

TE1000

TOTAL EXERCISER



KÆRE KUNDE,

Vi ønsker dig tillykke med dit køb af denne hjemmetrænings-sportsenhed og håber, at vi får stor glæde af den. Vær venligst opmærksom på de vedlagte noter og instruktioner og følg dem nøje med hensyn til montering og brug. Tøv ikke med at kontakte os til enhver tid, hvis du skulle have spørgsmål.

Top-Sport Gilles GmbH

VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle GS testede og repræsenterer derfor de højeste aktuelle sikkerhedsstandarder. Dette faktum gør det dog ikke unødvendigt at overholde følgende principper strengt.

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i monteringsvejledningen og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, at leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder fast, før maskinen tages i brug første gang og med jævne mellemrum for at sikre, at træneren er i en sikker stand.
3. Opstil maskinen på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal udlignes ved passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke opstår kontakt med fugt eller vand.
4. Placer en passende base (f.eks. gummimåtte, træplade osv.) under maskinen, hvis maskinens område skal være særligt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
5. Før du begynder træningen, skal du fjerne alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun det medfølgende værktøj eller eget værktøj til at samle maskinen og til eventuelle nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter endt træning.
7. OBS! Systemer for hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbredsskader eller til døden. Rådfør dig med en læge, før du påbegynder et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du kan udsætte dig selv for og kan give dig præcis information om den korrekte kropsholdning under træningen, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider.
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt funktionsdygtig stand. Brug kun originale reservedele til eventuelle nødvendige reparationer. Opmærksomhed! Udskift snekkedelene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det repareres.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du være opmærksom på den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre dig, at den nyjusterede position er korrekt sikret.
10. Medmindre andet er beskrevet i vejledningen, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen.
11. Bær træningstøj og sko, der egner sig til konditionstræning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at det ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. længde). Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.
12. OBS! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, brystsmerte eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.
13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges efter deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som børn, handicappede og handicappede personer bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, som kan give hjælp og råd. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn.
15. Sørg for, at den person, der udfører træning, og andre personer aldrig flytter eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
16. For at beskytte miljøet må emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Læg disse i de relevante indsamlingsbeholdere eller bring dem til et passende indsamlingssted.
17. Denne enhed er blevet testet og certificeret i henhold til EN 20957-1:2013 og EN 20957-2:2021 i henhold til klasse H (hjemmebrug). Den maksimalt tilladte belastning (=brugervægt) er angivet til 120 kg.
18. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

MONTERINGSVEJLEDNING

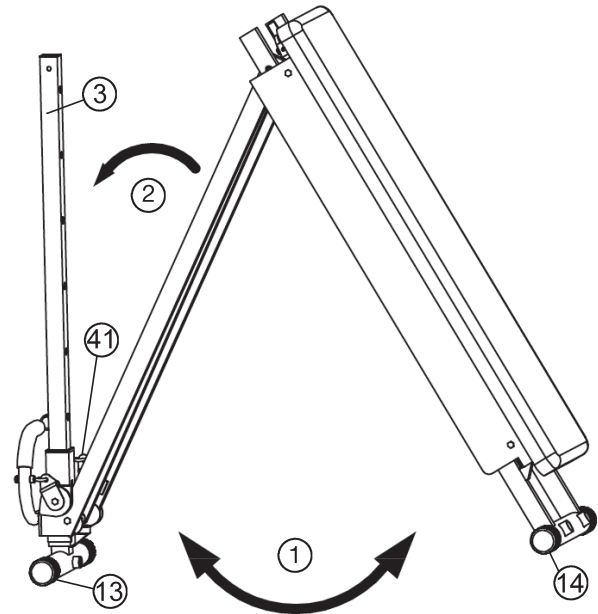
Inden monteringen påbegyndes, skal du sørge for at overholde vores anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner. Nogle dele er færdigmonteret.

TRIN 1

Fold træningsudstyret ud.

1. Tag den færdigmonterede enhed ud af emballagen og sæt den med fodkapper (13+14) på gulvet.
2. Fold den formonterede enhed en lille smule ud for det første trin, som pilen (1) viser.
3. Træk oplåsningsstiften (41) ud og fortsæt med at folde ud med den bagerste fod (3), som pil 2 viser. Kun ved at trække oplåsningsstiften ud (41) du kan folde træningsudstyret helt ud.

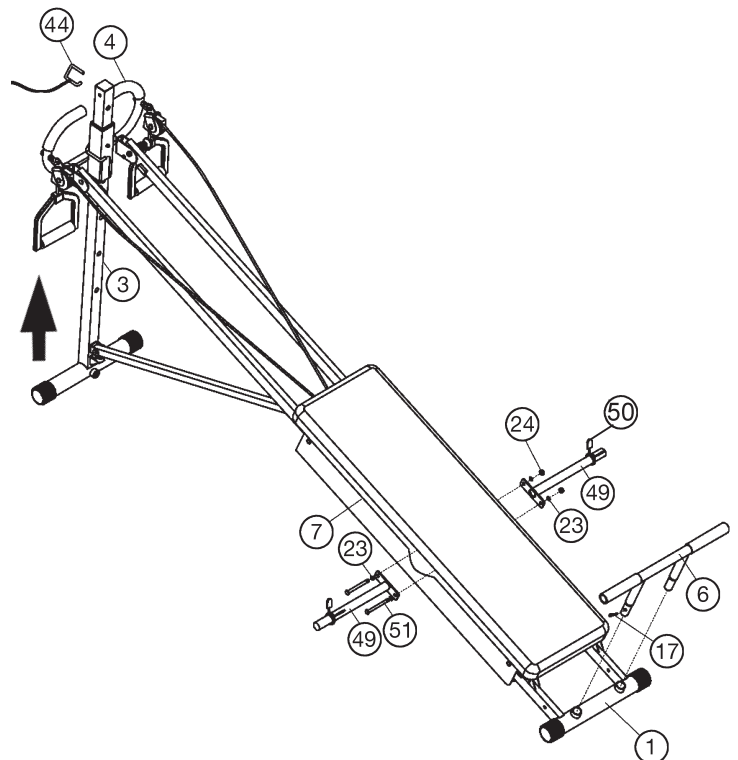
Opmærksomhed! Ind- og udfoldning af TE1000 kræver særlig opmærksomhed og flyt meget forsigtigt på grund af klemfare. Bed om nødvendigt en 2. person om hjælp.



TRIN 2

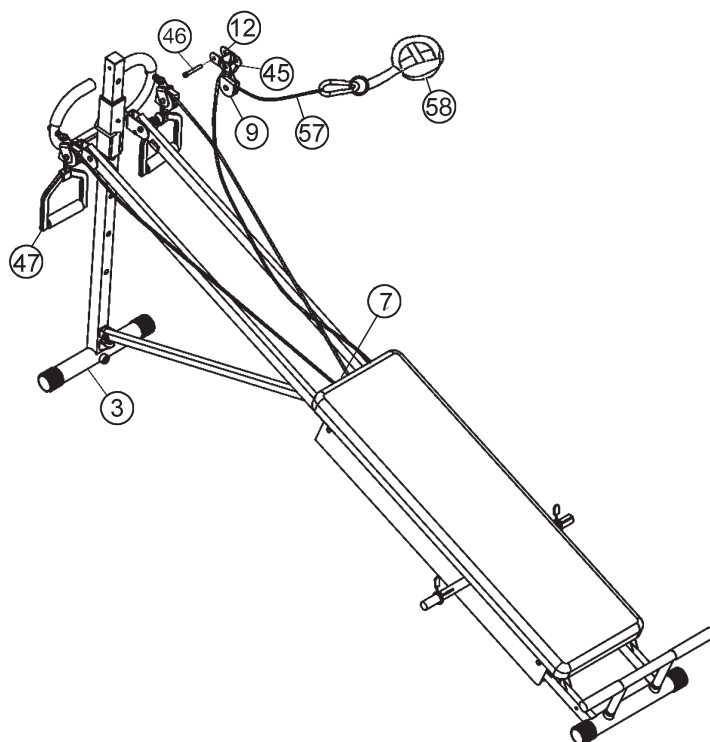
Fastgør frivægtsstangen (49) og fodstøtten (6).

1. Træk håndgrebet (4) på den bagerste fod (3) op til den ønskede skrå position og fastgør det med sikkerhedsnålen (44).
 2. Fastgør frivægtstængerne (49) på begge sider af rullerlæden (7) ved at bruge skruer (51), spændeskiver (23) og møtrikker (24).
 3. Skub fjederklemmerne (50) på frivægtstængerne (49) for at sikre valgfri vægtskiver.
 4. Sæt fodstøtten (6) i den passende holder på forreste fod (1) og fastgør den med låsestift 1 (17).
- Bemærk: Det afhænger af øvelsen, om fodstøtten (6) er samlet eller ej. Hvis du træner med fodstøtte (6), skal du sikre stillingen med låsestift 1 (17), af sikkerhedsmæssige årsager. Intensiteten af øvelserne afhænger af glidebanens hældning. Jo højere håndtaget er indstillet, jo mere intens bliver træningen.



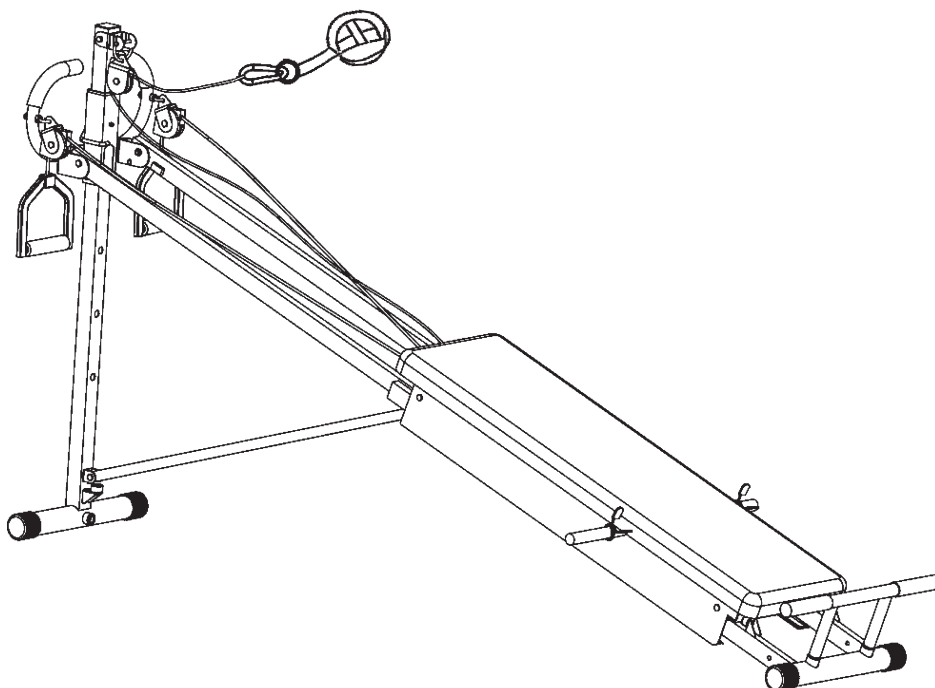
TRIN 3**Fastgør rebet til ankelstroppen (57).**

1. Fastgør ringbeslaget (12) i den højeste position af den bagerste fod (3) i højre position, så du kan sætte den D-formede ring (45) ovenfra ind i ringbeslaget (12). Fastgør ringbeslaget (12) med låsestift 2 (46) ved bagerste fod (3).
 2. Hæng remskivebeslaget 1 (9) af rebet til ankelstroppen (57) ovenfra i D-ringen (45), og sæt D-ringen (45) ind i ringbeslaget (12). Rebet til ankelstroppen (57) skal komme ud oven på remskiven.
 3. Forbind den bagerste ende af rebet til ankelstrop (57) med karabinkrog (54) ved rullegliden.
- Opmærksomhed! Kun ét reb skal forbindes med rullegliden for at undgå sammenfiltring af reb og forstyrrelse af træningen.

**CHECKS**

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Når alt er i orden, gør dig bekendt med maskinen ved en lav modstandsindstilling og lav dine individuelle justeringer.

Bemærk: Opbevar venligst værktøjssættet og instruktionerne på et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for reparationer eller reservedelsbestillinger, der bliver nødvendige senere.



GENERELLE TRÆNINGSSINSTRUKTIONER

Du skal overveje følgende faktorer for at bestemme mængden af træningsindsats, der kræves for at opnå håndgribelige fysiske og sundhedsmæssige fordele.

INTENSITET

Niveauet af fysisk anstrengelse under træning skal overstige punktet for normal anstrengelse, uden at gå ud over punktet for åndenød og/eller udmattelse. En passende referenceværdi kan være pulsen. For hver træningssession øges konditionen, og derfor bør træningskravene justeres. Dette er muligt ved at forlænge træningens varighed, øge sværhedsgraden eller ændre træningsformen.

TRÆNING AF PULS

For at bestemme træningspulsen kan du fortsætte som følger. Bemærk venligst, at disse er vejledende værdier. Hvis du har helbredsproblemer eller er usikker, skal du kontakte en læge eller fitnessstræner.

01 Maksimalpulsberegning

Den maksimale pulsværdi kan bestemmes på mange forskellige måder, da den maksimale puls afhænger af mange faktorer. Du kan bruge hovedformlen til beregningen (maksimal puls = $220 - \text{alder}$). Denne formel er meget generel. Det bruges i mange hjemmesportsprodukter til at bestemme den maksimale puls. Vi anbefaler Sally-Edwards-formlen.

Denne formel beregner den maksimale puls mere præcist og tager højde for køn, alder og kropsvægt.

Sally-Edwards-formel:

Mænd:

Maksimal puls = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kropsvægt})$

Kvinder:

Maksimal puls = $210 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kropsvægt})$

02 Træningspulsberegning

Den optimale træningspuls bestemmes af målet med træningen. Træningszoner blev defineret til dette.

Sundhed - Zone: Regenerering og kompensation

Velegnet til: Begyndere

Træningstype: meget let konditionstræning

Mål: restitution og sundhedsfremme. Opbygning af grundtilstanden. Træningspuls = 50 til 60 % af den maksimale puls

Fedtstofskifte - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1

Velegnet til: begyndere og avancerede brugere

Træningstype: let konditionstræning

Mål: aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding). forbedring af udholdenhedspræstation.

Træningspuls = 60 til 70 % af den maksimale puls

Aerobic - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1 til 2

Velegnet til: begyndere og øvede

Træningstype: moderat konditionstræning.

Mål: Aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding), forbedring af den aerobe præstation, Øget udholdenhedspræstation.

Træningspuls = 70 til 80 % af den maksimale puls

Anaerob - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 2

Velegnet til: avancerede og konkurrencedygtige atleter

Træningstype: moderat udholdenhedstræning eller intervaltræning Mål: forbedring af laktattolerance, maksimal stigning i præstation.

Træningspuls = 80 til 90 % af den maksimale puls

Konkurrence - Zone: Performance / Konkurrencestræning

Velegnet til: atleter og højtydende atleter

Træningstype: intensiv intervaltræning og konkurrencestræning /

Mål: forbedring af maksimal hastighed og kraft.

Opmærksomhed! Træning på dette område kan føre til overbelastning af det kardiovaskulære system og skader på helbredet.

Træningspuls = 90 til 100 % af den maksimale puls

02: Træningspulsberegning

Grundet mine mål og træningsniveau passer fedtstofskiftezone mig bedst.

Træningspuls = 60 til 70 % af den maksimale puls

Træningspuls = $190 \times 0,6$ [60 %]

Træningspuls = ca. 114 slag/min

Når du har indstillet din træningspuls til din træningstilstand eller Når du har identificeret mål, kan du begynde at træne. Det meste af vores udholdenhedstræningsudstyr har pulssensorer eller er pulsbæltekompatible. Så du kan tjekke din puls på monitoren under træningen. Hvis pulsfrekvensen ikke vises på computerskærmen, eller du vil være på den sikre side og vil tjekke din puls, som kan blive vist forkert på grund af mulige applikationsfejl eller lignende, kan du bruge følgende værktøjer: en. Pulsmåling på konventionel måde (føler pulsslaget, f.eks. på håndleddet og tælle slagene inden for et minut).

b. Pulsmåling med passende og kalibrerede pulsmålere (tilgængelig fra medicinske forsyningsforretninger).

c. Pulsmåling med andre produkter som f.eks. torsk, smartphones....

FREKVEN

De fleste eksperter anbefaler kombinationen af en sundhedsbevidst kost, som skal tilpasses efter træningsmålet, og fysisk træning tre til fem gange om ugen. En normal voksen har brug for to gange om ugen motion for at bevare sin nuværende tilstand. For at forbedre sin tilstand og ændre sin kropsvægt har han brug for mindst tre træningspas om ugen. Ideelt er naturligvis en frekvens på fem træningssessioner om ugen.

TRÆNINGSPLAN

Hver træningssession bør bestå af tre træningsfaser: "opvarmningsfase", "træningsfase" og "afkølingsfase". I "opvarmningsfasen" bør kropstemperaturen og ilttilførslen øges langsomt. Dette er muligt gennem gymnastiske øvelser over en periode på fem til ti minutter. Herefter starter du med egentlig træning "træningsfase". Træningsbelastningen bør tilpasses efter træningspulsen. For at understøtte kredsløbet efter træningsfasen og for at forebygge ømme eller belastede muskler senere, er det nødvendigt at følge træningsfasen med en nedkølingsfase. Dette bør bestå af strækøvelser og/eller lette gymnastiske øvelser i en periode på fem til ti minutter.

Eksempel - strækøvelser til opvarmnings- og nedkølingsfaserne

Start din opvarmning med at gå på stedet i mindst 3 minutter og udfør derefter følgende gymnastiske øvelser til kroppen til træningsfasen for at forberede dig derefter. Øvelserne overdriver det ikke og løber kun så langt, indtil et let træk mærkes. Denne stilling vil holde et stykke tid.



Ræk med venstre hånd bag hovedet til højre skulder og træk med højre hånd lidt til venstre albue. Efter 20 sek. skiftearm.



Bøj frem så langt frem som muligt og lad dine ben næsten strække sig. Vis det med fingrene i retning af tåen. 2 x 20 sek.



Sæt dig ned med det ene ben strakt ud på gulvet og bøj dig fremad og prøv at nå foden med dine hænder. 2 x 20 sek.



Knæl i et bredt udfald fremad og støt dig selv med hænderne på gulvet. Tryk bækkenet ned. Skift efter 20 sek ben.

Sample calculation

Male, 30 years old and weighs 80 kg. I am a beginner and would like to lose some weight and increase my endurance.

01: Maksimal puls - beregning

Maksimal puls = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kropsvægt})$

Maksimal puls = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maksimal puls = ca. 190 slag/min

MOTIVERING

Nøglen til et vellykket program er regelmæssig træning. Du bør sætte et fast tidspunkt og sted for hver træningsdag og forberede dig mentalt på træningen. Træn kun, når du er i humør til det, og har altid dit mål i udsigt. Med kontinuerlig træning vil du kunne se, hvordan du udvikler dig dag for dag og nærmer dig dit personlige træningsmål bid for bid.

DELLISTE – RESERVEDELSLISTE

Type: TE1000
Bestillingsnr.: 2251
Dato for tekniske data: 15.12.2022
Mål ca. [cm]: Mål foldet ca. [cm]: Pladsbehov [m2]: L 185-196 x W 62 x H 97
Vægt ca. [kg]: L 115 x W 62 x H 20
Belastning max. (Brugervægt) [kg]: 3,5
FUNKTIONER 23
120

- Mere end 40 træningsmuligheder
- Red-Line design
- Firkantet stålrør 35x25mm
- Modstand gennem egen kropsvægt og hælningsjustering i 5 trin
- Håndvægtstøtte for ekstra modstand
- Trækgreb med kabler inkl.
- Træningsfod / håndstang
- Sammenfoldelig for at spare plads

BEMÆRK

Kontakt os venligst, hvis nogle komponenter er defekte eller mangler, eller hvis du har brug for reservedele eller udskiftninger i fremtiden.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com

Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0

Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44

e-mail: info@christopeit-sport.com

Dette produkt er kun skabt til privat hjemmesportsaktivitet og er ikke tilladt for os i et kommercielt eller professionelt område. Home Sport brugsklasse H.

Illustration no.	Designation	Dimensions in mm	Quantity	Attached to illustration no.	ET number
1	Front foot		1	8	33-1251-01-SW
2L	Connection rail left		1	4+8	33-1251-02-SW
2R	Connection rail right		1	4+8	33-1251-03-SW
3	Rear foot		1	4+5	33-1251-04-SW
4	Hand grip		1	3	33-1251-05-SW
5	Cross rail		1	1,2+3	33-1251-06-RT
6	Foot support		1	1	33-1251-07-SW
7	Roller slide		1	1+2	33-1251-08-SW
8	Cross rail axle		1	5	33-1251-09-SW
9	Pulley bracket 1		1	43+45	33-1251-10-SW
10	Pulley bracket 2		3	4+7	33-1251-11-SW
11L	Side cover left		1	7	33-1251-12-SW
11R	Side cover right		1	7	33-1251-13-SW
12	Ring bracket		1	3+45	33-1251-14-SW
13	Front tube caps		2	1	36-1251-02-BT
14	Rear tube caps		2	3	36-1251-03-BT
15	Foam grip		2	6	36-1251-04-BT
16	Round caps	28	2	6	39-9848
17	Locking pin 1	6x45	1	1+6	36-1251-05-BT
18	Rubber stop		4	1+3	36-1251-06-BT
19	Screw	M6x15	4	18	39-9960
20	Screw	M6x15	4	7+25	39-10120
21	Washer	6//18	8	20+36	39-9993
22	Bolt	M8x90	4	7+28	39-10445-CR
23	Washer	8//16	20	22,29,34,39,42+51	39-9962-CR
24	Nylon nut	M8	13	22,29,39,42+51	39-9918-CR
25	Padding		1	7	36-2251-01-BT
26	Screw	3.5x10	2	11	39-9909
27	Distance tube	13x38.5	4	22+28	36-1251-07-BT
28	Pad roller		4	22	36-1251-08-BT
29	Screw	M8x40	3	10	39-9889-CR
30	Roller cover		6	31	36-1251-09-BT
31	Small roller		3	10	36-1251-10-BT
32	Plastic bushing 1	31x15x9.5	2	8	36-1251-11-BT
33	Plastic bushing 2	30x15x10	2	8	36-1251-12-BT
34	Hex bolt	M8x15	2	8	39-10247
35	Square bushing		1	4	36-1251-13-BT

[illegible]

Service / Hersteller

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

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

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

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

info@christopeit-sport.com



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