

LAUFBAND 2in1

LAUFBAND

Monterings- og betjeningsvejledning
Best.nr.: 2440 / 2441

DK



INDHOLD

SIDE	Indhold
15	Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner
16	Udpakning og betjening
17	Fold op
17	Transport og opbevaring
18	Vedligeholdelse og justering
19-21	Computer manual
21	Kinomap app
22	Fejlmeddelelseskoder
23	Generelle træningsvejledninger
24-26	Reservepartsliste – Reservepartsliste
62	Overensstemmelseserklæring
63	Eksploderet tegning

KÆRE KUNDE,

vi lykønsker dig 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

Opmærksomhed!
Før brug
læse betjenings
vejledningen!



VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle TÜV-testede og repræsenterer derfor de højeste gældende 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 vedlagte, specifikke dele af maskinen, som er indeholdt i samlingen. Før montering skal du kontrollere, at leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til installations- og betjeningsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder fast, før du bruger maskinen første gang og med jævne mellemrum (hver 1-2 måned) for at sikre, at træneren er i en sikker stand. Udskift straks defekte komponenter og/eller lad udstyret tages i brug indtil reparation.
3. Opstil maskinen på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres med passende foranstaltninger og af 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. Efterlad mindst 1 meter fri plads omkring løbebåndet på installationsstedet og mindst 2 meter til andre genstande såsom møbler eller vægge.
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 stand. Brug kun originale reservedele til eventuelle nødvendige reparationer. Opmærksomhed! Udskift snekedelene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det reparerer.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du være opmærksom på den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, at den nyjusterede position er korrekt sikret. Fjern venligst det værktøj, du skal justere efter at have justeret en ny position.
10. Medmindre andet er beskrevet i vejledningen, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen. Træningstiden bør ikke overstige 60 min./dagligt.

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, brystsmerter 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, der 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. ⚠ Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffes sammen med det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et samlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, på instruktionerne eller på emballagen. Materialerne er genanvendelige i overensstemmelse med deres mærkning. Med genbrug, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.

17. 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.

18. Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 120 kg. Evaluer din kropsvægt, før du starter øvelsen.

19. Hvis strømledningen til denne vare er beskadiget, skal denne udskiftes af producenten eller kundeservice eller med en elektrisk certificeret person.

20. Efterlad ikke produktet tændt eller i drift uden opsyn, og sørg for utilsigtet brug ved at trække stikket ud.

21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet, der skal ses på. Hvis produktet sælges eller videregives, skal denne dokumentation medfølge.

UDPAKNING OG BETJENING

Overhold vores anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner før brug.

UDPAKNING

1. Fjern små dele, løst emballagemateriale ud af kassen og tag derefter løbebåndet med emballage ud med hjælp fra en anden person. Sæt dine hænder under hoveddrammen (102) og pas på, at du ikke klemmer.

FOLD UD

1. Slip foldehåndtaget (84) på højre side af løbebåndet.
2. Ræk forsigtigt ind under midten af computeren (6).

løft den op til oprejst position. Fastgør denne position ved at stramme foldehåndtaget (84) og sørg for, at foldehåndtaget (84) er ordentligt lukket.

3. Åbn håndtagene (31) og fastgør dem ved at skru håndtagsskruerne (50) ind.
4. Indsæt om ønsket tabletholderen (1) i computeren hus (6) og fastgør det ved at skru tabletholderskruen (2) i.

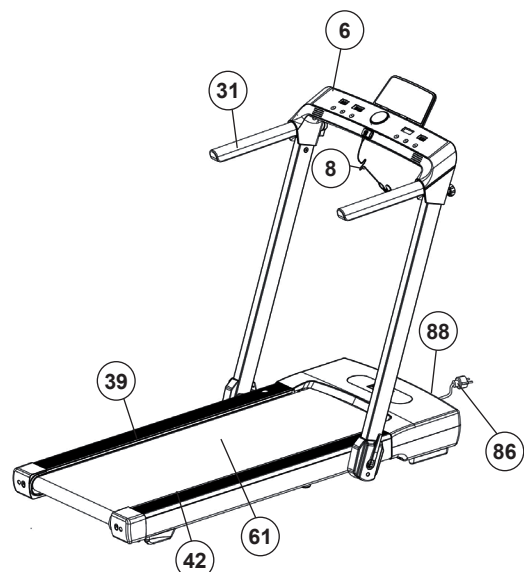
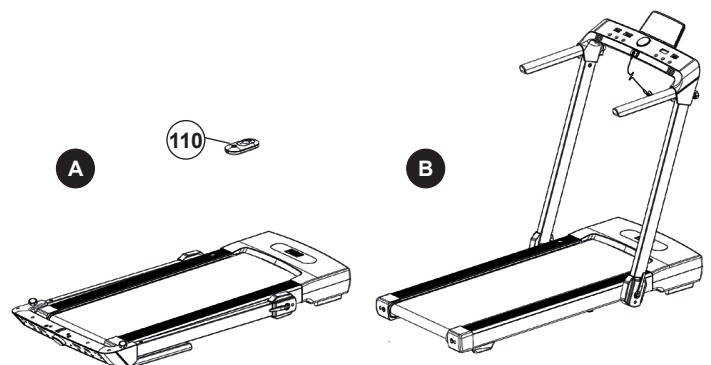
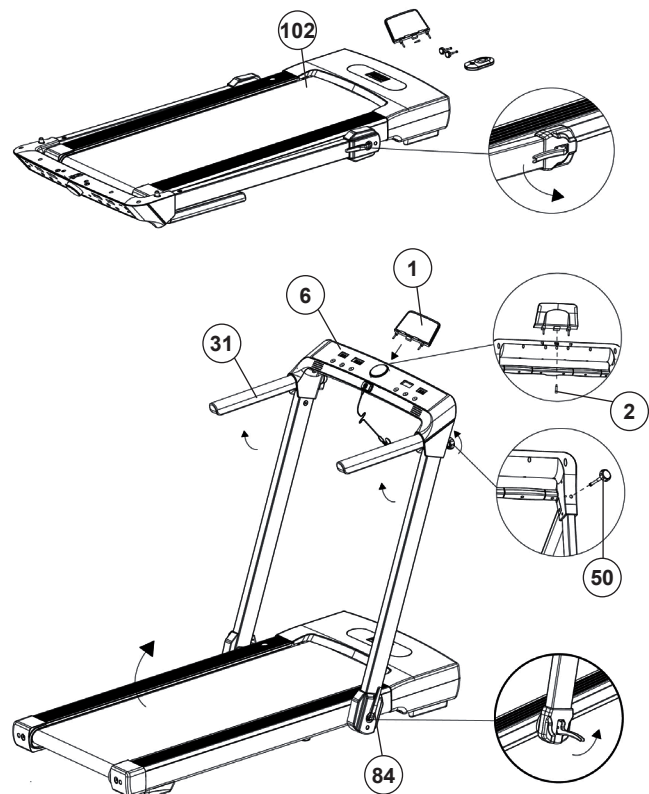
2 i 1

A Sammenklappet kan løbebåndet bruges til at gå (maks. 6 km/t). Den styres med den medfølgende fjernbetjening (110).

B Når løbebåndet er udfoldet, kan det bruges til løb (maks. 14 km/t). Opmærksomhed! Vi anbefaler at bruge den udfoldede version af løbebåndet, da denne version af løbebåndet giver større sikkerhed på grund af sidehåndtagene og sikkerhedsclipsen.

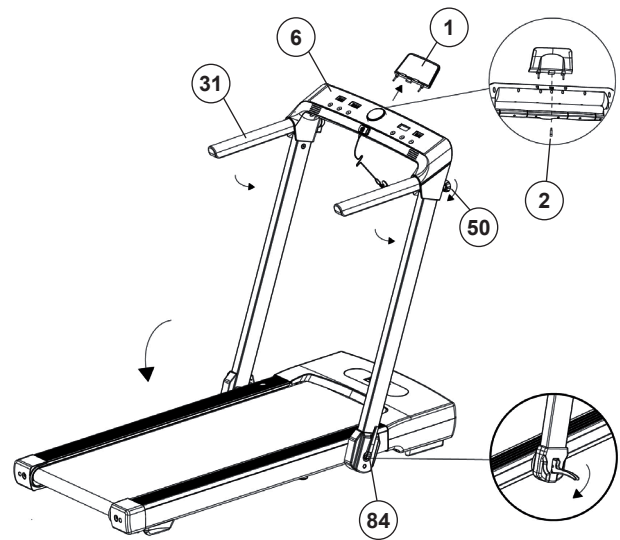
KONTROL OG SÅDAN STARTER DU

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skru- og stikforbindelser.
 2. Når alt er i orden, tilslut strømforsyningskablet (86) til vægstrøm (220-240V~50-60Hz) og afbryderkontakt (88). Tænd for hovedafbryderen (88) under frontrammen.
 3. Sæt sikkerhedsnøglen (8) på pulsgrebet og computeren vil vise normal manuel tilstand. Sæt sikkerhedsklemmen (8) på din træningsklud og stil dig på sideskinnerne (39+42). Tryk på kontrolknappen og efter en nedtælling 3-2-1 begynder løbebåndet at bevæge sig. Begynd at gå på gangfladen (61), når hastigheden er langsom, og følg hastigheden. Gør dig bekendt med maskinen ved lave hastighedsindstillinger.
 4. Løb midt på løbefladen (61) og træde ikke på sidefodsskinnerne (39+42). Hold dig godt fast i håndtaget (31), hvis du føler dig usikker, løb kun med kig på computeren (6) på løbebåndet under løbeturen. I nødstilfælde skal du træde på løbebåndet på siden og holde fast i håndtaget (31).
- Bemærk:** Opbevar venligst værktøjskassetten og instruktionerne på et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for reparationer eller reservedelsbestillinger, der bliver nødvendige senere.



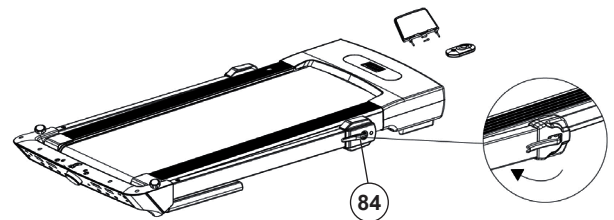
FOLD SAMMEN

1. Fjern tabletholderen (1) ved at skrue fastgørelsesskruen (2) af og tage tabletbakken ud.
2. Skru håndtagsskruerne (50) lidt af, så håndtagene (31) kan foldes ind (OBS! Håndtagsskruerne skal ikke skrues helt af støtterørene). Fold håndtagene ind (31).
3. Slip foldegrebet (84) på højre side af løbebåndet.



4. Tag fat under midten af computeren (6), og sænk den forsigtigt.
5. Fastgør liggepositionen ved at stramme foldegrebet (84) og sørg for, at foldegrebet (84) er ordentligt lukket.

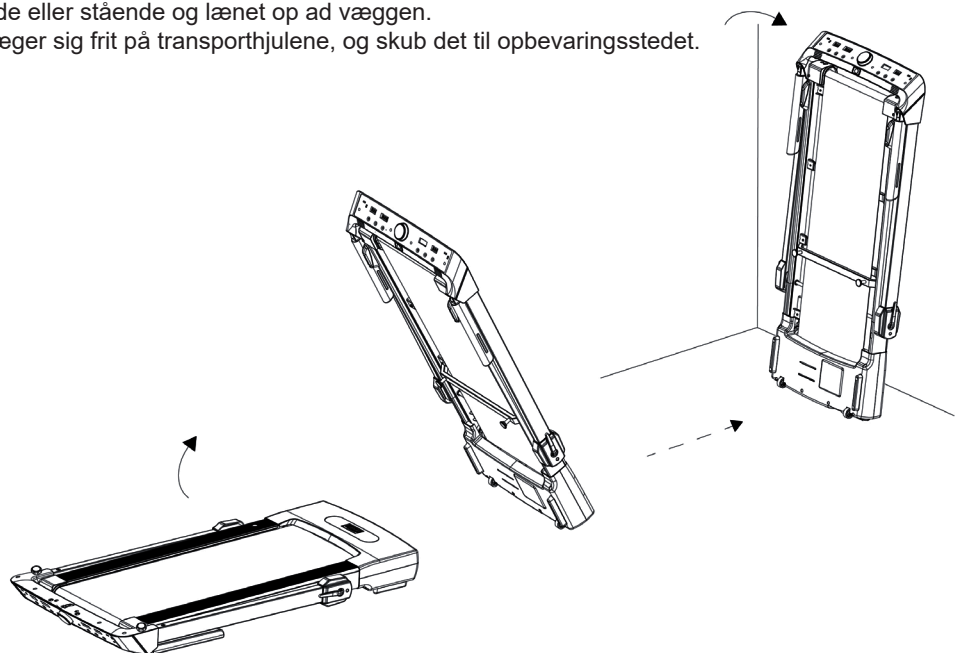
Opmærksomhed! Før du slår løbebåndet sammen, skal du slukke for løbebåndet og vente, indtil løbefladen står stille.



TRANSPORT OG OPBEVARING

1. Tag netledningen ud.
2. Løbebåndet kan staves liggende eller stående og lænet op ad væggen.
3. Løft løbebåndet, indtil det bevæger sig frit på transporthjulene, og skub det til opbevaringsstedet.

STÅENDE OPBEVARING



1. Løft løbebåndet, indtil det bevæger sig frit på transporthjulene.
2. Skub den, indtil løbebåndet rører måtten.
3. Bliv ved med at løfte den op og læn den mod væggen. Tjek om en stabil opbevaringsposition er nået.

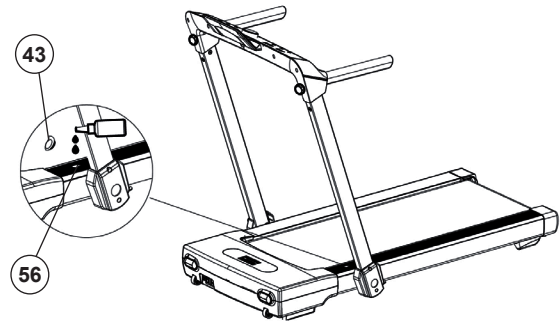
Bemærk:

Tag netledningen ud, hvis du ikke har til hensigt at bruge enheden i mere end 4 uger. Vælg et tørt opbevaringssted i huset. Dæk enheden til for at beskytte den mod misfarvning forårsaget af muligt sollys og støv.

VEDLIGEHODELSE OG JUSTERING

Smøring

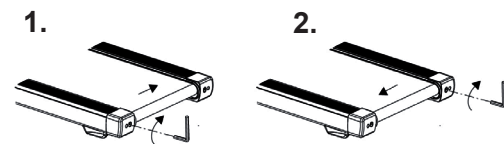
For at sikre at løbebåndet kører let og i lang tid, bør bagsiden af løbeoverfladen altid kontrolleres for smøreevne og om nødvendigt behandles med silikoneolie (ingen smøremiddel baseret på olie eller petroleum). Ved brug af mindre end 3 timer/uge anbefaler vi smøring én gang om året, ved brug 3-4 timer/uge, hvert halve år og ved brug mere end 5 timer/uge smøres hver tredje måned. Smøringen foregår ved, at silikoneolie sættes i vedligeholdelsesåbningen. For at gøre dette skal du starte løbebåndet ved lav hastighed, fjerne gummiproppen (43) og dryppe lidt silikoneolie (ca. 5 ml) ind i åbningen (56). (Forsigtig! For meget smøremiddel kan få slidbanen til at glide.)



Justering af løbebånd

Du skal justere gangbæltet til den normale position ifølge de følgende trin, hvis det er slukket. Indstil hastigheden til 3-5 km. Brug unbrakonøglen til at justere remspændingsboltene på systemrammens endehætte.

1. Hvis du vil flytte bæltet mod venstre, skal du dreje den højre spændingsbolt med uret.
2. Hvis du vil flytte bæltet mod højre, skal du dreje den venstre spændingsbolt med uret.

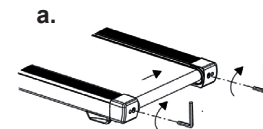


Hvis du allerede har gjort i henhold til ovenstående trin, og den stadig ikke er i den gode rækkevidde, så burde løbebåndet allerede være beskadiget, kontakt venligst din lokale forhandler for udskiftning.

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

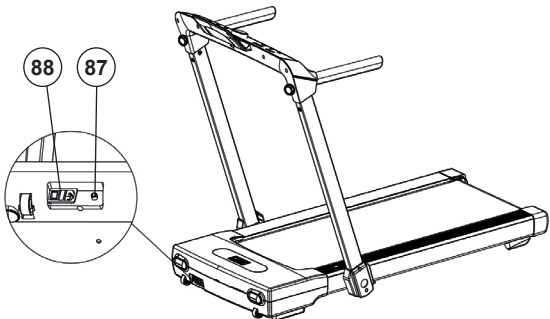
Løberemslip

- a. Løbefladeren er ikke korrekt spændt. Stram begge skrue lidt på endestykkerne.
- b. Sørg for, at motorremmen ikke er for løs.
- c. Fjern overskydende smøremiddel med en klud.



Intet lys på skærmen

- Tjek om stikket er i stikkontakten og om stikkontakten har strøm.
- Kontroller, at hovedafbryderen (88) på bundrammen er tændt, og at sikkerhedsclipsen er korrekt fastgjort til computeren. Opmærksomhed! Træk altid netstikket ud, når du kontrollerer computerens stikforbindelser.



Overbelastningsbeskyttelse

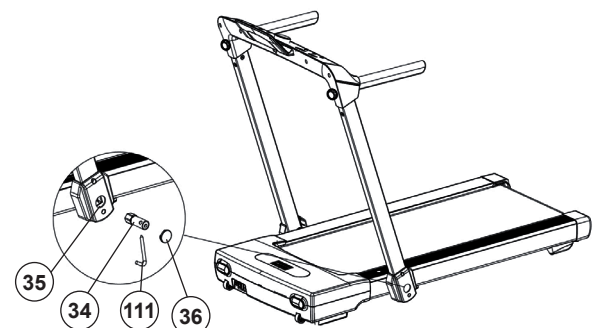
1. Kontroller, om overbelastningssikringen (87) er udløst. Tryk om nødvendigt på knappen.
2. Sikringsrummet er placeret mellem hovedafbryderen og netttilslutningsstikket til hovedtilslutningen (88). Der er en mikrosikring 5x20mm med dataene 8A/250V.

Unormal støj fra maskinen:

- Kontroller, om en skrue på maskinen er løs.
 - Tjek om motorremmen er i orden.
 - Tjek om løbebåndet er i orden.
- Bemærk: Du kan finde yderligere information i fejldiagnosen.

Justering af foldehåndtaget

For at indstille foldegrebet korrekt, er der mulighed for at justere forspændingen med det medfølgende værktøj til opklapningsmekanisme (34) og unbraconværktøj (111). Opmærksomhed! Skru ikke spændemøtrikken (35) helt af. Fjern den runde hætte (36) på venstre side af løbebåndet for at få adgang til spændemøtrikken (35).



Rengøring

Brug kun en mindre våd klud til rengøring. Opmærksomhed! Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da denne skade forårsagede. Enheden er kun til privat brug i hjemmet og til brug indendørs. Hold enheden ren og fugt fra enheden.



DISPLAY

COMPUTER:

[KM/H] Display: Viser faktisk hastighed i km/t.

[CALORIES] Display: Viser faktisk kalorier i kcal.

[TIME] Display: Viser faktisk træningstid i minutter og sekunder.

[KM] Display: Viser faktisk afstand i km.



KONTROLKNAP:

Programvalgstilstand:

Programvalgstilstand:

Du kan vælge mellem følgende programmer ved at dreje på kontrolknappen.

- [HURTIG-START]** Manuelt program
- [MÅL TID]** Tidsprogram
- [TARGET DISTANCE]** Distanceprogram
- [MÅLKALORIER]** Kalorieprogram
- [PROGRAM 1-16]** Hastighedsprogrammer 1-16

Program standardtilstand:

Det lange tryk springer displayet i det valgte program til [SET]-tilstand. Der kan du indstille målværdien.

Visning af hastighedszone:

Under træningen vises de tilsvarende hastighedszoner i farver med en LED-ring. Hastighedsområderne vises i farverne blå (1,0 til 3,9 km/t), grøn (4,0 til 6,9 km/t), orange (7,0 til 9,9 km/t) og rød (over 10,0 km/t).

Træningstilstand:

Træningsdataene vises skiftevis her.

- [Tid]** Viser, hvor længe du løb i minutter og sekunder.
- [DISTANCE]** Viser, hvor langt du har løbet i kilometer
- [CALORIES]** Viser faktisk kalorier i kcal.
- [Program Diagrams]** Viser kun i program 1-16.

Nederst venstre display. Viser den indstillede hastighed på løbebåndet i kilometer i timen.

Nederst højre display. Viser den målte puls. (Kun hvis du holder hænderne på pulssensorerne eller bruger et valgfrit puls bælte.)

- [PAUSE]** Viser, at træningen er sat på pause.
- [SLEEP]** Viser, at løbebåndet er i dvaletilstand.
- [SAFE]** Viser, at sikkerhedsklemmen ikke er installeret.

MOTOR DÆKSEL:

[SCAN] Skift display: Viser skiftevis træningsdata.

[SPEED] Hastighedsvisning: Viser hastigheden af løbebåndet i kilometer i timen.

[DIST] Distance display: Viser hvor langt du har løbet i kilometer.

[TIME] Tidsvisning: Viser, hvor længe du har løbet i minutter og sekunder.

[CAL] Kalorievisning: Viser de omtrentlige forbrugte kilokalorier i kcal.

[P1-P4] Programdisplay: Viser det valgte program i gangpudetilstand.

KONTROLLER

KONTROLKNAP:

[Kort tryk]

- Start/Stop

[Langt tryk]

- Åbn præferencemenuen
- Luk standardmenuen
- Pause

[Rotér med uret]

- Øg hastigheden
- Rul frem i programmene
- Forøg standardværdierne

[Rotér mod uret]

- Fald i hastighed
- Rul bagud i programmene
- Reducer standardværdien



FJERNBETJENING

[midterste knap]

- Start/Stop

[+ / -]

- Øg hastigheden
- Sænk hastigheden

[Nedre knap]

- Programvalg
- Skærmændring



UDVALG AF ALLE FUNKTIONER

	Initial	Initial Værdi	Indstillings område	Visnings område
TID (Min:Sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-65.0
PULS	-♥-	N/A	N/A	50-200
KALORIER (Kcal)	0	50	10-995	0-999

START OP

1. Sæt netstikket i en korrekt installeret stikkontakt (230V~50Hz) og tænd for hovedafbryderen (88) nederst på løbebåndet.
2. Stå på sideskinnerne.
3. Sæt sikkerhedsklemmen på dit træningstøj (f.eks. linningen) og i den tilsvarende holder på computeren, og computeren vil vise dig programmet [HURTIG-START], og du er klar til at starte.

PROGRAMMER

[HURTIG-START] Manuelt program:

Tryk på kontrolknappen for at starte løbebåndet. Efter en 3-sekunders nedtælling begynder løbefladeren at bevæge sig. Umiddelbart efter at bæltet er startet, træder du op på løbebåndet og følger den indstillede hastighed. Indstil den ønskede hastighed ved at dreje på kontrolknappen.

[MÅL TID] Tidsprogram:

Brug kontrolknappen til at vælge [MÅLTID]-programmet, derefter blinker displayet, og et forslag på 30:00 Min vises. Et langt tryk på kontrolknappen skifter til [SET] forudindstillet tilstand, hvor du kan indstille tiden ved at dreje på kontrolknappen. (Standardindstilling 5:00-99.00 Min.) Start programmet efter at have specificeret tiden med kontrolknappen, og standardværdien tæller ned til "0". Hvis denne værdi nås, lyder et signal, og løbebåndet stopper.

[TARGET-DISTANCE] Distance-program:

Brug kontrolknappen til at vælge [MÅL-DISTANCE]-programmet, derefter blinker displayet, og et forslag på 1,00 km vises. Et langt tryk på kontrolknappen skifter til [SET] forudindstillet tilstand, hvor du kan indstille afstanden ved at dreje på kontrolknappen. (Standardindstilling 0,5-65,0 Km) Start programmet efter at have specificeret afstanden med kontrolknappen, og standardværdien tæller ned til "0". Hvis denne værdi nås, lyder et signal, og løbebåndet stopper.

[TARGET-CALORIES] Kalorieprogram:

Brug kontrolknappen til at vælge programmet [MÅL-KALORIER], hvorefter displayet blinker, og et forslag på 50 kcal vises. Et langt tryk på kontrolknappen skifter til [SET] forudindstillet tilstand, hvor du kan indstille kalorierne ved at dreje på kontrolknappen. (Standardindstilling 10-995 kcal.) Start programmet efter at have specificeret kalorierne med kontrolknappen, og standardværdien tæller ned til "0". Hvis denne værdi nås, lyder et signal, og løbebåndet stopper.

[PROGRAM 1-12] Træningsprogrammer P01-P12

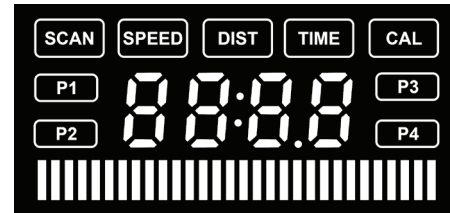
Brug kontrolknappen til at vælge et af træningshastighedsprogrammerne P01-P12. Hvert program er opdelt i 20 tidsintervaller, og hastigheden ændres som følgende programliste viser. Indledende indstillingstid er 30 min, indstil en tid for træningssessionen og tryk på kontrolknappen for at starte programmet. Med næste tidsintervaller vil hastighedsniveauet skifte tilbage til programmeringstilstand. Hvis programmet kører indtil slutningen af tiden, stopper motoren med at køre, efter at displayet tæller ned tiden til nul. Tryk på kontrolknappen for at stoppe programmet. Efter 4 minutter slukker løbebåndet til [SLEEP].



Tid →	Programmer i 20 tidsopdelinger																			
↓ Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02 Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03 Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04 Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05 Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P06 Km/h	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07 Km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08 Km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P09 Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10 Km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11 Km/h	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12 Km/h	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

IDRIFTSÆTNING WALKINGPAD MODE

1. Sæt strømstikket i en korrekt installeret stikkontakt (230V~50Hz) og tænd for hovedafbryderen (88) nederst på forsiden af baseenheden.
2. Fold løbebåndet op.
3. Stil dig på sidetrinene.
4. Computeren viser dig [SCAN]-displayet og er klar til at starte.



PROGRAMMER

[HURTIGSTART] Manuelt program:

Tryk på [midterste knap] for at starte løbebåndet. Efter 3 sekunders nedtælling begynder løbefladeren at bevæge sig. Straks efter at bæltet er startet, stig op på løbebåndet og følg den indstillede hastighed. Indstil den ønskede hastighed ved at trykke på [+ / -]-knappen.

[PROGRAM P1-P4]

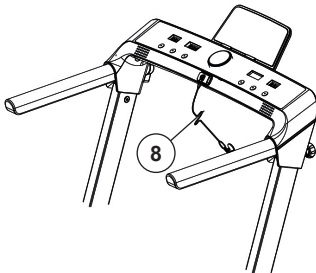
[PROGRAM P1-P4] Hastighedsprogrammer 01-04

Vælg mellem 4 forskellige hastighedsprogrammer ved at trykke på [Ring-knappen]. I disse programmer er den angivne tid opdelt i 20 delintervaller, og hastigheden ændres automatisk som vist i tabellen nedenfor. Tryk på [Knap i midten] for at starte programmet. Når programmet er færdigt, lyder der et signal, og løbebåndet stopper.

Tid →	Programmer i 20 tidsopdelinger																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/h	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2	2	2
P02 Km/h	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5	3	3	3	3	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2	2	2
P03 Km/h	2.5	2.5	2.5	2.5	3	3	3	3	3	3	3	3	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2	2	2
P04 Km/h	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3

SIKKERHEDSNØGLE

Sikkerhedsclipsen (8) har en nødfunktion. I frygt eller fare, eller hvis du falder ned eller hopper fra den, vil sikkerhedsklemmen (8) miste position ved computeren og stoppe motoren med pausesystem. Tag sikkerhedsnøglen ud af computeren på en hvilken som helst status, displayet er [SAFE], summeren bipper hvert sekund. Sæt sikkerhedsnøglen på computeren, så går skærmen i normal manuel tilstand. Alle parametre nulstilles.



PULSMÅLING

Pulsmåling ved hjælp af et puls bælte:

For pålidelig pulsmåling under træning, anbefaler vi at bære et passende brystbælte. Computeren har en indbygget modtager, så du kan bruge et Bluetooth puls bælte, såsom Christopheit Sport BT puls bælte (varenr.: 2209). Hvis du fugter puls båndet lidt, før du tager det på, skal computeren registrere og vise pulsdatabaene inden for 60 sekunder. Puls båndets rækkevidde er 10 m afhængig af model.

Opmærksomhed! Pulsovervågningssystemer kan være uønskelige. Overdreven træning kan forårsage alvorlig skade eller død. Hvis du føler dig svimmel eller svag, skal du stoppe træningen med det samme. Puls værdierne er ikke egnede til medicinske formål.

AUDIOAFSPILNING

Computeren har højtalere, der giver dig mulighed for at afspille lyd data via Bluetooth fra en Bluetooth-enhed (smartphone, tablet, ...). Tænd for løbebåndet for at parre enhederne. Par din slutenhed med "BTMP3". Vellykket paring og ophævelse af paring bekræftes af en kort meddelelse "Bluetooth er nu tilsluttet" eller "Bluetooth er nu afbrudt".

FORBINDELSE KINOMAP APP

Sport, coaching, spil og eSport er nøgleordene i Kinomap-appen. Dette indeholder mange kilometer ægte film materiale til at træne inde, som om du var udenfor; Spring af ruter og analyse af din præstation; Coaching indhold; Multiplayer-tilstand; nye indlæg dagligt; Officielle indendørs løb og mere ...

Download appen og tilslut

Scan den tilstødende QR-kode med din smartphone/tablet eller brug søgefunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) for at downloade Kinomap APP. Tilmeld dig og følg instruktionerne i APP'en. Aktiver Bluetooth på smartphonen eller tabletten og vælg enhedshåndteringen i appen og derefter den passende produktkategori der. Vælg derefter din typebetegnelse ved hjælp af producentens logo "Christopeit Sport" for at tilslutte sportsudstyret. Afhængigt af sportsudstyret optages forskellige funktioner af APP'en via Bluetooth, eller der udveksles data.

Opmærksomhed! Kinomap-appen tilbyder en gratis prøveversion i 14 dage. Du kan derefter beslutte, om du vil fortsætte med at træne gratis med basisversionen eller bruge hele udvalget af Kinomap-appen mod betaling. Aktuelle oplysninger og gebyrer kan findes på: www.kinomap.com



kinomap
IOS / ANDROID APP

FEJLMEDDELELSKODE

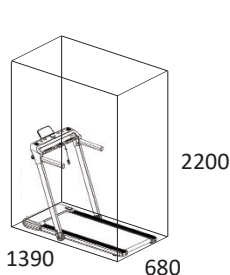
I tilfælde af funktionsfejl kan tilstødende liste over fejlmeddelelser hjælpe folk med at få funktionen tilbage. Som udgangspunkt må elektriske reparationer kun udføres i overensstemmelse med de gældende sikkerhedsregler. For mere information og assistance i tilfælde af fejl med vores serviceafdeling (kontaktoplysninger se sidste side.)

Fejl besked	Potentielle årsager	Løsninger
No display	Controlleren er ikke tændt eller er beskadiget	1. Kontroller først, om overbelastningsbeskytteren er udløst; hvis ja, tryk på den. 2. Tjek strømforsyningskontakten, overbelastningsbeskyttelsen og controllerens strømledning og transformere for at sikre god forbindelse. 3. Transformatoren er beskadiget; udskift transformeren.
Safe	Sikkerhedslås falder ned	1. Sæt sikkerhedslåsen tilbage. 2. Udskift sikker låsekontakt eller magnetisk sensor i den elektroniske måler; hvis problemet stadig ikke kan løses, skal du udskifte den elektroniske måler.
Error 1	Kommunikationsfejl fra føreren til den elektroniske måler	1. Kontroller, om forbindelsesleddet mellem den elektroniske måler og styreenhedens kerneledning er løs; om ledninger er beskadiget; om kerneledningerne er i korrekt tilslutningsrækkefølge. 2. Transformatoren kan være beskadiget. Tjek og udskift en god.
Error 3	Ingen sensorisk signal	1. Kontroller, om den fotoelektriske sensor leder til hullet på CD'en. 2. Kontroller, om ledningerne til den fotoelektriske sensor er beskadiget, og om terminalerne på den fotoelektriske sensor og hastighedsterminalerne på controlleren er godt forbundet.
Error 4	Unormal strømforsyning	Kontroller, om strømforsyningsspændingen er mindre end 50 % af den normale værdi; Sørg for korrekt spænding og test igen.
Error 5	Egenkontrol	1. Kontroller, om motorens signalledninger er godt indsat; genindsæt signaltrådssamlingen for at sikre, at den er pålidelig; 2. Udskift controlleren; 3. Kontroller, om strømkablerne fra den elektroniske måler til controlleren er godt opsamlet; adskille søjlen for at kontrollere forbindelsesled på hver sektion af ledningerne fra den elektroniske måler til controlleren; sørg for, at hver ledningskerne er godt forbundet; eller årsagen kan være kommunikationsnetledningens defekt (beskadiget eller ødelagt); i så fald skal du tilslutte eller udskifte ledningerne igen.
Error 6	Motor problem	1. Kontroller motorledninger er godt forbundet; Tilslut motorledningerne igen, eller udskift motoren, hvis problemet stadig ikke kan løses. 2. Det kan være systemets selvbeskyttelse mod for høj strøm, når belastningen overstiger den nominelle værdi; genstart maskinen. 3. En del af løbebåndet sidder fast, så motoren ikke kan rotere, hvilket udløser systemets selvbeskyttelse mod overdreven strøm under overdreven belastning; juster løbebåndet og genstart det, eller tilsæt smøremiddel. 4. Kontroller, om der er overstrømslyd eller brændende lugt, når motoren er
Error 7	Overstrømsbeskyttelse	kører; udskift motoren.
Error 8	Problem med motorkabel	5. Kontroller, om regulatoren udsender brændende lugt; hvis ja, udskift controlleren.

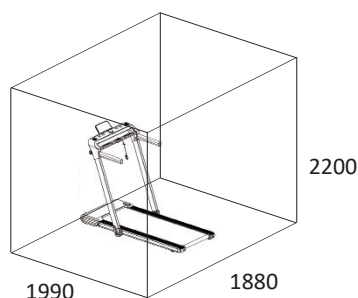
Varsel:

Hvis du ikke kan finde fejlmeddelelsen, skal du kontakte sælgeren eller producenten.

TRÆNINGSPLADSKRAV



Træningsareal i mm
(til hjemmetræner og bruger)



Frit areal i mm
(Træningsområde og sikkerhedsområde (cirkulerer 600 mm))

GENERAL TRAINING INSTRUCTIONS

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

INTENSITET

Niveaue 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 - 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 aerobic præstationer, 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 ydeevne.

Træningspuls = 80 til 90 % af den maksimale puls

Konkurrence - Zone: Performance / Konkurrencetræning

Velegnet til: atleter og højtydende atleter

Træningstype: intensiv intervaltræning og konkurrencetræning / **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

Eksempel på beregning

Mand, 30 år og vejer 80 kg. Jeg er nybegynder og vil gerne tabe mig lidt og øge min udholdenhed.

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

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 håndledet 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. skærme, smartphones....

FREKVENS

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.

TRÆNINGSPPLAN

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. skift arm.



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.

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:	Løbebånd 2i1 /S
Bestillingsnr.:	2440 / 2441
Dato for tekniske data:	01.07.2024
Mål ca. [cm]:	
Mål foldet ca. [cm]:	L 139 x B 68 x H 110 cm
Pladsbehov [m2]:	L 155 x B 68 x H 18 cm
Vægt ca. [kg]:	4
Belastning max. (Brugervægt) [kg]:	34,5 120
Elektriske data:	220-240V/50-60Hz /600 Watt

- Smart LED-styringscomputer med farvet zonebelysning til forskellige hastigheder
- Bluetooth-forbindelse til Kinomap app (iOS og Android)
- Indbyggede Bluetooth-højtalere til lydafspilning.
- Holder til tablet og smartphone
- Transportruller for nem flytning til et andet sted
- Løbeflade ca. 110 x 40 cm

FUNKTIONER

- 0,75 HK motor kontinuerlig (0,6 kW), peak 1,5 HK motor (1,1 kW)
- Hastighed fra 1 km/t - 14 km/t (justerbar i trin på 0,1 km/t)
- 1 Quick-Start-program og 3 programmer med mål for tid, distance og kalorier
- 12 programmer med forskellig hastighed til køretilstand
- 4 programmer med forskellig hastighed til gangtilstand
- Fjernbetjening til gangtilstand
- Eventuelt pulsmåling via Bluetooth pulsbælte
- Vibrationsabsorberende løbeflade
- Sikkerhedsstopfunktion
- Flad foldbar med en højde på kun 18 cm
- Display, der viser: tid, distance, hastighed, ca. kalorier og puls

BEMÆRK

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

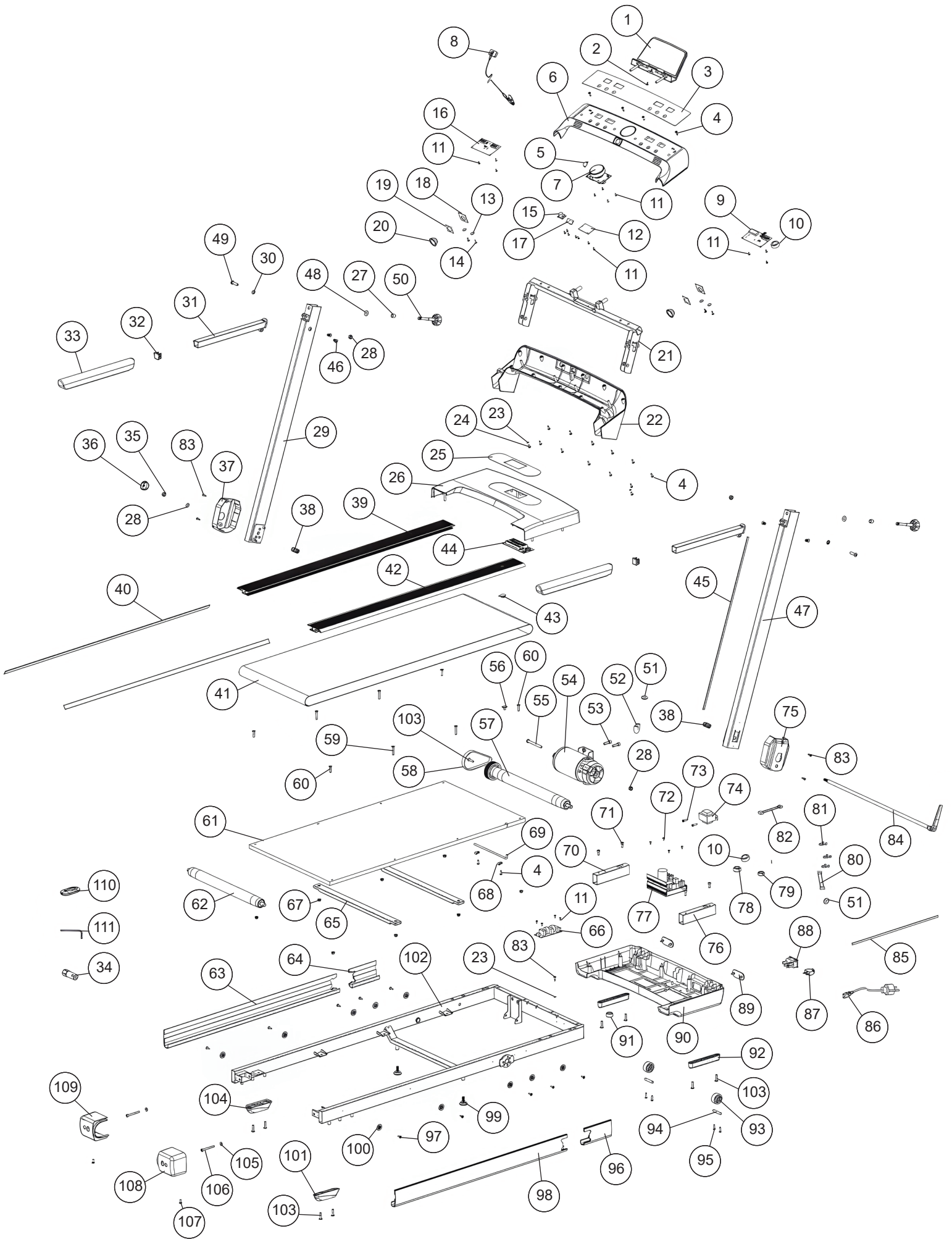
Top-Sports Gilles GmbH

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/C.

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Tablet holder		1	21	36-2340-10-BT
2	Crosshead screw	M4x8	1	1	39-9909-SW
3	Computer overlay		1	6	36-2440-04-BT
4	Crosshead screw	4x12	17	6,22+68	36-9206104-BT
5	Safety key holder		1	6	36-2340-46-BT
6	Upper computer cover		1	21+22	36-2440-05-BT
7	Control knob		1	6	36-2440-03-BT
8	Safety key		1	6	36-2340-09-BT
9	Display board right		1	6	36-2340-22-BT
10	Magnetic ring 1		2	45	36-1241-19-BT
11	Cross head screw	3x8	21	7,9,12+16	39-10127
12	BT-MP3 Module		1	6	36-2230-10-BT
13	Washer	4//8	4	14	39-10510
14	Cross head screw	3x12	4	18	39-10128
15	Folding board		1	6	36-2440-06-BT
16	Display board left		1	6	36-2340-44-BT
17	Safety key board		1	6	36-2230-23-BT
18	Speaker bracket		2	6	36-2440-07-BT
19	Speaker pad		2	18	36-2440-08-BT
20	Speaker		2	6	36-2440-09-BT
21	Computer frame		1	29+47	33-2440-02-SW
22	Bottom computer cover		1	6	36-2440-10-BT
23	Spring washer	for M4	3	24+83	39-9871
24	Cross head screw	4x10	2	22	39-10137-SW
25	Motor cover overlay		1	26	36-2440-11-BT
26	Upper motor cover		1	90	36-2440-01-BT
27	Distance bushing		2	50	36-2440-12-BT
28	Nylon nut	M8	4	49,55+84	39-9818-CR
29	Left support tube		1	21+102	33-2440-03-SW
30	Disc washer	8//20	2	49	39-10018-SW
31	Hand grip		2	29+47	33-2440-04-SI
32	Square cap	25x25	2	31	39-10427
33	Handle foam		2	31	36-2440-13-BT
34	Impact socket	13	1	28	36-2340-48-BT
35	Washer	8//16	1	84	39-9862-CR
36	Round plug for No. 2440		1	37	36-2340-47-BT

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
36	Round plug for No. 2441		1	37	36-2441-04-BT
37	Left side cover		1	29	36-2440-36-BT
38	Spring		2	84	36-2340-32-BT
39	Left step rail for No. 2440		1	63+64	36-2440-14-BT
39	Left step rail for No. 2441		1	63+64	36-2441-01-BT
40	Side rail protection		2	39+42	36-2440-37-BT
41	Running belt		1	57+62	36-2440-15-BT
42	Right step rail for No. 2440		1	96+98	36-2440-16-BT
42	Right step rail for No. 2441		1	96+98	36-2441-02-BT
43	Oil Cap		1	42	36-2340-23-BT
44	Motor cover display		1	26	36-2440-17-BT
45	Connection cable		1	7+85	36-2440-18-BT
46	Inner hex Screw	M8x14	4	29+47	39-9888
47	Right support tube		1	21+102	33-2440-05-SW
48	Washer	10//20	2	50	39-9989
49	Inner hex screw	M8x30	2	31	39-10041
50	Hand grip knob		2	19,31+47	36-2340-45-BT
51	Cable grommet		2	102	36-2340-50-BT
52	Corrugated pipe		1	47	36-2025-28-BT
53	Inner hex screw	M8x25	2	54	39-10455
54	Motor		1	102	33-2440-06-SW
55	Inner hex screw	M8x80	1	53	39-9973-SW
56	Oil sleeve		1	69	36-2340-24-BT
57	Front roller		1	102	33-2440-07-SW
58	Motor belt	140J	1	54+57	36-2025-32-BT
59	Cross head screw	M6x35	4	61	39-10085
60	Cross head screw	M6x25	4	61	39-10306
61	Running board		1	102	36-2440-19-BT
62	Rear roller		1	102	33-2440-08-SW
63	Left side rail for No. 2440		1	39+102	36-2440-20-BT
63	Left side rail for No. 2441		1	39+102	36-2441-05-BT
64	Left front rail for No. 2440		1	39+102	36-2440-21-BT
64	Left front rail for No. 2441		1	39+102	36-2441-06-BT
65	Reinforced tube		2	61+102	33-2440-09-SW
66	EMI filter		1	102	36-2350-17-BT
67	Nut	M6	8	59+60	39-9891
68	Oil tube holder		2	69	36-2340-34-BT
69	Oil tube		1	61	36-2340-33-BT
70	Left square tube		1	90	33-2440-10-SW
71	Inner hex screw	M6x14	4	70+76	39-10120-VC
72	Crosshead screw	3x8	4	77	39-10127
73	Crosshead screw	5x20	2	74	39-10190
74	Choke		1	102	36-2230-25-BT
75	Right side cover		1	47	36-2440-22-BT
76	Right square tube		1	90	33-2440-11-SW
77	Electric controller		1	90	36-2440-23-BT
78	Magnetic ring 2		1	85	36-2440-24-BT
79	Magnetic ring 3		1	54	36-2440-25-BT
80	Earth wire		1	102	36-2340-52-BT
81	Wire for fuse box		3	87	36-1830-30-BT
82	Wire for power switch		1	88	36-2340-51-BT
83	Cross head screw	4.2x16	7	37,75+80	39-10253-SW
84	Folding rob		1	47	33-2340-10-SI
85	Lower connection cable		1	45+77	36-2440-26-BT
86	AC power cord		1	90	36-9836113-BT
87	Overload button		1	90	36-1830-28-BT
88	Power switch		1	90	36-1970-09-BT
89	Standing pad		2	90	36-2340-30-BT
90	Bottom motor cover		1	26	36-2440-02-BT



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)