

MT 1000

KLIMMZUG - UND DIP- STATION

Montage- und Bedienungsanleitung
MT 1000 Bestell-Nr.: 2056



Seite 2-10

Assembly and exercise instructions
MT 1000 Order No.: 2056



Page 11-18



INHALTSÜBERSICHT

1. Inhaltsübersicht	2
2. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
3. Montageübersicht:	3
4. Montageanleitung	4-5
5. Reinigung, Wartung und Lagerung	6
6. Garantiebestimmungen	6
7. Trainingsanleitung / Aufwärmübungen (Warm Up)	7
8. Übungen	8
9. Hoch- bzw. Herunterklappen des Dipsbarrens	8
10. Stückliste - Ersatzteilliste	9
11. Notizen	10
12. Explosionszeichnung	19

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-Sport Gilles GmbH

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
- Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.
- 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.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- 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.
- 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.
- Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden.

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

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

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

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

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

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

17. Dieses Gerät ist gemäss der EN 20957-1:2013 geprüft worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden.

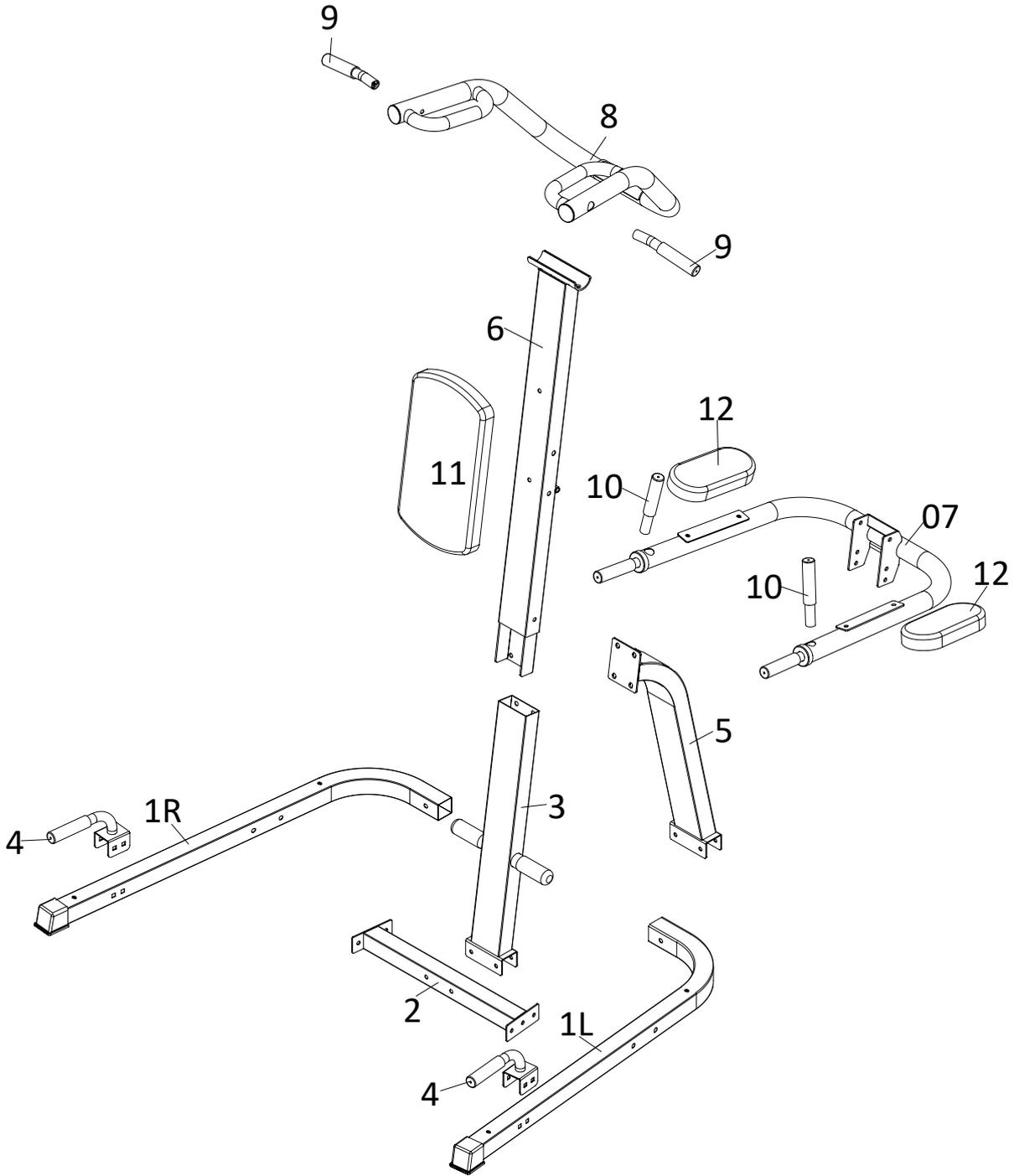
18. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

DE

Montageübersicht:

GB

Assembly overview:



MONTAGEANLEITUNG

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese übersichtlich auf den Boden und kontrollieren Sie grob die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Montagezeit: ca. 45 min.

SCHRITT 1:

Montage der Fußrohre (1) und dem Stützrohr (3).

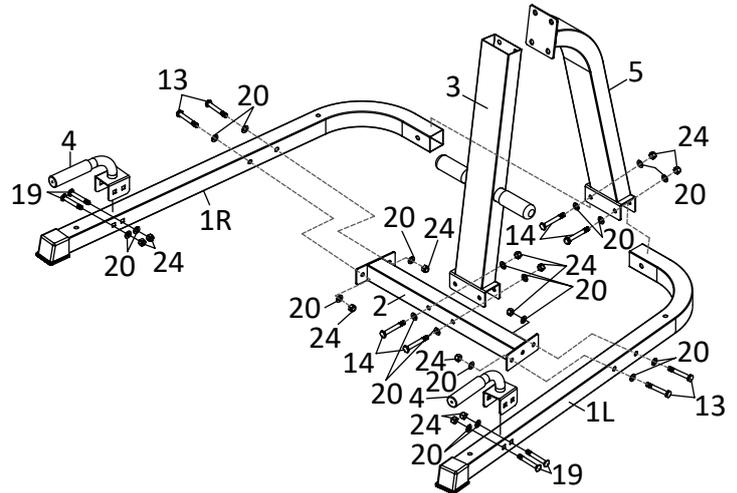
1. Legen Sie die beiden Fußrohre links und rechts (1L+1R) sowie das Verbindungsrohr (2) wie dargestellt auf den Boden, sodass die Bohrungen an den Verbindungsstellen übereinander stehen.

2. Stecken Sie auf die Schrauben M10x70 (13) je eine Unterlegscheibe 10//20 (20) auf, führen Sie die Schrauben (13) von außen durch die Bohrungen und schrauben Sie mittels Unterlegscheiben (20) und selbstsichernden Muttern M10 (24) das Verbindungsrohr (2) an den Fußrohren (1L+1R) fest.

3. Stecken Sie das Stützrohr (3) in dargestellter Richtung von oben auf das Verbindungsrohr (2) und sichern Sie dies mittels der Schrauben M10x75 (14), Unterlegscheiben 10//20 (20) und selbstsichernden Muttern M10 (24).

4. Stecken Sie die hintere Stütze (5) von oben auf die Enden der Fußrohre (1L+1R) und sichern Sie dies mittels der Schrauben M10x75 (14), Unterlegscheiben 10//20 (20) und selbstsichernden Muttern M10 (24).

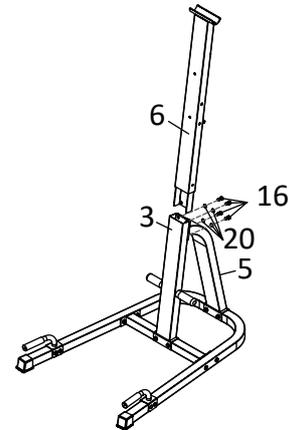
5. Stecken Sie Liegestützgriffe (4) wie dargestellt von oben auf die Fußrohre (1L+1R) und sichern Sie diese mittels der Schlossschrauben M10x70 (19), Unterlegscheiben 10//20 (20) und selbstsichernden Muttern M10x70 (24).



SCHRITT 2:

Montage des Hauptrahmens (6) am Stützrohr (3).

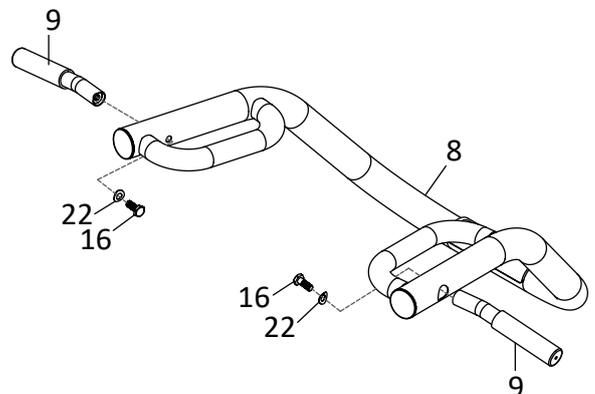
1. Stecken Sie die Hauptrahmen (6) von oben in das Stützrohr (3), sodass die Bohrungen von Stützrohr (3) und hinterer Stütze (5), sowie auch den Gewinden des Hauptrahmens (6) fluchten. Sichern Sie diese Position mittels der Schrauben M10x25 (16) und Unterlegscheiben 10//20 (20).



SCHRITT 3:

Montage der Klimmzuggriffe (9) am Klimmzugrahmen (8).

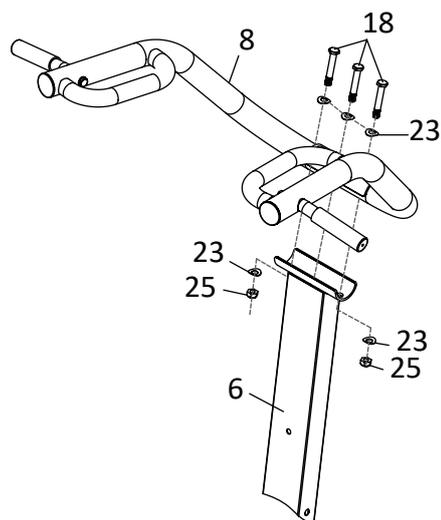
1. Stecken Sie den Klimmzuggriffe (9) von außen durch den Klimmzugrahmen (8) sodass die Bohrung von Klimmzugrahmen (8) und Gewinde vom Klimmzuggriff (9) fluchten und sichern Sie diese Position mittels der Schrauben M10x25 (16) und gebogenen Unterlegscheiben 10//22 (22).



SCHRITT 4:

Montage des Klimmzugrahmens (8) am Hauptrahmen (6).

1. Stecken Sie auf die drei Schrauben M12x75 (18) je eine gebogene Unterlegscheibe 12//24 (23) auf und anschließend von oben durch die Bohrungen am Klimmzugrahmen (8). Führen Sie mit Hilfe einer zweiten Person den Klimmzugrahmen (8) mit den Schrauben (18) auf den Hauptrahmen (6) und schrauben Sie den Klimmzugrahmen (8) mittels gebogener Unterlegscheiben (23) und selbstsichernden Muttern M12 (25) am Hauptrahmen (6) fest.



SCHRITT 5:

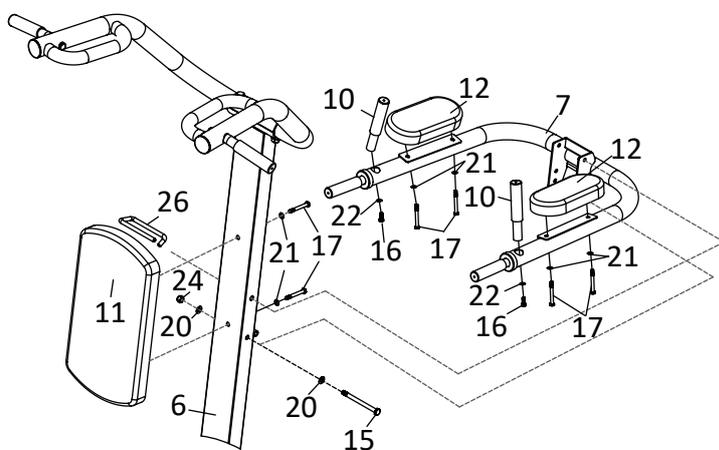
Montage des Dipsbarren (7) und der Polster (11+12).

1. Führen Sie das Rückenpolster (11) zum Hauptrahmen (6) sodass die Bohrung von Hauptrahmen (6) und Gewinde des Polster (11) fluchten und sichern Sie das Polster (11) mittels der Schrauben M8x70 (17) und Unterlegscheiben 8//16 (21).

2. Legen Sie die Armpolster (12) auf den Dipsbarren (7) sodass die Bohrung von Dipsbarren (7) und Gewinde der Polster (12) fluchten und sichern Sie die Polster mittels der Schrauben M8x70 (17) und Unterlegscheiben 8//16 (21).

3. Stecken Sie den Dipsbarrengriffe (10) von oben in den Dipsbarren (7) ein sodass die Bohrung von Dipsbarren (7) und Gewinde vom Dipsbarrengriff (10) fluchten und sichern Sie diese Position mittels der Schrauben M10x25 (16) und gebogenen Unterlegscheiben 10//22 (22).

4. Führen Sie den Dipsbarren (7) von hinten zum Hauptrahmen (6) sodass die Bohrung von Hauptrahmen (6) und Dipsbarren (7) fluchten und sichern Sie den Dipsbarren (7) mittels der Schraube M10x125 (15), Unterlegscheiben 10//20 (20) und selbstsichernden Mutter M10 (24). Stecken Sie anschließend den Sicherungsbügel (26) durch die fluchten Bohrungen um die Position des Dipsbarren (7) zu sichern.



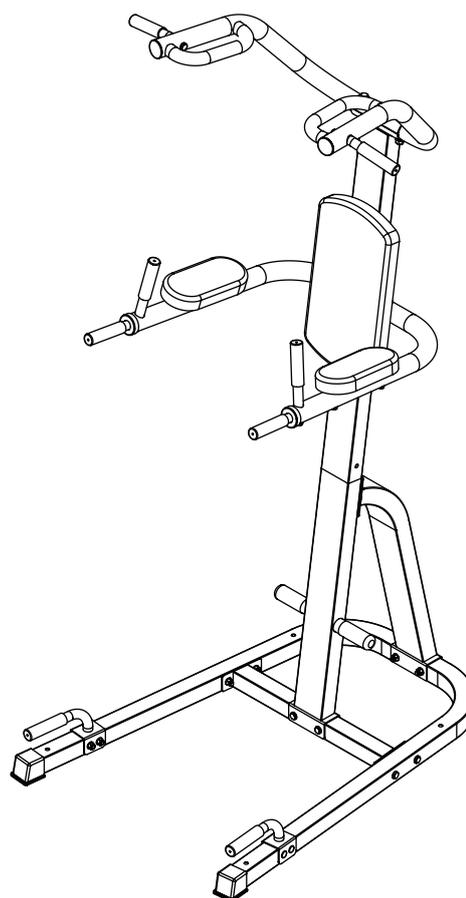
SCHRITT 6:

Kontrolle

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

Anmerkung:

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



REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung

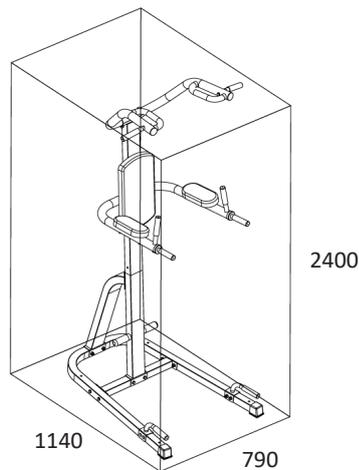
Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung:** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdüner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung

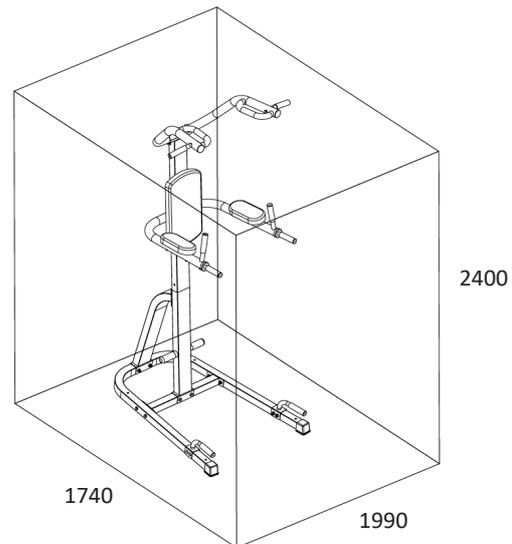
Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus aus. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden.



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



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

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 unsachgemäße 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

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 sicherheits halber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche 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 Wochen. 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 Muskel-

kater 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.

4. Motivation

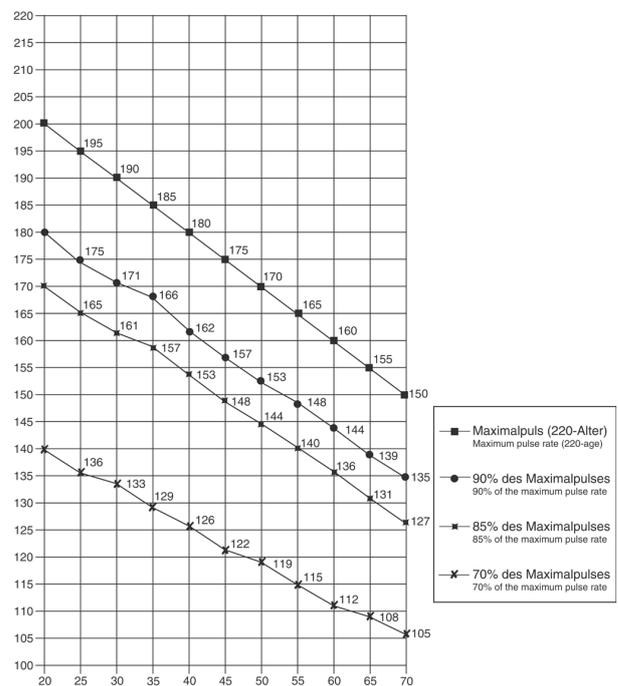
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem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

Pulsmesstabelle:

(x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 // Y-Achse = Pulsschläge pro Minute von 100 bis 220)

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.

ARMMUSKULATUR



RÜCKENMUSKULATUR



BRUSTMUSKULATUR

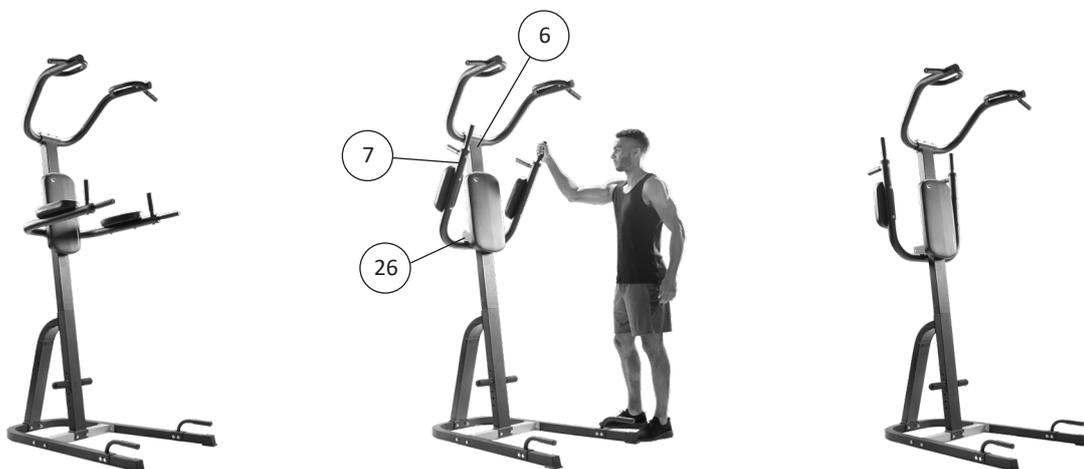


BAUCHMUSKULATUR



HOCH- BZW. HERUNTERKLAPPEN DES DIPSBARRENS

Um beim Klimmzugtraining mehr Platz zu haben kann der Dipsbarren nach oben geklappt werden. Dazu ziehen Sie den Sicherungsbügel (26) heraus, klappen Sie den Dipsbarren senkrecht hoch bis die Bohrungen am Dipsbarren (7) und Haupttrahmen (6) fluchten um die Position mittels des Sicherungsbügels (26) zu sichern. Ausklappen des Dipsbarrens in umgekehrter Reihenfolge. Achten Sie immer darauf, dass in jeder Stellung der Sicherungsbügel (26) ordnungsgemäß eingesteckt ist.



STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE MT 1000

Art.-Nr.: **2056**
Stand der technische Daten: **28.07.2020**

Vielseitige Klimmzug-, Dip-, Liegestütz- und Kniehebestation mit platzsparender Klapp Funktion. Muskeltraining der Arme, Brust, Rücken und Bauch.

- Klimmzuggriff mit mehreren Griffmöglichkeiten
- Kniehebeeinheit mit Rücken-/ und Armpolster
- Gummierte Dip-/ und Liegestützgriffe
- Auf-/ und Abstieg Hilfe
- Klappbare Dip-Einheit für mehr Platz beim Klimmzug-Training
- Rücken-/ Armpolster aus robustem und hochwertigem Kunstleder
- Belastbarkeit: max. 100 kg

Stellmaße aufgebaut ca. [cm]: L 114 x B 79 x H 217 cm
Trainingsplatzbedarf [m²]: 4
Gerätgewicht [kg]: 38

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

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de

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



Abb.- Nr	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
1L	Fußrohr links		1	2+3	33-2056-01-SW
1R	Fußrohr rechts		1	2+3	33-2056-02-SW
2	Verbindungsrohr		1	1L+1R	33-2056-03-RT
3	Stützrohr		1	2+6	33-2056-04-SW
4	Liegestützgriff		2	1L+1R	33-2056-05-SW
5	Hintere Stütze		1	1+3	33-2056-06-SW
6	Hauptrahmen		1	3+8	33-2056-07-SW
7	Dipsbarren		1	6	33-2056-08-SW
8	Klimmzugrahmen		1	6	33-2056-09-SW
9	Klimzuggriff		2	8	33-2056-10-SW
10	Dipsbarregriff		2	7	33-2056-11-SW
11	Rückenpolster		1	6	36-2056-01-BT
12	Armpolster		2	7	36-2056-02-BT
13	Sechskantschraube	M10x70	4	1+2	39-10148-CR
14	Sechskantschraube	M10x75	4	1,2,3+5	39-10186-CR
15	Sechskantschraube	M10x125	1	6+7	39-10119-VC
16	Sechskantschraube	M10x25	8	3,5,9+10	39-10052
17	Sechskantschraube	M8x70	6	11+12	39-10157
18	Sechskantschraube	M12x75	3	6+8	39-9984
19	Schlossschraube	M10x70	4	1+4	39-10118
20	Unterlegscheibe	10//20	26	13,14,15+19	39-9989-VC
21	Unterlegscheibe	8//16	7		39-9917-CR
22	Unterlegscheibe gebogen	10//22	4	16	39-10233-CR
23	Unterlegscheibe gebogen	12//24	5	18	39-10062
24	Selbstsichernde Mutter	M10	13	13,14,15+19	39-9881-CR
25	Selbstsichernde Mutter	M12	2	19	39-9986-VC
26	Sicherungsbügel		1	6+7	36-2056-03-BT
27	Griffpolster		8	4,7,9+10	36-2056-04-BT
28	Fußstopfen		2	1	36-2052-05-BT
29	Antirutschauflage		2	3	36-2056-05-BT
30	Abdeckung		2	7	36-2056-06-BT
31	Rundstopfen		2	8	36-2056-07-BT
32	Multiwerkzeug Set		1		36-2056-08-BT
33	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2056-09-BT

INDHOLD

1. Indhold	11
2. Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner	11
3. Samleoversigt	3
4. Monteringsvejledning	12-13
5. Rengøring, kontrol og opbevaring	14
6. Træningsinstruktioner / Opvarmning	15
7. Øvelser	16
8. Foldning op eller ned af dip-baren	17
9. Deleliste - Reservedelsliste	18
10. Noter	19
11. Eksploderet afbildning	

Attention:
Before use
read operating
instructions!



VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

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

1. Montér maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de medfølgende specifikke dele på maskinen. Inden montering skal du kontrollere, om leverancen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til de samlede trin i installations- og driftsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder fast, inden maskinen tages i brug første gang og med jævne mellemrum for at sikre, at træneren er i en sikker tilstand.
3. Stil maskinen på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres ved passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele på maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke kommer kontakt med fugt eller vand.
4. Anbring en passende bund (f.eks. Gummimåtte, træplade osv.) Under maskinen, hvis maskinens område skal være specielt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
5. Fjern alle genstande inden for en radius på 2 meter fra maskinen, inden du begynder at træne.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og anvend kun det medfølgende værktøj eller eget værktøj til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern svededråber fra maskinen straks efter afsluttet træning.
7. ADVARSEL! Systemer med hjertefrekvensovervågning kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige sundhedsskader eller til døden. Konsulter en læge, inden du starter et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed osv.), Som du måske udsætter dig for, og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din diæt. Træn aldrig efter at have spist store måltider. Træn kun på maskinen, når den fungerer korrekt. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. ADVARSEL! Udskift ormdelene straks, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det er repareret.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du overholde den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre, at den nyindstillede position er korrekt sikret.
10. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af en person ad gangen.
11. Brug træningstøj og sko, der er egnede til træning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at de ikke kan fange under træningen på grund af deres form (f.eks. Længde). Dine træningssko skal være passende for træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.
12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en svimmelhed, kvalme, bryst smerter 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 overensstemmelse med deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som børn, handicappede og handicappede bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan yde hjælp og rådgivning. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn.
15. Sørg for, at den person, der træner, og andre mennesker aldrig bevæger sig eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
16. Bortskaf ikke emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen som husholdningsaffald for at beskytte miljøet. Læg disse af de relevante opsamlingsbakker eller bring dem til et passende opsamlingssted.
17. Denne maskine er testet i overensstemmelse med EN 20957-1: 2013. Den maksimalt tilladte belastning (= kropsvægt) er specificeret som 100 kg.
18. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Hvis du sælger eller videregiver til en anden person, skal dokumentationen leveres med produktet.

SAMLEVEJLDNING

Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet, og kontroller groft, at alle er der på bunden af de samlede trin. Bemærk, at et antal dele er tilsluttet direkte til hoveddrammen og formonteret. Dette gør det lettere og hurtigere for dig at samle udstyret. Samlingstid: 45 min.

TRIN 1:

Montering af fodrør (1L + 1R) og støtterør (3).

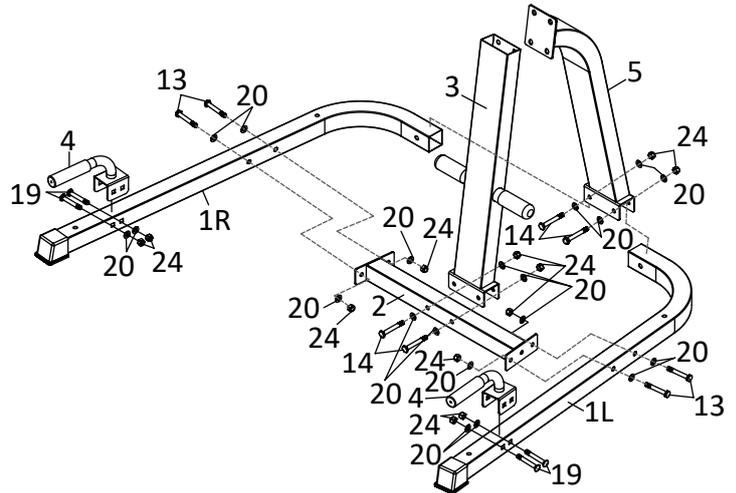
Læg begge fodrør (1L + 1R) og forbindelsesrør (2), som figuren viser på gulvet, så hullerne flugter.

2. Sæt hver skrue M10x70 (13) på en skive 10 // 20 (20) og sæt skrue (13) udefra gennem hullerne. Spænd forbindelsesrøret (2) ved fodrørene til venstre og højre (1L + 1R) med skrue (13) ved hjælp af skiver (20) og nylonmøtrikker M10 (24).

3. Sæt støtterøret (3) på tilslutningsrøret (2), og fastgør det med skrue M10x75 (14), skive 10 // 20 (20) og nylonmøtrikker (24).

4. Sæt det bageste støtterør (5) på enderne af fodrøret til venstre og højre (1L + 1R), og fastgør med skrue M10x75 (14), skive 10 // 20 (20) og nylonmøtrikker (24).

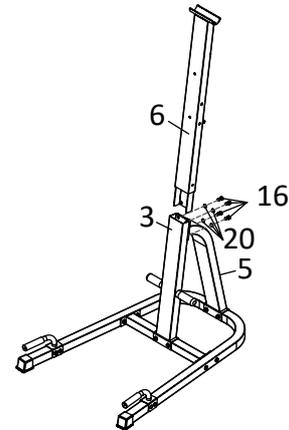
5. Sæt push up-håndtagene (4) på det forreste område af fodrøret til venstre og højre (1L + 1R), og fastgør dem med vognbolt M10x70 (19), skive 10 // 20 (20) og nylonmøtrikker (24).



TRIN 2:

Fastgør hoveddrammen (6) til bærerøret (3).

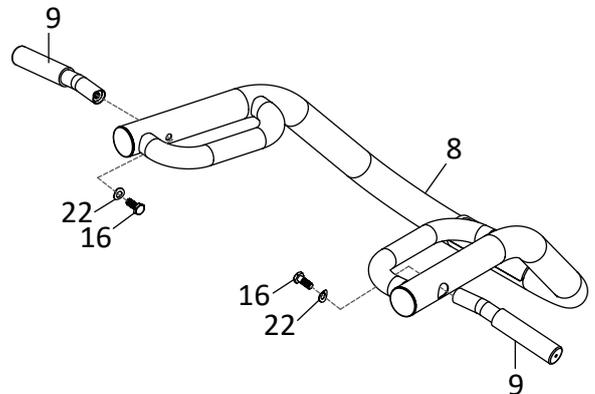
1. Sæt hoveddrammen (6) på bærerøret (3), så hullerne i støtterøret (3), bageste støtte (5) og gevindene i hoveddrammen (6) flugter og fastgøres med skrue M10x25 (16) og skiver 10 // 20 (20).



TRIN 3:

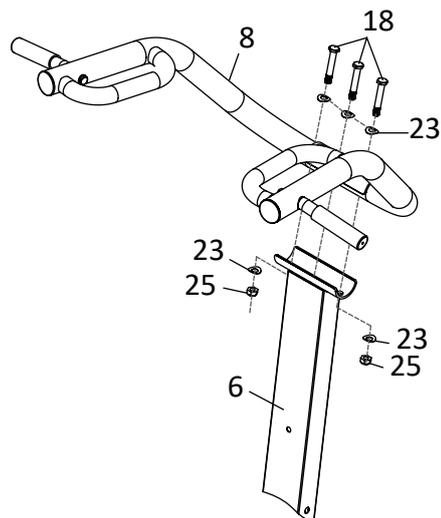
Fastgør trækgrebet (9) ved trækstangen (8).

1. Sæt trækgrebene (9) udefra i trækstangen (8) og fastgør dem med skrue M10x25 (16) og lysbueskiver 10 // 22 (22).



**TRIN 4:
Fastgør trækstangen (8) til hoveddrammen (6).**

1. Sæt hver skrue M12x75 (18) på en lysbueskive 12 // 24 (23), og sæt skrue (18) fra oversiden gennem hullerne i trækstangen (8). Før trækstangen (8) med hjælp fra en anden person på hoveddrammen (6), og stram trækstangen (8) ved hoveddrammen godt ved hjælp af bueskiver (23) og nylonmøtrikker M12 (25).



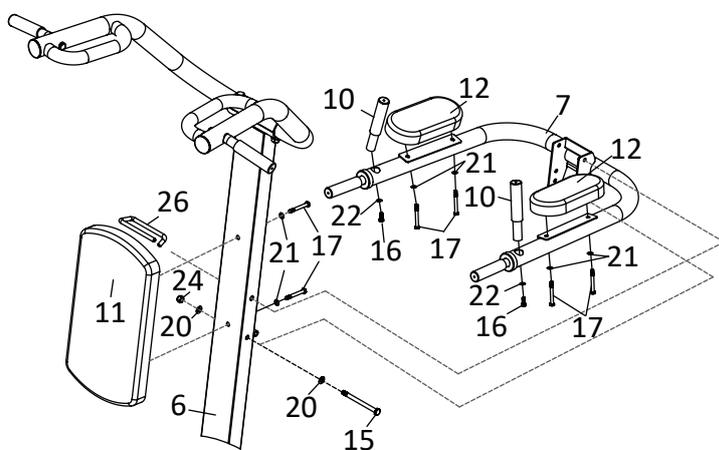
**TRIN 5:
Fastgør dypestangen (7) og puderne (11 + 12).**

1. Placer rygpuden (11) på hoveddrammen (6), så hullerne i hoveddrammen (6) og trådene på rygpuden (11) flugter og fastgøres med skruer M8x70 (17) og skiver 8 // 16 (21).

2. Anbring armpuden (12) på dypestangen (7) på hullerne i dips bar (7) og tråde af arm pude (12) align og sikres med skruer M8x70 (17) og skiver 8 // 16 (21).

3. Sæt dypestangsgrebene (10) i dipsstangen (7), og fastgør dem med skruer M10x25 (16) og lysbueskiver 10 // 22 (22).

4. Før dipstangen (7) fra bagsiden til hoveddrammen (6), så hullerne i hoveddrammen (6) og dipsstangen (7) flugter og fastgør dem med vognbolt M10x125 (15), skiver 10 // 20 (20) og nylonmøtrikker (20). Sæt sikkerhedskrogen (26) gennem justeringshullerne ved hoveddrammen (6) og dypestangen (7).



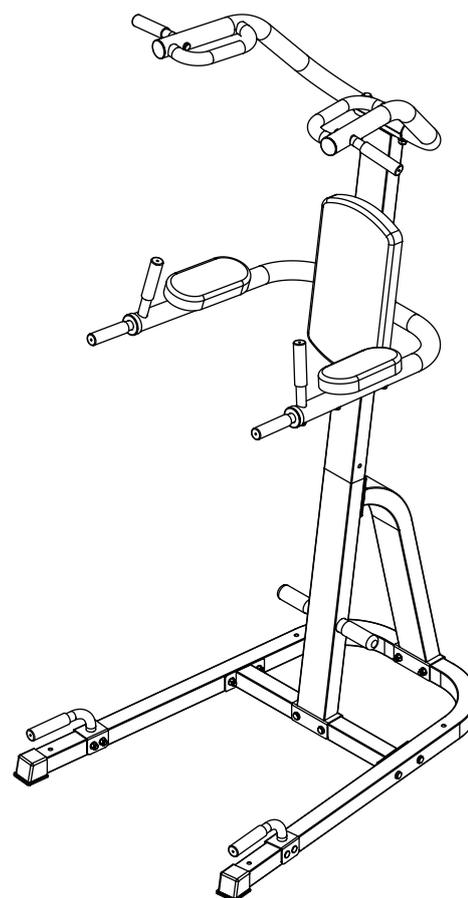
**STEP 6:
Check**

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrueforbindelser og stikforbindelser. Installationen er derved afsluttet.

2. Når alt er i orden, skal du gøre dig bekendt med maskinen og foretage dine individuelle justeringer.

Bemærk:

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



RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

1. Rengøring

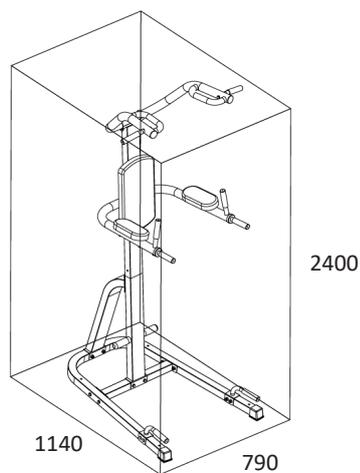
Brug kun en mindre våd klud til rengøring. Forsigtig: Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da denne skade forårsagede. Enheden er kun til privat hjemmebrug og til brug indendørs. Hold enheden ren og fugt fra enheden.

2. Opbevaring

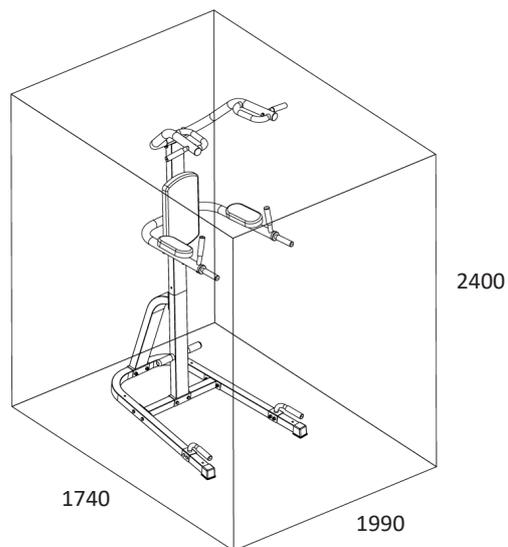
Fold sæderammen op, og fastgør den med låsestiften. Vælg en tør opbevaring internt og sprøjt lidt olie på styrets bolt til foldefunktion. Dæk cyklen for at beskytte den mod misfarvning af sollys og snavset gennem støv.

3. Kontrol

Vi anbefaler hver 50. time at gennemse skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i samlingen. For hver 100 driftstimer skal du sprøjte lidt olie på styret på boltene til foldefunktion.



Training area in mm
(for home trainer and user)



Free area in mm
(Training area and security area
(rotating 60cm))

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST MT 1000

Art.-Nr.: **2056**
 Technical data: Issue **28.07.2020**

Versatile pull-up, dip, push-up and knee lifting station with folding function. Muscle training of the arms, chest, back and abdomen.

- Pull-up handle with several grip options
- Knee lifting unit with back and arm pads
- Rubberized dip and push-up handles
- Ascent and descent help
- Foldable dip unit for more space during pull up training
- Back / arm pads made of robust and high quality synthetic leather
- Max. body weight : 100 kg

Space requirement approx. [cm]: L 114 x B 79 x H 217 cm
 Exercise space: approx. [m²]: 4
 Items weight [kg]: 38

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

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

Internet service- and spare parts data base:
www.christopeit-service.de

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

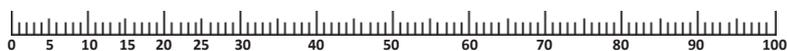
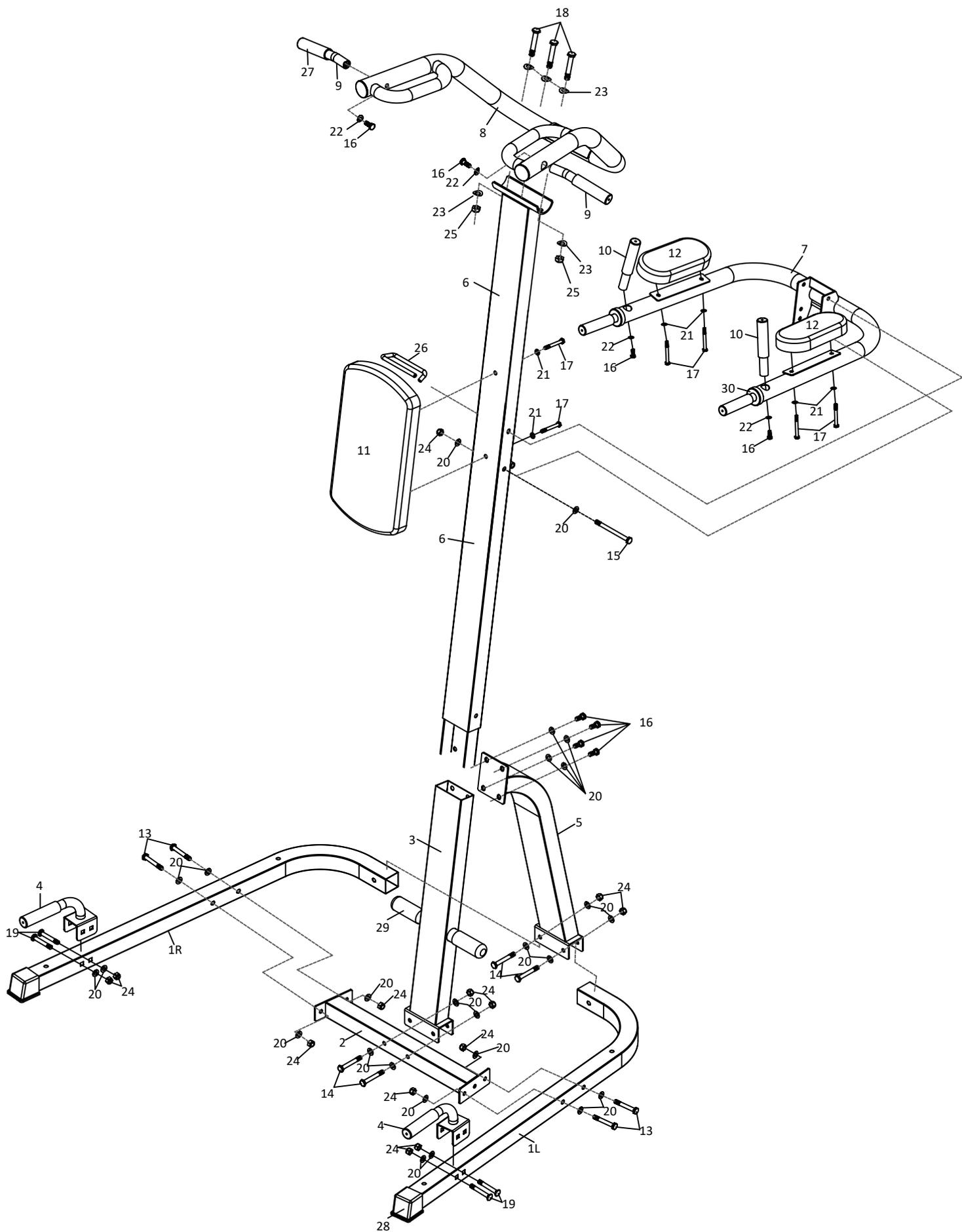


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1L	Foot tube left		1	2+3	33-2056-01-SW
1R	Foot tube right		1	2+3	33-2056-02-SW
2	Connection tube		1	1L+1R	33-2056-03-RT
3	Support tube		1	2+6	33-2056-04-SW
4	Push up handle		2	1L+1R	33-2056-05-SW
5	Rear support tube		1	1+3	33-2056-06-SW
6	Main support		1	3+8	33-2056-07-SW
7	Dips frame		1	6	33-2056-08-SW
8	Pull up bar		1	6	33-2056-09-SW
9	Pull up grip		2	8	33-2056-10-SW
10	Dips bar grip		2	7	33-2056-11-SW
11	Back cushion		1	6	36-2056-01-BT
12	Arm cushion		2	7	36-2056-02-BT
13	Hex screw	M10x70	4	1+2	39-10148-CR
14	Hex screw	M10x75	4	1,2,3+5	39-10186-CR
15	Hex screw	M10x125	1	6+7	39-10119-VC
16	Hex screw	M10x25	8	3,5,9+10	39-10052
17	Hex screw	M8x70	6	11+12	39-10157
18	Hex screw	M12x75	3	6+8	39-9984
19	Carriage bolt	M10x70	4	1+4	39-10118
20	Washer	10//20	26	13,14,15+19	39-9989-VC
21	Washer	8//16	7		39-9917-CR
22	Arc washer	10//22	4	16	39-10233-CR
23	Arc washer	12//24	5	18	39-10062
24	Nylon nut	M10	13	13,14,15+19	39-9881-CR
25	Nylon nut	M12	2	19	39-9986-VC
26	Safety hook		1	6+7	36-2056-03-BT
27	Rubber handle		8	4,7,9+10	36-2056-04-BT
28	End cap		2	1	36-2052-05-BT
29	Anti slip foam		2	3	36-2056-05-BT
30	Cap		2	7	36-2056-06-BT
31	Round plug		2	8	36-2056-07-BT
32	Multi tool set		1		36-2056-08-BT
33	Assembly and exercise instruction		1		36-2056-09-BT

NOTES



Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com
<http://www.christopeit-sport.com>



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