BT

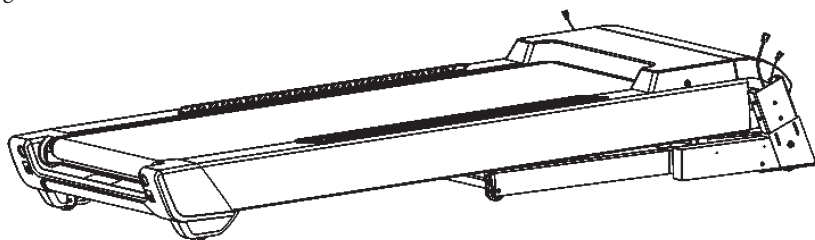
## Installations instruktioner

Læg alt tydeligt på jorden, og kontroller alle dele baseret på samlingen trin.

Nogle skruer er allerede placeret på monteringsstedet for en nem tildeling. Samlingstid er cirka 40 min.

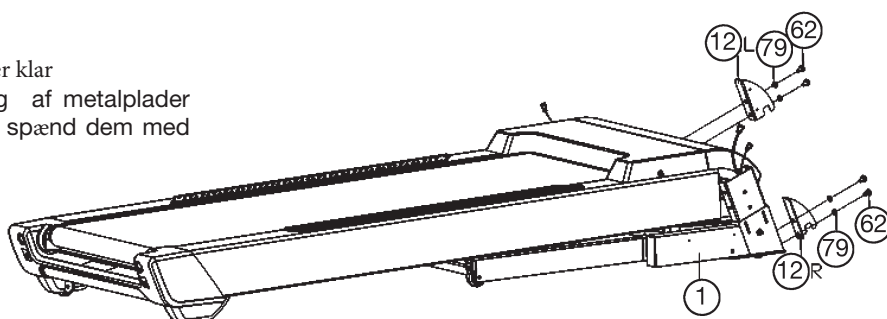
### Trin 1:

1. Fjern alle små dele, løft emballagemateriale ud af kassen, og tag derefter bundrammen ud, der skal være to personer (1) emballage. Klip ikke kabelforbindelserne til fjernelse endnu!



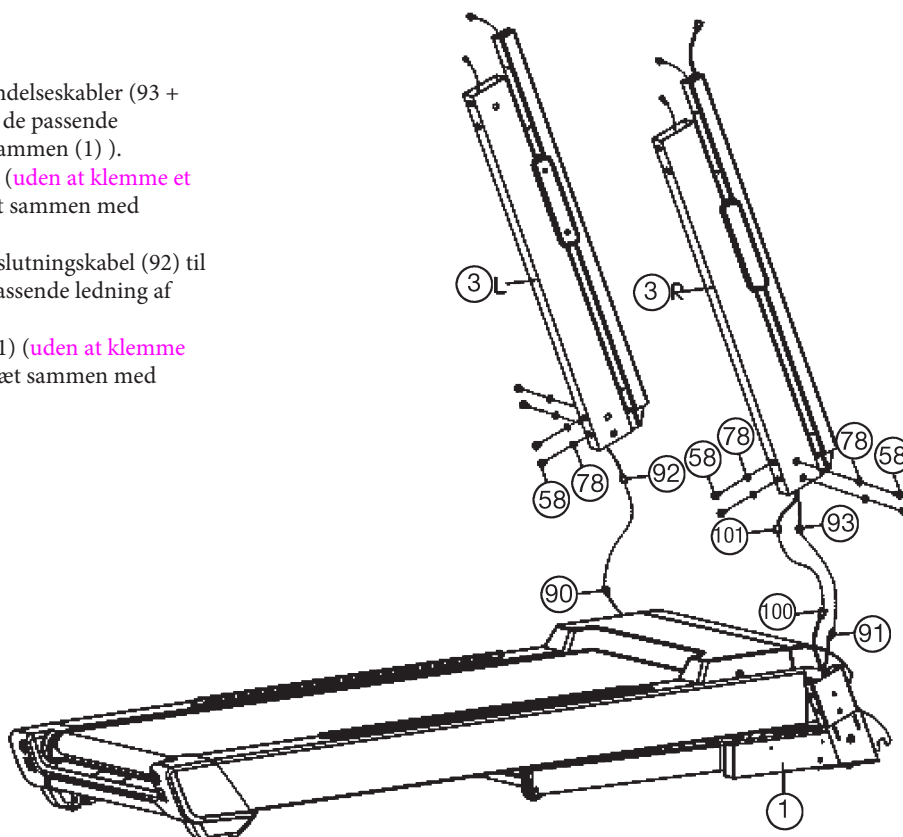
### Step 2:

1. Klip nu kabelbåndene, og flyt ikke løbebåndet, det er klar til samling. Sæt højre og venstre bundafdækning af metalplader (12L + R) på forsiden af bundrammen (1), og spænd dem med skruerne M8x15 (62) og skiver 8 // 16 (79).



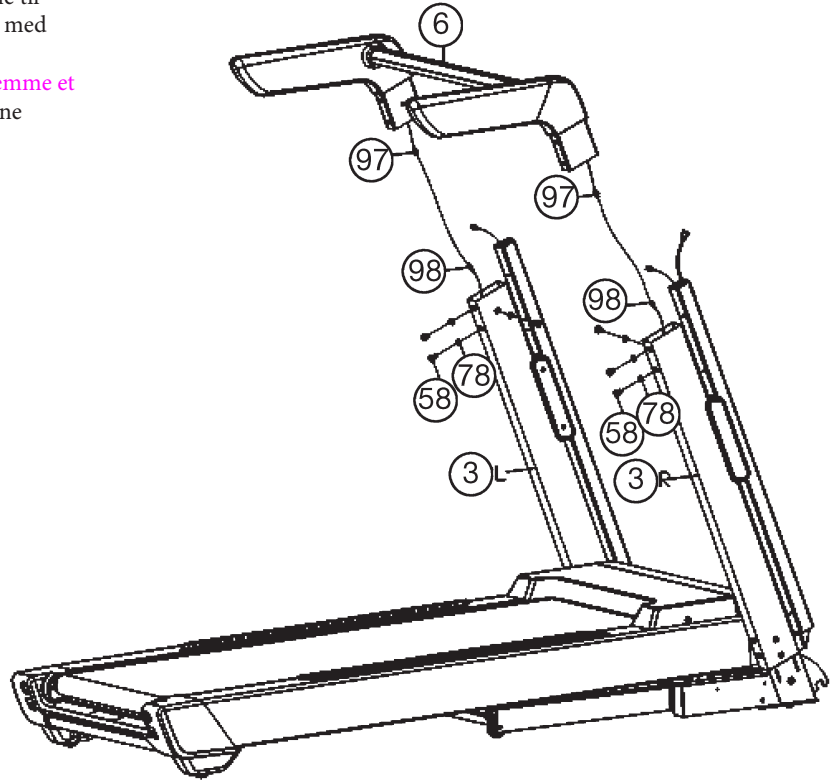
### Step 3:

1. Før det højre støtterør (3R) med de indsatte forbindelseskabler (93 + 101) til højre side af bundrammen (1) og tilslut med de passende kabelforbindelser (91 + 100), der rager ud fra bundrammen (1).
2. Indsæt det højre støtterør (3R) i bundrammen (1) (uden at klemme et kabel), så hullerne ligner op og skru forbindelsen tæt sammen med skruerne M10x15 (58) og skiver 10 // 20 (78).
3. Før det venstre støtterør (3L) med den indsatte tilslutningskabel (92) til venstre side af bundrammen (1), og tilslut med en passende ledning af kabler (90), der rager ud fra bundrammen (1).
4. Indsæt det venstre støtterør (3L) i bundrammen (1) (uden at klemme et kabel), så hullerne mønstre og skru forbindelsen tæt sammen med skruerne M10x15 (58) og skiver 10 // 20 (78).



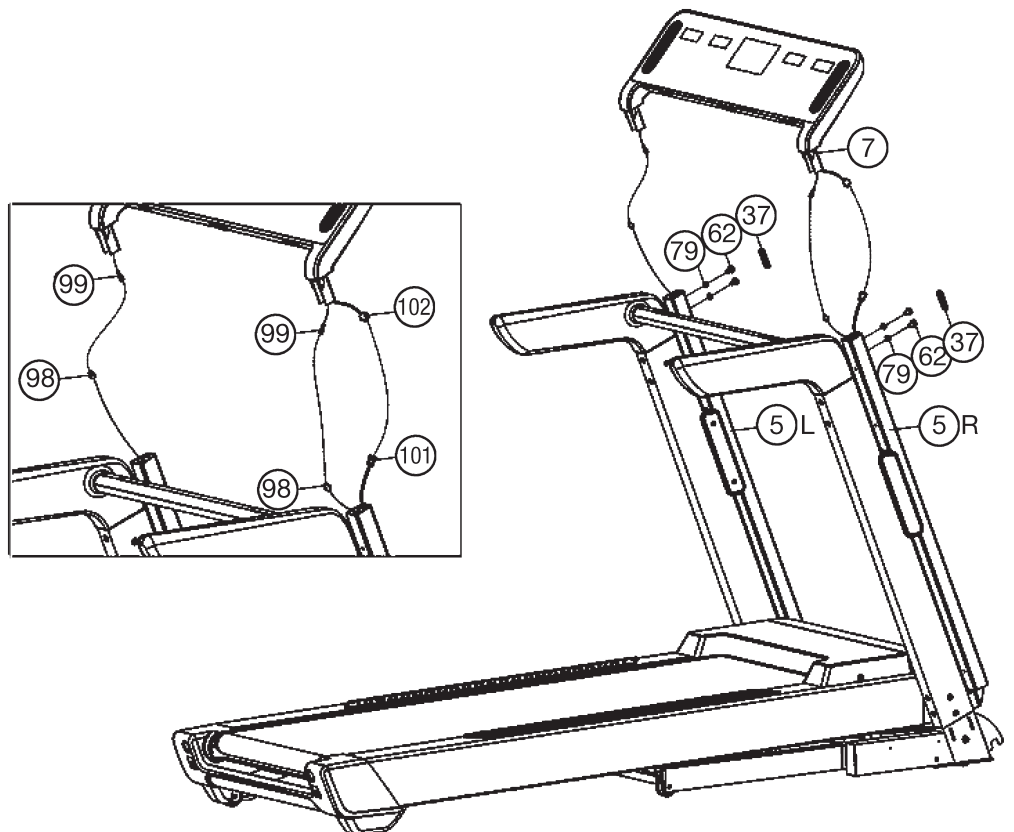
#### Step 4:

1. Sæt puls grebet (6) ved hjælp af en anden person til støtterørene til venstre og højre (3L + R), og tilslut stikkene til impulskablet (97) med pulsforbindelseskablet 1 (98).
2. Indsæt puls grebet (6) i understøttelserne (3L + R) (uden at klemme et kabel), så hullerne ligner op og skru forbindelsen tæt med skruberne M10x15 (58) og skiver 10 // 20 (78).



#### Step 5:

1. Placer computeren (7) ved hjælp af en anden person til støtterørene til venstre og højre (3L + R), og tilslut stikkene til impulskabel 2 (99) med puls forbindelseskablet 1 (98) og computerkablet (102) med computerforbindelseskabel (101).
2. Indsæt computeren (7) i computerholderen (5L + R) (uden at klemme et kabel), så hullerne mønstre og skru forbindelsen tæt sammen med skruberne M8x15 (62) og skiver 8 // 16 (79).
3. Sæt gummipropgen (37) i computerholderen (5L + R)

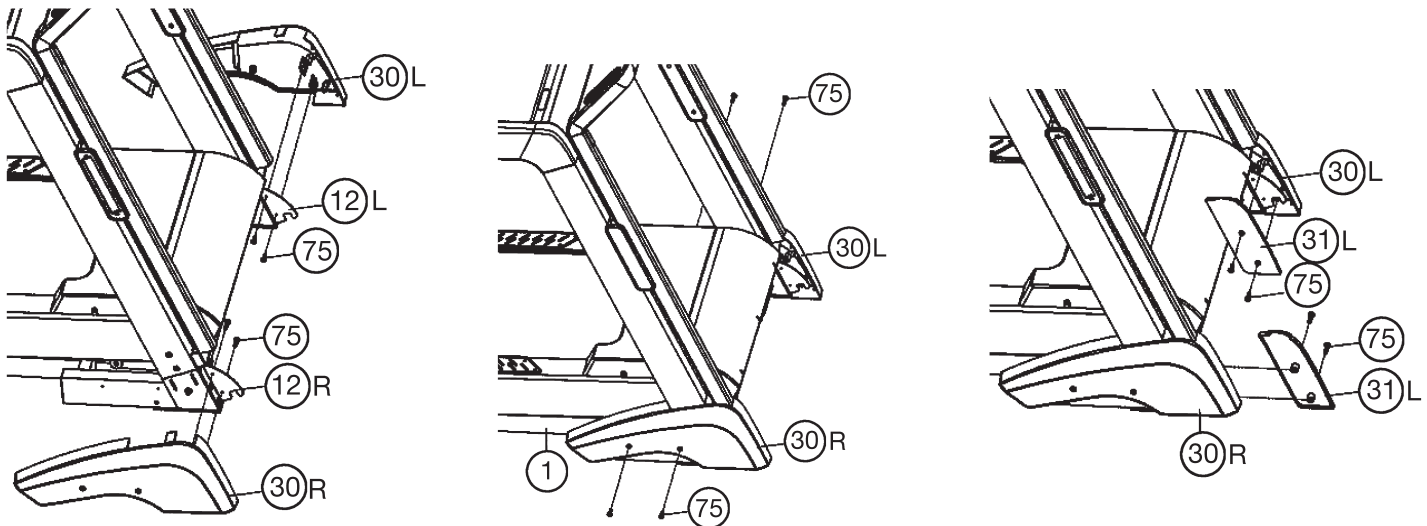




### Step 6:

1. Sæt bunddækslerne til venstre og højre (30L + R) i den rigtige position til støtterne til venstre og højre (3L + R), og fastgør dem ved hjælp af skruer 4x16 (75).

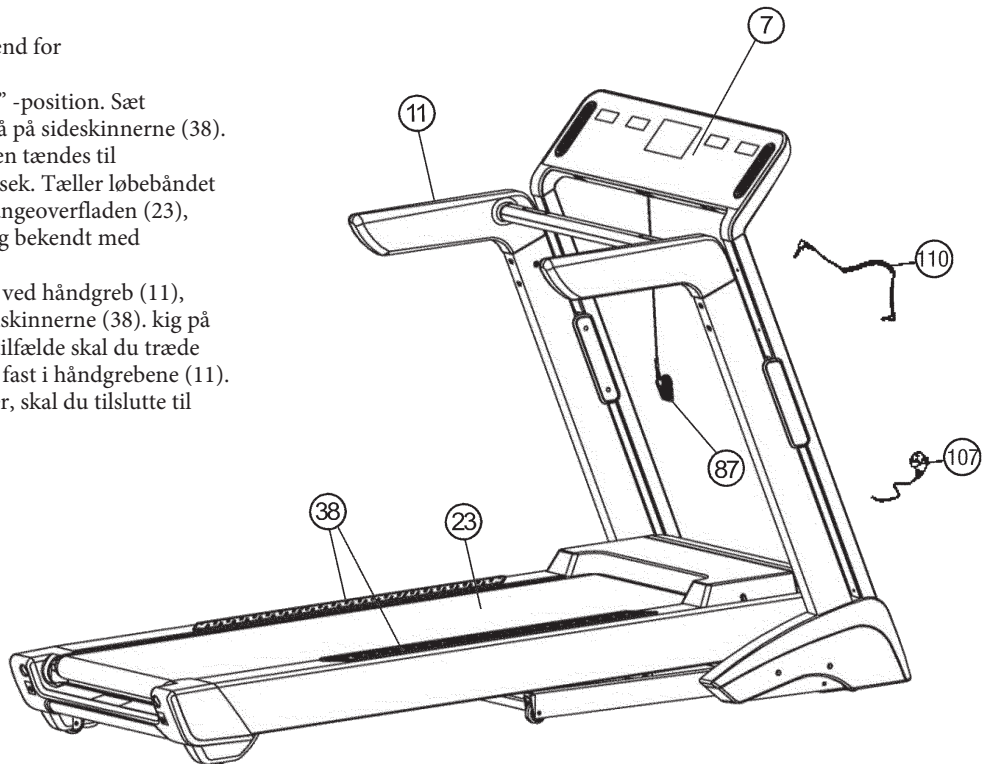
2. Sæt de nederste rammedæksler til venstre og højre (31L + R) i den rigtige position på bundmetalpladerne (12L + R), og fastgør dem ved hjælp af skruer 4x16 (75).



### Step 7:

#### Checks

1. Kontroller den korrekte installation og funktion af alle skruer og stikforbindelser.
2. Tilslut strømforlyningskablet, når alt er i orden (107) med vægstrøm (220-240V ~ 50-60Hz) og tænd for hovedafbryderen under frontrammen.
3. Lås sikkerhedsnøglen (87) på computeren i "on" -position. Sæt sikkerhedsklemmen (87) på din træningstøj, og stå på sideskinnerne (38). Skub med hånden over computeren, så computeren tændes til starttilstand. Tryk på Start-knappen, og efter en 3 sek. Tæller løbebåndet ned og begynder at bevæge sig. Begynd at gå på gangeoverfladen (23), hastigheden er langsomt, følg hastigheden. Gør dig bekendt med maskinen ved indstillinger med lav hastighed.
4. Løb midt på løbens overflade (23), hold dig fast ved håndgreb (11), hvis du føler dig usikker og ikke træder på sideskinnerne (38). kig på computeren under løb, ikke på løbefladen. I nødstilfælde skal du træde ud på trinnene(38) på løbebåndets sider og holde fast i håndgrebene (11).
5. Hvis du f.eks. Vil bruge en ekstern MP3-afspiller, skal du tilslutte til kabel (110) og computer.



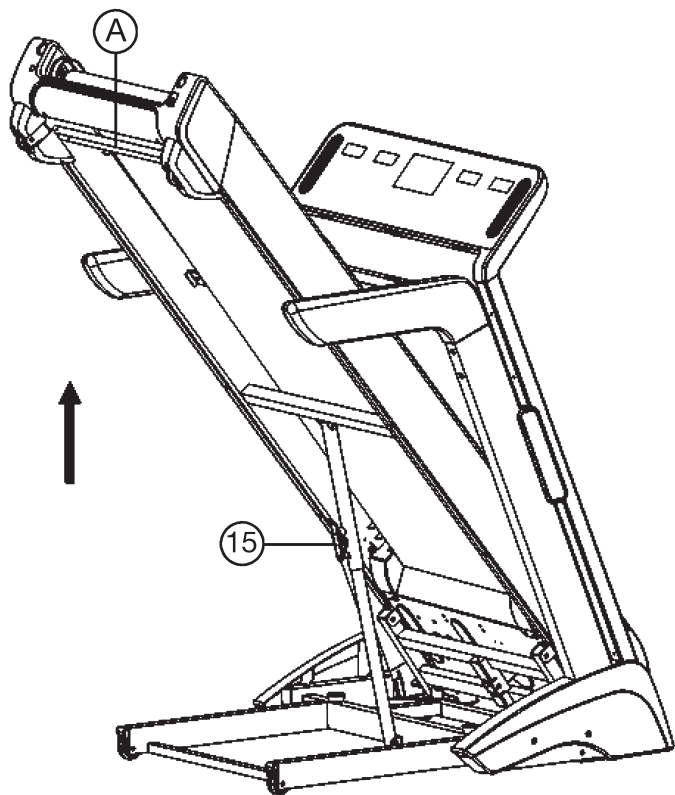
#### Bemærk:

Opbevar værktøjssettet og instruktionerne på et sikkert sted, da det kan være nødvendigt for senere reparationer eller reservedels bestillinger.

## Foldning / udfoldning og transport af løbebånd

### 1. Fold ned til træning:

Sæt hænderne på løbebåndets positionen „A“, og tryk på knappen y (15) for at låse den op. Lad løbebåndet gå ned, indtil det udfoldes helt.



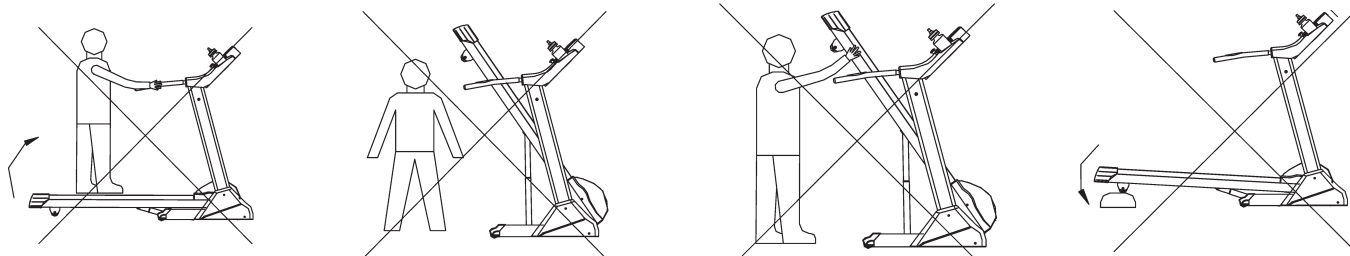
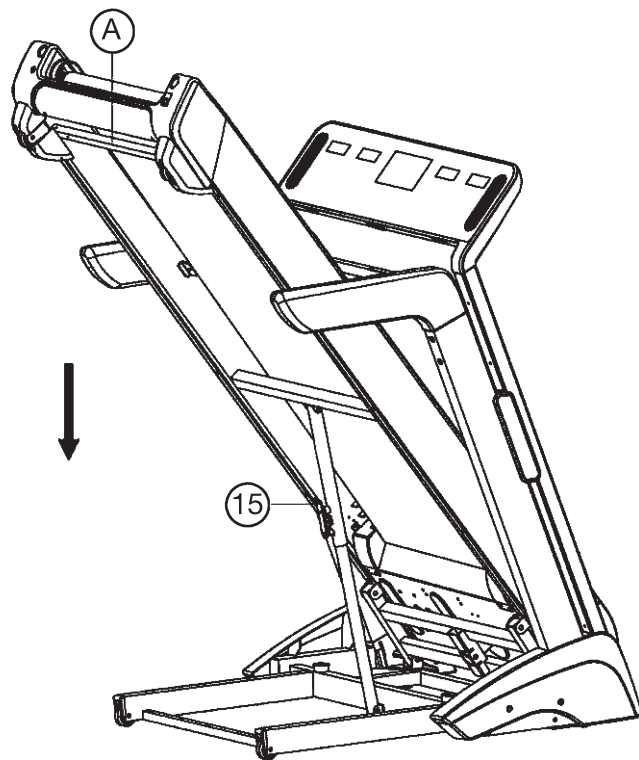
### 2. Fold sammen for at spare plads og flytte:

Løft løbebåndet i position „A“, og skub løbebåndet i lodret stilling, indtil låseknappen (15) låses fast.

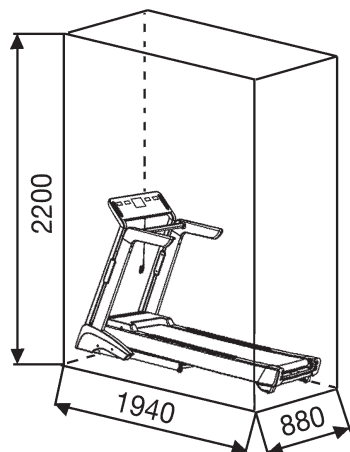
Ved helt at folde ud, aktiveres de forreste transportruller automatisk, så du nemt kan flytte til et andet sted.

Advarsel:

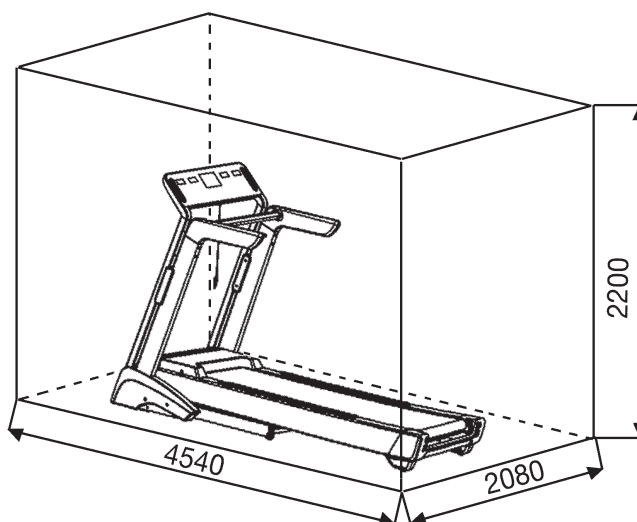
Før foldning af løbebånd slukkes, og vent, indtil løbefladen helt stoppede. Start ikke løbebåndet i foldbar position!



Træningsområde i mm  
(til hjemmetræner og bruger)



Frit område i mm  
(Træningsområde og sikkerhedsområde  
(cirkulerer 600 mm og på bagsiden 2000mm))



## Vedligeholdelse og justering

### 1. Smøring til løbebåndet:

For at holde maskinen i bedste stand, skal du tilføje nogle silikoneolie mellem løbebåndet og løbebordet efter 50 timer eller 1 til 2 måneders brug. Men løbebåndet kan glide, hvis du smører for meget. For at smøre bæltet skal du trække bæltet op og sprøjte silikone olien ind i mellemrummet mellem bælte og dæk.

### 2. Justering af løbebånd:

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

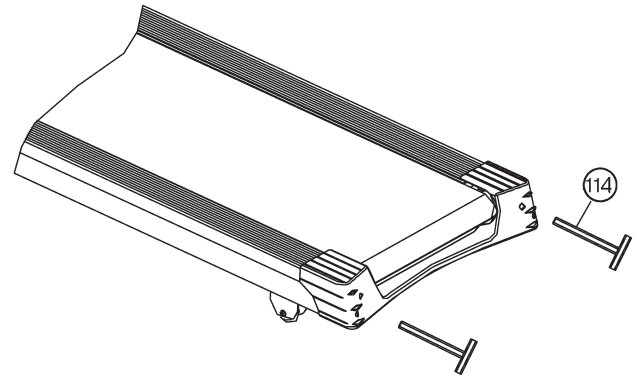
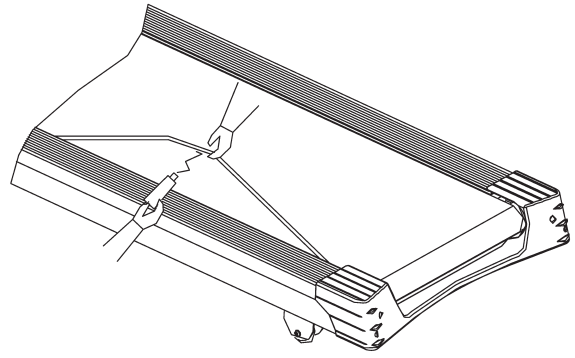
1. Indstil hastighed på 3-5 km.

2. Brug unbrakonøglen (114) til at justere båndets spændingsbolt på systemrammen.

3. Drej den højre spændingsbolt med uret, hvis du vil bevæge bæltet mod venstre.

4. Drej venstre spændingsbolt med uret, hvis du vil bevæge bæltet mod højre.

5. Hvis du allerede har gjort i henhold til ovenstående trin, og det stadig ikke er i det rigtige område, skal løbebåndet allerede være beskadiget, skal du kontakte din lokale forhandler for udskiftning.



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

### 3. Løbebælt's Tips:

1. Sørg for, at bæltet ikke er for løst.

2. Sørg for, at motorremmen ikke er for løs.

4. Intet lys på skærmen:

1. Kontroller, om strømstikket er korrekt tilsluttet.

2. Kontroller, om sikkerhedstasten på computeren er på plads.

3. Kontroller, om ledningen i højre stolpe er korrekt tilsluttet.

**Husk! Før du inspicerer en ledning eller elektriker, skal du kontrollere, at strømforsyningen er slukket.**

### 5. Unormal støj fra maskinen

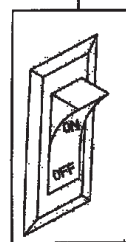
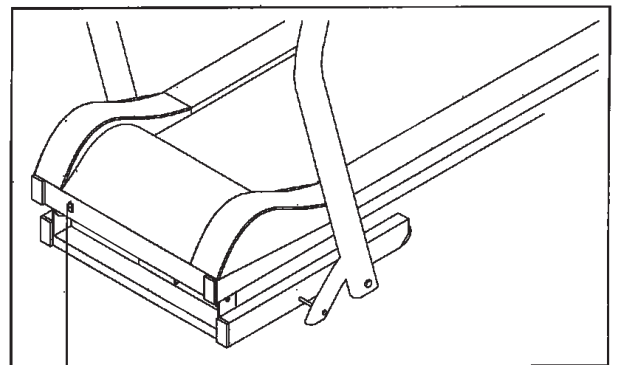
1. Kontroller, om maskinens skrue er løs.

2. Kontroller, om motorremmen er slukket.

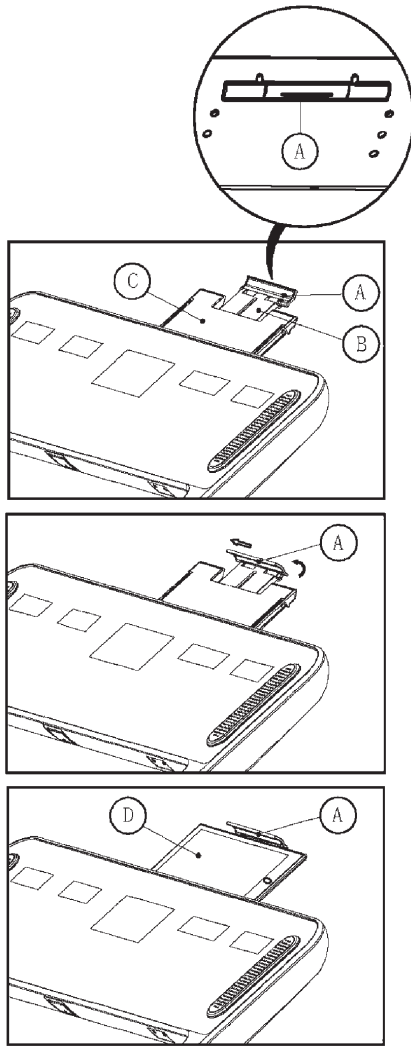
3. Kontroller, om løbebåndet er slukket.

Bemærk:

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



Metoden til at bruge hylden:



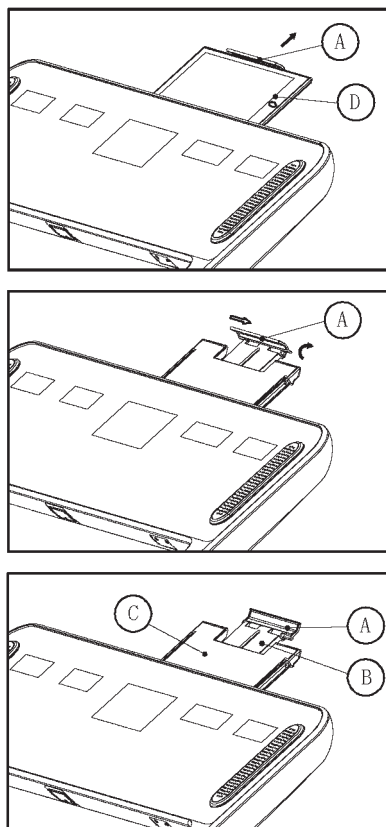
Part. No	Description	Qty
A	Board	1
B	Extended frame	1
C	Supported frame	1
D	PAD/Phone	1

Trin et:  
Hold styret i rammen A, træk den udstrakte ramme B og den understøttede ramme C ud af computeren. (Færdig position vises som billede 4).

Trin to:  
Drej brættet A som pilens retning på billedet 2, og skub det derefter til venstre.

Trin tre:  
Sæt PAD / telefonen på den udvidede ramme B og den understøttede ramme C, klem den fast med plade A.

Metoden til at fjerne hylden:



Trin et:  
Træk brættet A ud som pilens retning på billedet, tag PAD / telefon væk.

Trin to:  
Skub tavlen A til højre, og drej den derefter som pilens retning på billedet.

Trin tre:  
Hold bordet A, lad den udvidede ramme B og den understøttede ramme C vende tilbage i computeren.

I- COMPUTER



1. Vinduesvisning

Når der er tændt for hovedafbryderen, viser displayet Christopheit Sport-logoet i nogle sekunder. Hvis løbebåndet er klar til indtastning af data skifter displayet til Start-menuen.

- 1.1 Vindue: Vis aktuelt stigningsniveau eller kalorieværdiindikator på, vindue viser det aktuelle hælningsniveau; indikator tændt, vinduet viser den aktuelle kalorieværdi, 5 sek. switch.
- 1.2 Vindue: Vis samlet driftstid.
- 1.3 Vindue: Vis total kørselsafstand.
- 1.4 Vindue: Vis den aktuelle kørselshastighed eller pulsværdi indikator tændt, vinduet viser den aktuelle hastighedsværdi; indikator tændt, vinduet viser den aktuelle plusværdi (kun værdi til reference, IKKE til medicinsk formål). Efter visning af et hjertefrekvenssignal viser hjertefrekvensværdien prioritet.
- 1.5 TFT-vindue: Multimedievindue, for mere specifikke funktioner, der henviser til følgende detaljer. (Bemærk: TFT-skærmen inkluderer IKKE WIFI-internetadgang og berøringsfunktioner.)
- 1.6 Logo Indikator: Angiv den aktuelle kørestatus for løbebåndet Sandbytilstand, Logo på grønt lys, betyder løbebånd OK, der skal bruges; Kørselstilstand, logo på rødt lys, betyder, at løbebånd er under brug, vent venligst.

2. Knapfunktioner

Standby mere end 10 sekunder, alle knapbaglygter og LED-lys slukkes, rør ved en vilkårlig tast for at aktivere knapfunktioner.

2.1 Kørefunktionsknapper:



- START: Tryk på START-knappen under Luk tilstand, TFT-skærm beder om 3 sek. Nedtælling sammen med „Di-Di-Di“ -lyd og derefter løbebånd starter med laveste hastighed 1,0 km / t.
- STOP: Tryk på STOP-knappen under kørselstilstand, løbebåndet stopper langsomt.
- INCLINE +/-: Juster INCLINE ved at køre; Juster værdien via parameterindstilling.
- HASTIGHED +/-: Juster HASTIGHEDEN ved at køre; Juster værdien via parameterindstilling.
- Hurtig hælning: Indstil hælningsniveau ved hjælp af enkelt Tryk via Løb eller vælg Hælningsniveau
- under brugerdefineret program. Hurtighastighed: Indstil hastighed med enkelt Tryk via Løb eller vælg Hastighed under brugerdefineret program.








2.2 Mediefunktionsknapper:



- Sænk lydstyrken;
- Skru op for lydstyrken;
- AFSPIL / PAUSE: Afspil eller pause baggrundsmusikken;
- PREV: Afspil forrige spor;
- NÆSTE: Spil næste spor;



## 2.3 TFT-funktionsknapper:

-  HJEM: Tilbage til hovedgrænsefladen;
-  OP: Gå op for at vælge;
-  NED: Gå ned for at vælge;
-  ENTER: Bekræft den valgte funktion;
-  VENSTRE: Flyt til venstre for at vælge;
-  HØJRE: Flyt til højre for at vælge;
-  RETURN: Vend tilbage til den forrige grænseflade.

## 3. Visningsområde for parameter:

	Initial Value	Initial Setting Value	Setting Range	Display Range
Time (h:m:s)	0:00:00	0:30:00	0:05:00 - 9:59:00	0:00:00 - X:59:59
Speed	0.0	N/A	N/A	1.0 - 22.0 KMH
Metric Units (km/h)				0.6 - 13.6 MPH
Imperial Units (mph)				
Incline (%)	0	N/A	N/A	0 - 15
Distance (km/mile)	0.00	N/A	0.5 - 99.5	0.00 - 99.99
Calorie (kcal)	0	N/A	10 - 995	0 - 999

## II- FUNKTIONSBESKRIVELSE 1. Hovedgrænseflade

















Metrisk system (km)




Imperial System (mile)

Under hovedgrænseflade   Flytning af tasten for at vælge andet menuikon, og tryk på  ENTER-tast for at åbne den valgte menu.

	Tryk  for at åbne undermenuen „Virtual Active“, indbygget 6 eksklusive simuleringsscener, kan hver scene være Looped-afspilning; simulering af Scenens bevægelseshastighed er underlagt løbshastighed.
	Tryk  for at åbne undermenuen „Træning“: „Program“ indbygget 12 forudindstillede bevægelsesprofiler & 3 Nedtællingstilstand; "Udfordring" indbygget 12 Sportstilstande, vil brugeren konkurrere med System.
	Tryk  for at åbne undermenuen „Brugerprogram“, indbygget 20 brugerdefinerbare programmer
	Tryk  for at åbne undermenuen „Brugerindstillinger“: Brugeradministration, Justering af baggrundsbelysning, Sprog / enhedskontakt & (mulighed). Projektindstillinger
	Tryk  for at åbne undermenuen „Musik“, der er i stand til at afspille U-Disk MP3 / WAV-lydfile
	Tryk  for at åbne undermenuen "Film", der er i stand til at afspille U-Disk MP4 / WKV / MOV / AVI ... videoer.
	Tryk  for at gå ind i indstillingsfunktionen „HRC Speed“: Kørselsfase er opdelt i: Opvarmningsfase, Hastighedsstyringsfase & Cool-Down program .



## 2. Specifikationer for hovedgrænseflade

### 2.1 Quick Start


Tryk  START-tast, hovedskærm-billedet viser „3 - 2 - 1 - GO“, og derefter vil løbebåndet starte („3 - 2 - 1 - GO“ nedtællingsproces sammen med hver start):



Under træningen kan du kontrollere hastigheden og hældningen ved at trykke på de tilsvarende knapper på panelet.


Tryk  STOP-nøgle, løbebånd stoppe med at køre og pop-up træningsdata overvisningsvindue, tryk på  RETURN Nøgle til lukning

### 2.2 Virtuel aktiv

Tryk  Virtual Active for at åbne undermenuen „Virtual Active“:



Brug  UP |  DOWN Tast for at vælge simuleringsscene

Tryk  START-tast for at starte løbebåndet og køre den aktuelle simuleringsscene:








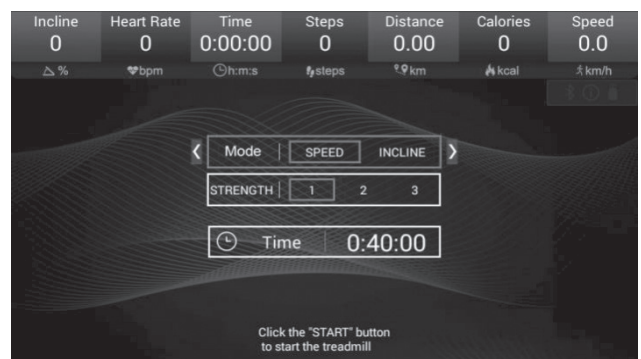
Tryk på   under løbet HASTIGHED +/- Tast på panelet, simuleringen Scenens bevægelsehastighed ændres også sammen med løbebåndets løbhastighed.

Under simuleringstilstand er systemets standard stigningsniveau på 0%, brugeren kan justere efter behov, men påvirker ikke selve simuleringsscenen.

### 2.3 Fitness Program

Vælg Træning, og tryk på  for at indtaste „Workoutmenu“

Vælg Program, og tryk på  for at åbne „Undermenu“ 17 træningsprogrammer:   Nøgle til at skifte & Vælg,   Nøgle til at indstille tid).













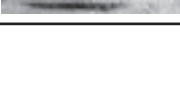
Efter indstillingen  START på panelet for at starte løbebåndet og køre skal du trykke på det aktuelle program:

17 forudindstillede profiler har markeret hastighed og hældning i bølgeform, så brugerne visuelt kan forstå programmets træningsstyrke og tendenser.













Bevægelsesprofiler: Vælg de ønskede profiler, og indstil køretid, derefter Start. Indbyggede profiler opdelt i 20-tidssektioner, hver sektionstid = Indstil tid / 20.

Hastigheden og hældningen for hvert programafsnit vil være pr. "Programparameterark" vedlagt nedenfor,

Når programmet løber ind i det næste afsnit, viser vinduet Hældning og hastighed værdierne for det nye afsnit.

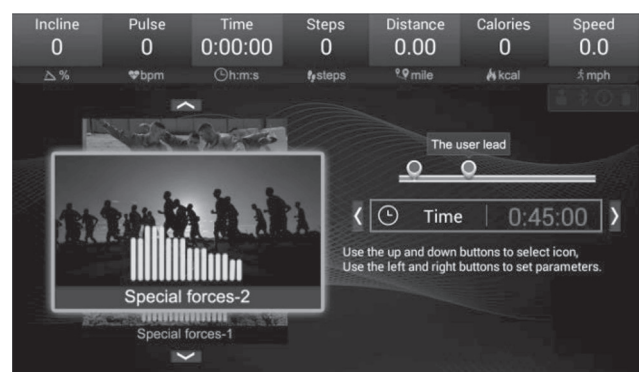
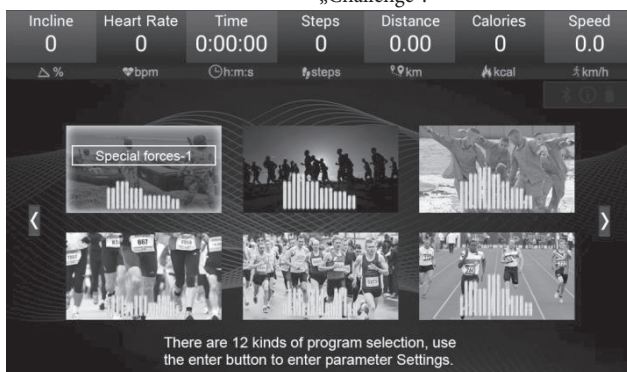
17 Motion Profiles	
	Vælg "LONG SLOW DIST-1" -profil, gå gennem stignings- / hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter på  START for at komme ind i grænsefladen „LANG SLOW DIST-1“.
	Vælg "KORT INTERVAL-1" -profil, gå igennem stignings- / hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter  på START for at gå ind i "KORT INTERVAL-1" -grænsefladen.
	Vælg "MID INTERVAL" -profil, gå igennem stignings- / hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk  START derefter for at åbne "MID INTERVAL" -grænsefladen.
	Vælg "LANG INTERVAL" -profil, gå igennem stignings- / hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter  START for at åbne "LANG INTERVAL" -grænsefladen.
	Vælg "NEG INTERVAL-1" -profil, gå igennem stignings- / hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter  på START for at åbne "NEG INTERVAL-1" interface.
	Vælg "NEG INTERVAL-2" -profil, gå igennem stignings- / hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter  på START for at åbne "NEG INTERVAL-2" -grænsefladen.
	Vælg "FARTLEK" -profil, gå igennem stignings- / hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter  START to på enter "FARTLEK" -grænsefladen.
	Vælg "UPHILL CLIMB" -profil, gå gennem stignings- / hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter  START for at åbne "UPHILL CLIMB" -grænsefladen.
	Vælg "PYRAMID CLIMB" -profil, gå igennem stignings- / hastighedsværdierne pr. Sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter  START for at åbne interface "PYRAMID CLIMB".
	Vælg "PLATEAU CLIMB" -profil, gå gennem stignings- / hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter  START for at åbne interface "PLATEAU CLIMB".
	Vælg "LADDER" -profil, gå igennem stignings- / hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter  START to enter på "LADDER" -grænsefladen.



	Vælg "UPHILL INTERVAL" -profil, gå gennem stignings- / hastighedsværdierne pr. Sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter  på START for at åbne "UPHILL INTERVAL" -grænsefladen.
	Vælg "STEADY PACE" -profil, gå gennem stignings- / hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter  START for at åbne "STEADY PACE" -grænsefladen.
	Vælg "LONG SLOW DIST-2" -profil, gå igennem stignings- / hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter  på START for at åbne grænsefladen "LONG SLOW DIST-2".
	Vælg "CARDIO RUN" -profil, gå gennem stignings- / hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter  START to på enter for at "CARDIO RUN" -grænsefladen.
	Vælg "KORT INTERVAL-2" -profil, gå igennem stignings- / hastighedsværdierne pr. Sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter  på START for at åbne "KORT INTERVAL-2" -grænsefladen.
	Vælg "UPHILL WALK" -profil, gå igennem stignings- / hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter  START for at åbne "UPHILL WALK" -grænsefladen.

## Challenge Fitness

 Vælg og tryk på  for at åbne undermenuen „Challenge“:






Indbyggede 12 sportstilstande vil brugeren udfordre med systemets standardbruger:

Brug   Nøgle til at skifte & Vælg,   Nøgle til at indstille tid. Hastigheden for hvert programafsnit vil som pr. "Sheet" attached below. "Udfordringsprogramparameter

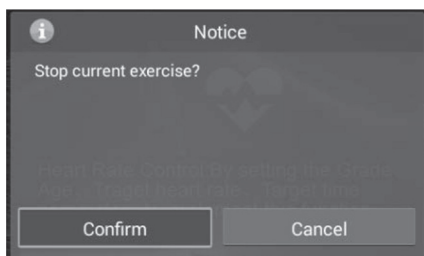
Indstilling, tryk på  START på panelet for at starte løbebåndet og køre den aktuelle udfordring:





 " 400 Meters standard Track;  
 " User Icon;  " System Icon;

Når udfordringen kører, beder den brugerens eller systems sammenlignede position.

Udfordringstilstand: Når løbebåndet kører, skal du trykke på "RETURN" eller "HOME"-tasten for at gå tilbage til den forrige interface eller til hovedgrænsefladen, og derefter gå ind i ikke-øvelsesfunktionsgrænsefladen, kan også vende tilbage til "Challenge Mode", men hvis du indtaster de andre træningsfunktioner ("Virtual aktiv" / "Programfacilitet" / "Brugerprogram" / "HRC"), vises det følgende vindue (det samme gælder for alle træningsfunktioner):




Vælg „Bekræft“, og tryk på den  at STOP den aktuelle træning stopper løbebåndet og kan derefter gå ind anden træningsfunktion;  
 Vælg „Annuller“ og tryk på  for at fortsætte med at køre den aktuelle træning.

12 Challenge Profiles	
	Vælg "Specielle kræfter-1" -profil, gå gennem hastighedsværdierne pr. Sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter på  <b>START to</b> enter i "Specialstyrker-1" -grænsefladen.
	Vælg "Special kræfter-2" -profil, gå gennem hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter på  <b>START to</b> enter for at få vist "Special kræfter-2" interface.
	Vælg "Specielle kræfter-3" -profil, gå gennem hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter på  <b>START to</b> enter for at få vist "Specialstyrker-3" -grænsefladen.
	Vælg "Olympics game-1" -profil, gå gennem hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter på  <b>START to</b> enter "Olympics game-1" interface.
	Vælg "Olympics game-2" -profil, gå gennem hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter på  <b>START to</b> enter for at få "Olympics game-2" interface.
	Vælg "Olympics game-3" -profil, gå gennem hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter på  <b>START to</b> enter "Olympics game-3" interface.
	Vælg "Professionelt spil-1" -profil, gå gennem hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter på  <b>START to</b> enter for at få "Professionelt spil-1" interface.
	Vælg "Professionel spil-2" -profil, gå gennem hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter på enter  <b>START to</b> for at få "Professionelt spil-2" interface.
	Vælg "Professionelt spil-3" -profil, gå gennem hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter på  <b>START to</b> enter for at få "Professionelt spil-3" -interface.
	Vælg "Udendørs kørsel-1" -profil, gå gennem hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter på  <b>START to</b> enter i "Udendørs løb-1" -grænsefladen.
	Vælg "Udendørs løb-2" -profil, gå gennem hastighedsværdierne pr. Sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter på enter  <b>START to</b> i "Udendørs løb-2" -grænsefladen.
	Vælg "Udendørs kørsel-3" -profil, gå gennem hastighedsværdierne per sektion, indstil ønsket tid, og tryk derefter på  <b>START to</b> enter i "Udendørs kørsel-3" -interface.





## 2.4 User Program




Vælg og tryk  for at åbne undermenuen „Brugerprogram“:

Indbyggede 20 brugerprogrammer:   for at skifte & Vælg, | Nøgle til  indstille tid.

Vælg og tryk  for at gå ind i "Indstilling" -grænsefladen, vælg Hæld / Hastighed-menu for at indstille værdien for hvert afsnit, tryk på  for at gemme og indstille næste

Sæt med klik på tastaturet „“, indtast køregrænsefladen Efter indstilling gemmer systemet parametrene,




Tryk  START på panelet for at starte løbebåndet og kør nuværende Bruger Program.




## 2.5 HRC



Vælg og tryk  for at gå i „HRC“ undermenu :

Vælg og tryk  for at gå ind i "Setting" -grænsefladen: Brug  |  Nøgle til at skifte & Vælg,  |  Nøgle til at indstille de krævede parametre.



Tryk  START på panelet for at starte løbebåndet og kør nuværende HRC Program ...



### OPVARMINGSFASE (3min.)



### HEART RATE CONTROL SPEED STAGE



### COOLING STAGE (1 Min.)











### System NOT Detect Heart Rate Signal, HRC CAN'T RUN:

## 2.6 Music Play

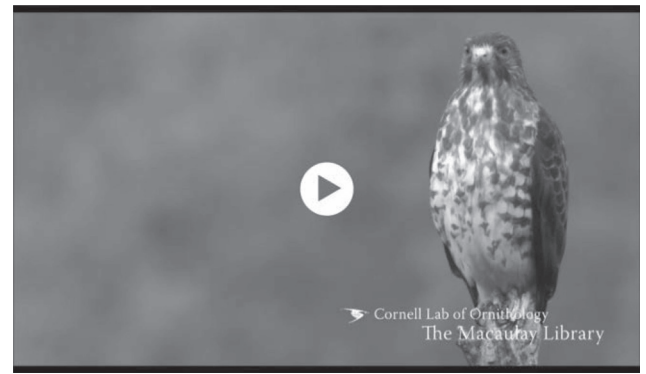
 Music Vælg og tryk  For at gå i „Music“ undermenu :













Brug  op |  Ned Key for at vælge musik, tryk  for play; brug  &  /  /  /  Taster på panelet til at udføre relevante handlinger; for Baggrundsmusik.

## 2.7 Movies Play

 Movies Vælg og tryk  For at gå i „Movies“ undermenu:



Brug  op |  Ned tast for at vælge Video, tryk  for brug  
Tryk  højre tast for at vælge skærm og trykke på  få fuld skærm.

 &  /  /  /  Taster på panelet for at udføre relevante operationer

## 2.8 Bruger Settings

 User Settings Vælg og tryk  for at gå i „User Settings“ undermenu :



 Backlight Vælg og tryk  for at åbne "Baggrundslys":



 Vælg og tryk  for at gå ind i "Switch" -Interface :



Indstillingsprog: Engelsk / Kinesisk; Indstilling af arbejdsenhed: metriske enheder eller kejserske enheder.

Flyt valg til "sprog", tryk på  For at gemme :

Metric Units: Speed (km/h) | Distance (km)

Imperial Units: Speed (mph) | Distance (mile)

**3. Status Bar** „  „ „  „ Lyser, systemet læser lagrede lyd- og videofiler, tag USB-enheden ud, ikonet slukkes;

Indsat USB-Device, USB-icon „ 

Når løbebåndets rækkevidde er nået for at opretholde kilometertal,  Lyser op, minder brugeren om at udføre relateret vedligeholdelse, når det er gjort, slukkes vedligeholdelsesikonet

#### 4. Advarselsmeddelelse

Frakobl sikkerhedslåsen, hovedskærmen åbner en advarselsmeddelelse som fig .:



Alle advarselsmeddelelser, der er forårsaget af relevant handling eller fejlmeddelelse om løbebånd, vises et meddelelsesvindue på hovedskærmen.

#### 5. Fit show Bluetooth-app

Systemet inkluderer en Fit show Bluetooth-app, gå til den store app butikker for at downloade eller direkte scanne QR-koden for at downloade appen. Bestemt betjeningsreference vedhæftet fil.



## 6. Error Code

CODE	Possible Reasons	Solutions
ERR1	Communication Fails	Check the Connector condition or Wire Joint connection between the Console and Control Board, Replace the Connector or Re-Plug Wire Joints will be helped if so.
ERR2	Explosion-Proof Protection	1. Motor open Circuit or Poor connection; 2. Check the Controller.
ERR4	Incline Learning Fails	1. Broken Incline Wire or Poor connection; 2. Check the Controller.
ERR5	Instantaneous Over-current Protection	1. Overload; 2. Large Resistance over Running Deck, need Lubrication; 3. Re-write the Controller Current Parameter;
ERR6	Over-current Protection	Controller not matching the outer Electric, to change a compatible Controller.
ERR7	Parameter Verification Fails	Re-write the Controller Parameter;
ERR8	EPPROM Error	Change the Controller.

Name		Segments	Fitness workout																					
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	Incline	L1	1	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1		
		L2	1	1	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	1	1		
		L3	1	1	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	1	1		
LONG SLOW DIST-1		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	Speed	L1	1.6	1.6	3.2	3.2	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	3.2	3.2	1.6	1.6		
		L2	3.2	3.2	4.8	4.8	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	4.8	4.8	3.2	3.2		
		L3	4.8	4.8	5.6	5.6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5.6	5.6	4.8	4.8	
SHORT INTERV AL-1	Incline	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
		L1	1	1	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	1	1
		L2	2	2	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	2	2
	Speed	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
		L1	1.6	1.6	3.2	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	1.6	1.6
		L2	3.2	3.2	4.8	4.8	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	4.8	3.2	3.2
		L3	4.8	4.8	6.4	6.4	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	6.4	4.8	4.8
MID INTERV AL	Incline	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
		L1	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1
		L2	3	3	4	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3	3
	Speed	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
		L1	3.2	3.2	4.8	4.8	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	4.8	3.2
		L2	4.8	4.8	5.9	5.9	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	5.9	5.9	4.8	4.8
		L3	5.9	5.9	8	8	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	5.9	5.9
LONG INTERV AL	Incline	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
		L1	1	1	2	2	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	3	2	2	1	
		L2	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	3	3	2	
	Speed	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
		L1	1.6	1.6	3.2	3.2	4.8	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	1.6
		L2	3.2	3.2	4.8	4.8	7.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	4.8	4.8	3.2	3.2
L3	4.8	4.8	6.4	6.4	8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	6.4	6.4	4.8	4.8		



NEG INTERV AL-1		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Incline	L1	2	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	2	
		L2	1	2	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	2	2	2	1	
		L3	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	1	
		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Speed	L1	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	4	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4	3.2	3.2	2.4	1.6	1.6	
		L2	3.2	3.2	4	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	7.2	8	8	7.2	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4	3.2	3.2	
		L3	4.8	4.8	5.6	5.9	5.9	7.2	8	8	8.8	9.6	9.6	8.8	8	8	7.2	5.9	5.9	5.6	4.8	4.8	
	NEG INTERV AL-2		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Incline		L1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	
		L2	2	2	3	4	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	3	2	2	
		L3	3	3	4	5	5	5	6	6	6	7	7	6	6	6	5	5	5	4	3	3	
		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Speed		L1	1.6	2.4	3.2	3.2	4	4.8	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4	3.2	3.2	2.4	1.6	
		L2	3.2	4	4.8	4.8	5.6	7.2	7.2	7.2	7.5	8	8	8	7.5	7.2	7.2	5.6	4.8	4.8	4	3.2	
		L3	4.8	5.6	7.2	7.2	7.5	8	8	8	8.8	9.6	9.6	9.6	8.8	8	8	7.5	7.2	7.2	5.6	4.8	
FARTLE K			Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Incline	L1	1	2	3	4	2	3	4	4	2	1	3	1	4	3	2	1	3	2	1	1	
		L2	1	2	3	6	4	6	5	5	2	3	1	6	3	2	3	6	5	3	2	1	
		L3	2	4	2	6	3	6	4	4	5	2	6	3	6	2	6	2	5	4	6	1	
		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Speed	L1	1.6	2.4	4	4.3	4	4.8	4.3	7.2	4	2.4	4.8	2.4	7.2	5.6	4.3	2.4	4.8	4	2.4	1.6	
		L2	1.6	4	5.6	8	4	8	3.5	3.2	4.8	7.2	8	8	5.6	3.2	6.4	7.2	8	5.6	4.8	3.2	
		L3	3.2	3.2	4	7.5	6.4	7.2	9.6	7.2	9.6	8.8	9.6	7.2	7.5	6.4	5.6	4.8	5.6	8	4	3.2	
	UPHILL CLIMB		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Incline		L1	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1	1	
		L2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	
		L3	1	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	
		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Speed		L1	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	7.2	8	8	8	7.2	6.4	5.6	4.8	4	3.2	2.4	1.6	1.6	
		L2	3.2	4	4.8	5.6	6.4	7.2	8	8.8	9.6	9.6	9.6	8.8	8	7.2	6.4	5.6	4.8	4	3.2	3.2	
		L3	4.8	5.6	6.4	7.2	8	8.8	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	8.8	8	7.2	6.4	5.6	4.8	3.2	
PYRAMI D CLIMB			Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Incline	L1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	
		L2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	
		L3	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	
		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Speed	L1	1.6	1.6	2.4	3.2	3.2	4	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4	3.2	3.2	2.4	1.6	
		L2	3.2	3.2	4	4.8	4.8	5.6	6.4	6.4	7.2	8	8	8	7.2	6.4	6.4	5.6	4.8	4.8	4	3.2	
		L3	3.2	4.8	5.6	6.4	6.4	7.2	8	8	8.8	9.6	9.6	9.6	8.8	8	8	7.2	6.4	6.4	5.6	3.2	
	PLATEA U CLIMB		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Incline		L1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	
		L2	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	
		L3	2	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2	1	1	
		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Speed		L1	1.6	2.4	3.2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3.2	2.4	1.6
		L2	2.4	2.4	3.2	4	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	4	3.2	2.4	2.4
		L3	3.2	3.2	4.8	6.4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6.4	4.8	3.2	3.2

LADDER	Incline	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1	1	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	1
		L2	2	2	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	4	3	2
	Speed	L3	2	3	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	5	4	3
		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1.6	2.4	3.2	4.8	6.4	4	4.8	6.4	4	4.8	6.4	4	4.8	6.4	4	4.8	6.4	5.6	3.2	1.6
		L2	3.2	4	4.8	5.6	8	5.6	6.4	8	5.6	6.4	8	5.6	6.4	8	5.6	6.4	8	5.6	4.8	3.2
L3	3.2	4.8	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	6.4	8	9.6	8	6.4	4.8		
UPHILL INTERVAL	Incline	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1
		L2	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2
	Speed	L3	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	3	2
		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1.6	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	4.8	3.2	3.2	1.6
		L2	3.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	7.2	3.2	3.2	3.2
L3	3.2	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	8	4.8	4.8	4.8		
STEADY PACE	Incline	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
		L2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
	Speed	L3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2
		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	3.2	4	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4	3.2
		L2	4.8	5.6	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	5.6	4.8
L3	3.2	5.6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5.6	3.2		
LONG SLOW DIST-2	Incline	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
		L2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
	Speed	L3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1.6	1.6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1.6	1.6
		L2	3.2	3.2	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	3.2	3.2
L3	3.2	4.8	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	4.8	3.2		
CARDIO RUN	Incline	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1
		L2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2
	Speed	L3	3	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	3
		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1.6	2.4	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	5.6	4	2.4
		L2	3.2	4	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	5.6	4
L3	4.8	7.2	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	5.6	4	2.4	
SHORT INTERVAL-2	Incline	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1	2	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	3	2
		L2	2	3	4	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	4	3
	Speed	L3	2	3	5	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	5	3
		Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		L1	1.6	3.2	5.6	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	4	4.8	5.6	3.2
		L2	3.2	4.8	7.2	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	5.6	8	7.2	4.8
L3	3.2	4.8	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	5.6	3.2		

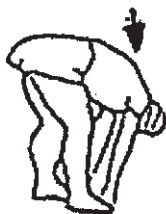
UPHILL WALK	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Incline	L1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	5	3	2
		L2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	4	3
		L3	2	2	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	6	5	4	3
	Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	Speed	L1	1.6	1.6	2.4	2.4	2.4	2.4	3.2	3.2	3.2	4	4	4	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	4.8	3.2	1.6
		L2	3.2	3.2	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	8	8	8	8.8	8.8	8.8	6.4	4.8	3.2
		L3	4.8	4.8	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	8	8	8	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	8	6.4	4.8

**Program Parameter:**

Time Section		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Program																	
Special forces-1	SPEED	6	6	8	8	8	6	6	6	4	4	4	4	4	4	3	3
Special forces-2	SPEED	8	8	10	10	10	8	8	8	6	6	6	5	5	5	4	4
Special forces-3	SPEED	8	8	10	10	12	12	12	10	10	8	8	6	6	6	4	4
Olympics game-1	SPEED	3	6	6	6	4	4	6	6	6	4	4	6	6	6	4	3
Olympics game-2	SPEED	4	8	8	8	4	4	8	8	8	4	4	8	8	8	4	4
Olympics game-3	SPEED	6	10	10	10	8	8	12	12	12	8	8	6	6	6	4	4
Professional game-1	SPEED	6	8	8	8	6	6	8	8	8	6	6	8	8	8	6	6
Professional game-2	SPEED	6	10	10	10	6	6	10	10	10	6	6	10	10	10	6	6
Professional game-3	SPEED	8	10	10	10	8	8	12	12	12	8	8	8	8	8	6	6
Outdoor running-1	SPEED	4	4	6	6	6	8	8	8	6	6	6	6	6	6	4	4
Outdoor running-2	SPEED	6	6	6	8	8	10	10	10	8	8	8	6	6	6	4	4
Outdoor running-3	SPEED	8	8	8	10	10	12	12	12	10	10	10	8	8	8	6	6

**Warm up exercises (Warm Up)**

Start your warm up by walking on the spot for at least 3 minutes and then perform the following gymnastic exercises to the body for the training phase to prepare accordingly. The exercises do not overdo it and only as far run until a slight drag felt. This position will hold a while.



Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm.	Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.	Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.	Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.
--	---	---	--

After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose. Don't finish the exercise phase abruptly, but will cycle leisurely something without resistance from to return to the normal pulse-zone. (Cool down) We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities.

## Training instructions

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

### 1. Intensity:

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

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

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

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

### 2. Frequency

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

### 3. Planning the training

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

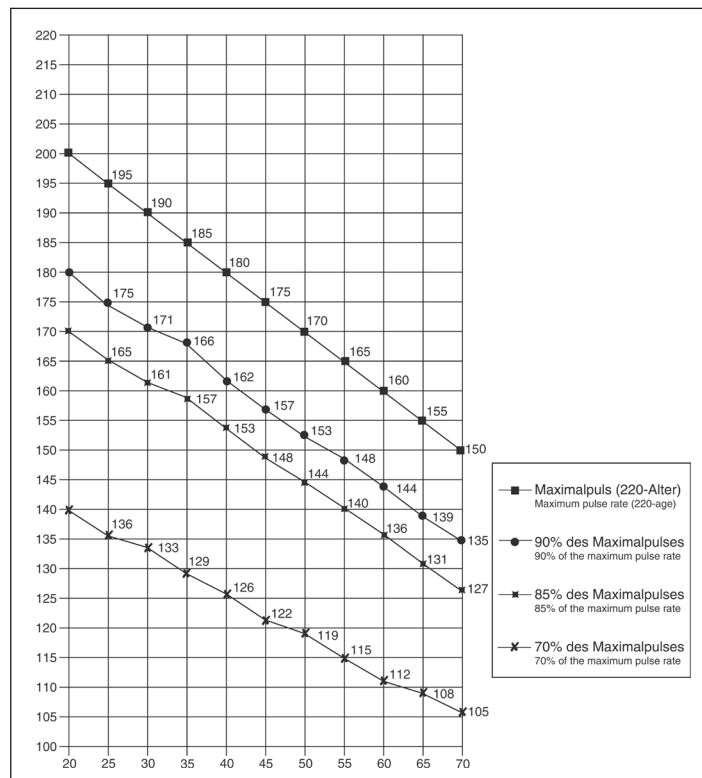
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

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

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](http://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

### Service / Hersteller

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

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

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

**top  
Sports**

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

**Christopeit  
Sport** Germany