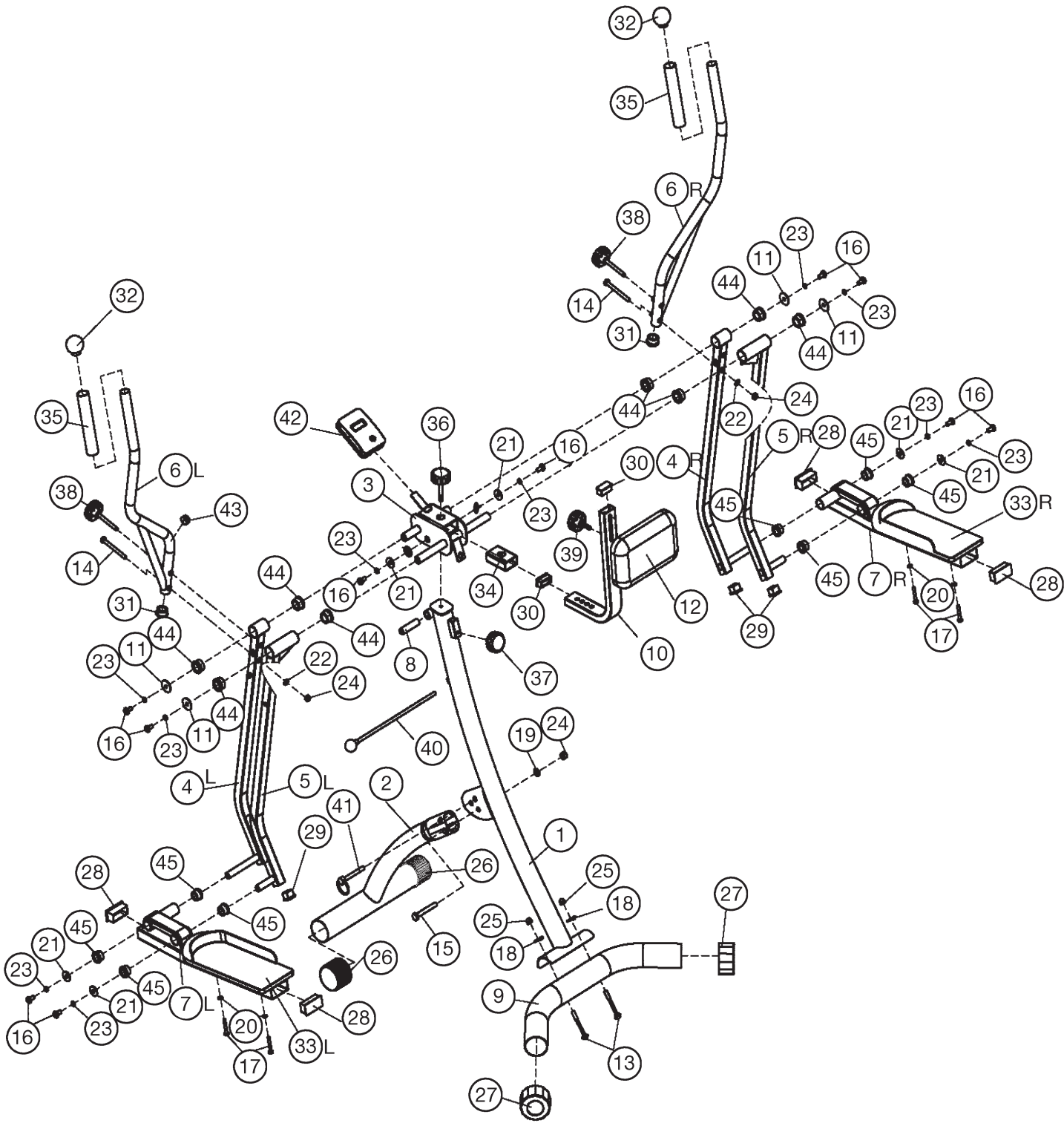


Heimsport-Trainingsgerät

Walker



**Walker
9101 (Silber)**



Vigtige anbefalinger og

Sikkerhedsinstruktioner

Vores produkter er alle testet og repræsenterer derfor de højeste aktuelle sikkerhedsstandarder. Dette faktum gør det dog ikke nødvendigt 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 du bruger maskinen 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 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. gummimatte, træplade osv.) under maskinen, hvis området på maskinen skal beskyttes særligt 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. ADVARSEL! Systemer for hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbreds-skader 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 præcise oplysninger 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. ADVARSEL! 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. Træningstiden bør ikke overhale 45 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. ADVARSEL! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, brystmerter 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 vejledningen eller på emballagen.

Materialeerne 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 og brugte batterier eller dele af maskinerne ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Læg disse i de relevante indsamlingsbeholdere eller bring dem til et passende indsamlingssted.

18. Denne maskine er en hastighedsafhængig maskine, dvs. kraften stiger med stigende pedalhastighed, og omvendt.

19. Maskinen er udstyret med en mekanisme, som specificerer en uafhængig trinbevægelse.

20. Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 100 kg. Denne maskine er blevet testet og certificeret i overensstemmelse med EN 20957-1:2013 / -8:2017 / -9:2016. Denne genstands computer svarer til kravene i EMC-direktivet fra 2014/30EU.

21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

Reservedelsliste – Reservedelsliste

Walker, bestillingsnr. 9101

Tekniske data: Udgave: 01. 09. 2019

Praktisk hele kroppen, der træner lignende skiløb.

Gennem kontinuerlig træning kan du styrke dine muskler, forme din krop og få en høj fedtforbrænding..

- Robust stålramme
- Skridsikre fodpedaler
- Pad justerbar
- Sammenfoldelig for at spare plads
- Brugervenlig computer med funktion: tid, trin, trin i alt, ca. Kalorier og scanning

Kropsvægt belastning max. 100 kg

Pladsbehov ca. L 80, B 60, H 148 cm

Positionsmål foldet: L 60, B 60, H 115 cm

Produktvægt: 20Kg

Kontroller efter åbning af emballagen, at alle de dele, der er vist i de følgende monteringsstrin, er der. Når du er sikker på, at dette er tilfældet, kan du begynde at samle.

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

Internetservice- og reservedelsdatabase:

www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstr. 55

42551 Velbert

Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70

Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4

e-mail: info@christopeit-sport.com

www.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

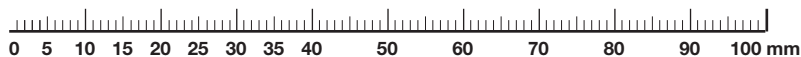


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1	2+9	33-9102-01-SW
2	Front foot		1	1	33-9102-02-SW
3	Computer holder		1	1	33-9102-03-SW
4L	Connection tube 1 left		1	3+7L	33-9102-04-SW
4R	Connection tube 1 right		1	3+7R	33-9102-05-SW
5L	Connection tube 2 left		1	3+7L	33-9102-06-SW
5R	Connection tube 2 right		1	3+7R	33-9102-07-SW
6L	Hand grip left		1	4L	33-9102-08-SW
6R	Hand grip right		1	4R	33-9102-09-SW
7L	Foot pedal tube left		1	4L+5L	33-9102-10-SW
7R	Foot pedal tube right		1	4R+5R	33-9102-11-SW
8	Axle		1	1	33-9101-13-S1
9	Rear foot		1	1	33-9102-12-SW
10	Pad holder		1	3	33-9102-14-SW
11	Washer	8//32	4	16	39-10166
12	Padding		1	10	36-9101-01-BT
13	Carriage bolt	M8x75	2	1+9	39-10019
14	Hex screw	M8x80	2	4+6	39-9956
15	Hex screw	M10x60	1	1+2	39-9994
16	Inner hex screw	M8x20	10	3+4+5	39-10095-CR
17	Screw	M6x40	4	7+33	39-9979
18	Wave washer	8//25	2	13	39-10232-CR
19	Washer	10//20	2	15	39-10206-CR
20	Washer	6//12	4	17	39-10007-CR
21	Washer	8//28	6	16	39-10180-CR
22	Washer	8//16	4	14	39-9862-CR
23	Spring washer	for M8	10	16	39-9864-VC
24	Selflocking nut	M10	1	15	39-9981-CR
25	Cap nut	M8	2	13	39-9900-CR
26	Front foot cap		2	2	36-9101-02-BT
27	Excentric cap		2	9	36-9101-04-BT

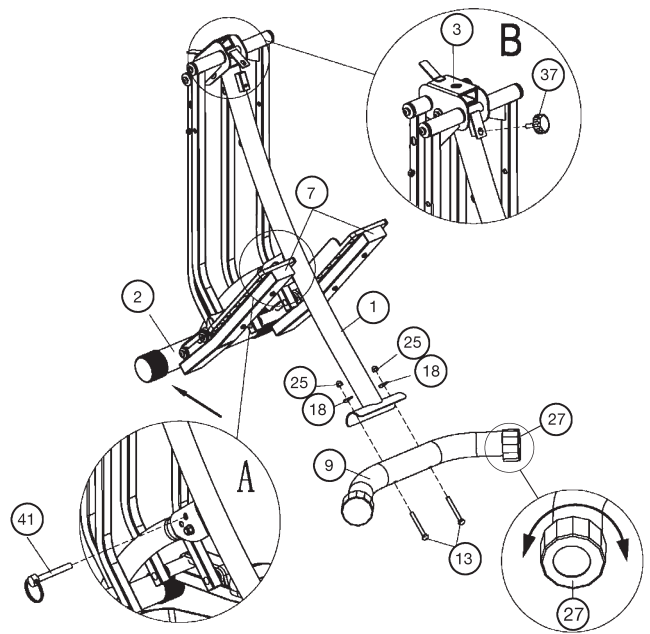
Monteringsvejledning

Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet og kontroller, at alle er der på bunden af monteringsstrinene i denne monterings- og brugsvejledning. Bemærk venligst, at en række dele er forbundet direkte til hovedrammen og formonteret. Derudover er der flere andre enkeltdele, der er vedhæftet at adskille enheder. Dette vil gøre det nemmere og hurtigere for dig at samle udstyret. Samlingstid: 15 min.

Trin 1:

Fastgør det bagerste fodrør (9) ved hovedrammen (1).

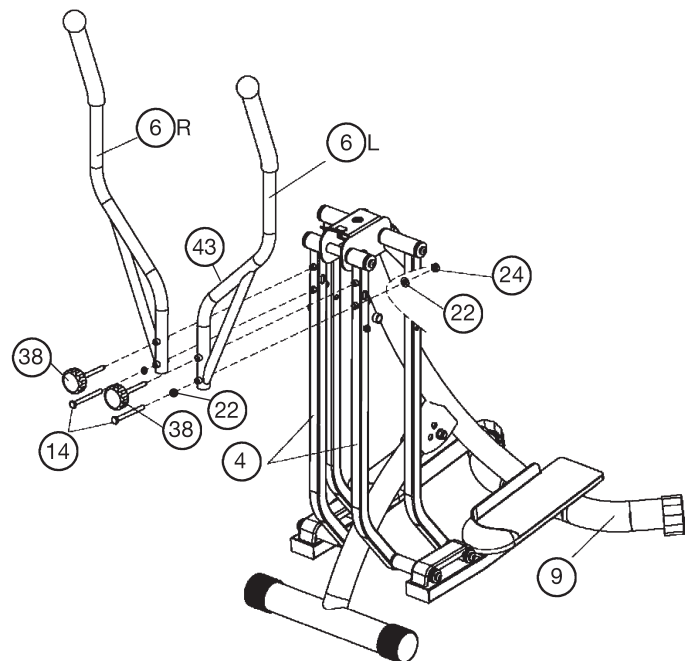
1. Sæt den formonterede hovedramme i vandret position på gulvet og fold det forreste fodrør (2) ned i forreste position. Sikre denne position ved at bruge sikkerhedsnålen (41), som billede "A" viser.
2. Fastgør den bagerste fod (9) med højdejusterbare fodkapper (27) til hovedrammen (1). Gør dette med de to skrue M8x75 (13), spændeskiver 8//25 (18) og hættetrækker (25). Efter endt montage kan du kompensere for mindre ujævnheder i gulvet ved at dreje hjulet ved hætteten (27). Udstyret bør indstilles, så udstyret ikke bevæger sig af sig selv under en træningssession.
3. Sæt fodpedalen (7) i den laveste position og fastgør med håndgrebskruen M8x15 (37), som billede "B" viser.



Trin 2:

Montering af håndgreb (6L+6R) ved tilslutningsrør 1 (4L+4R).

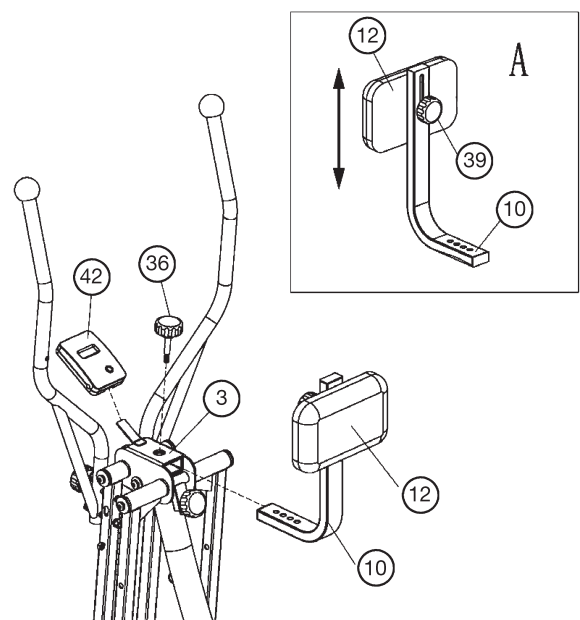
1. Sæt håndgrebene til venstre og højre (6L+6R) mod tilslutningsrørene 1 (4L+4R) som vist på billedet, så hullerne flugter. (Håndgreb venstre med magnet (43) på venstre side.) Sæt en skive 8//16 (22) på hver skrue M8x80 (14) og spænd håndtagene (6L+6R) ved tilslutningsrør 1 (4L+4R) igen skive 8//16 (22) og selvslående møtrik (24). (Bemærk: Stram ikke for meget, håndtagene skal nemt flyttes for at kunne foldes op)
2. Sæt håndgrebskruen M8x60 (38) gennem de øverste huller og skru håndgrebene (6L+6R) ved tilslutningsrør 1 (4L+4R) fast.



Trin 3:

Samling af computer (42) og pude (12).

1. Sæt puden (12) mod pudeholderen (10) som billede "A" viser og spænd den til den ønskede lodrette position med håndgrebskruen M8x30 (39).
2. Skub pudeholderen (10) ind i passende position ved computerholderen (3) og fastgør med håndgrebskruen M8x40 (36) i den ønskede vandrette position.
3. Tag den medfølgende computer (42) ud af emballagen, og indsæt batterierne (Typ "AA"-1,5 V penceller) ved at se efter den rigtige polaritet på bagsiden af computeren (42). (Batterier til computeren er ikke inkluderet i denne vare. Køb dem venligst på dit marked.) Sæt computeren (42) på computerholderen (3).



Trin 4: Checks

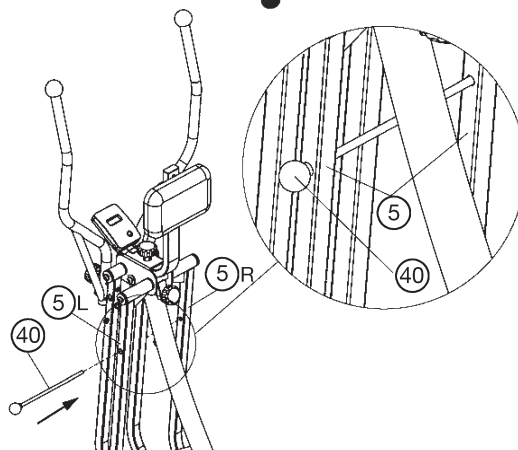
1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Når alt er i orden, gør dig bekendt med maskinen ved en lav modstandsindstilling og lav dine individuelle justeringer.

Bemærk:

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

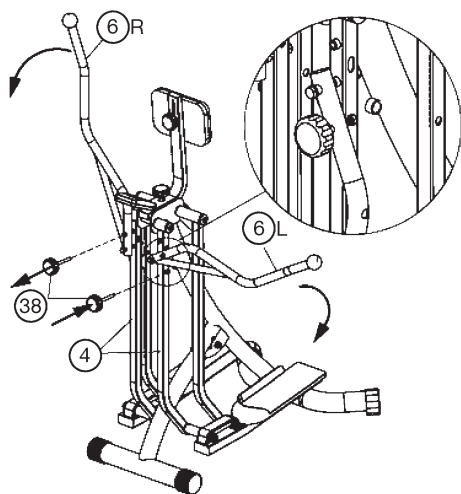


Af sikkerhedsmæssige årsager bedes du låse Walker, når du ikke bruger den med låsestift (40). Sæt derfor hullerne i forbindelsesrør 2 (5L+5R) på linje og skub låsestiften (40) gennem alle huller.

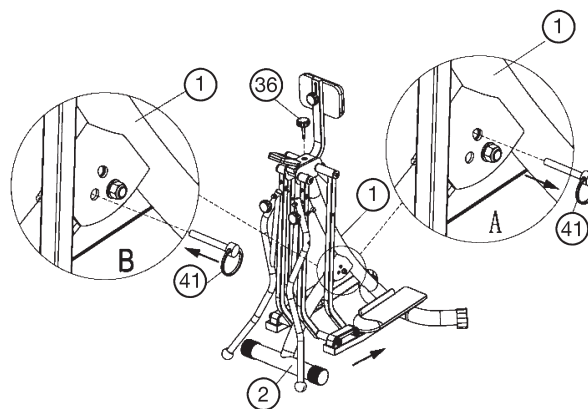


Fold Walker op:

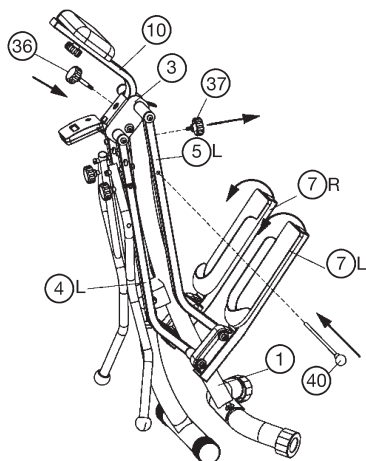
1. Skru håndgrebsskruen (38) ud, sæt håndgrebene (6L+6R) i den laveste position og fastgør denne position ved at bruge håndgrebsskruer (38).



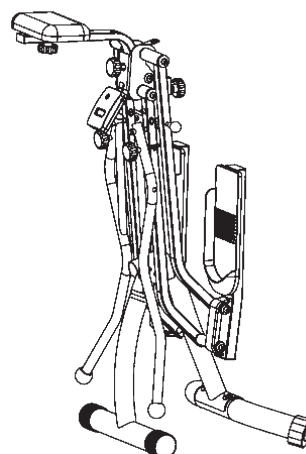
2. Træk sikkerhedsnålen (41) ud, fold den forreste fod (2) ned til bagsiden og sikre den bagerste position ved at bruge sikkerhedsnålen (41), som billedet "A" og "B" viser.



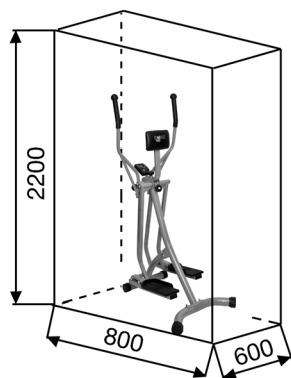
3. Drej håndgrebsskruerne (36+37) ud og sæt begge fodpedaler (7) i øverste position, således at hullerne i forbindelsesrør 2 (5L+5R) med hoveddrammens (1) svejste øje flugter. Skub låsestiften (40) gennem alle huller.



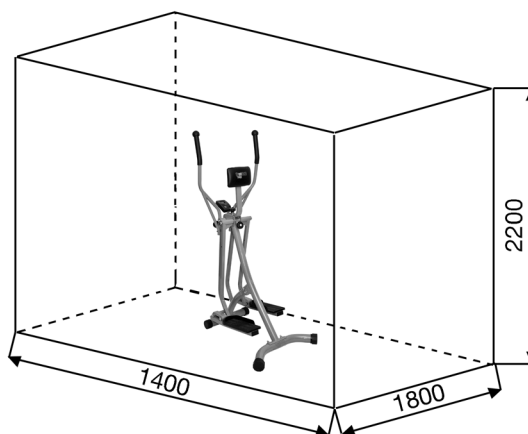
4. For at undgå at Walker falder ned, skal du opbevare den sammenfoldede Walker mod en væg eller læg den fladt på gulvet.



Træningsareal i mm
(til hjemmetræner og bruger)



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



Rengøring, kontrol og opbevaring af hjemmecyklen:

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 brug i hjemmet og til brug indendørs. Hold enheden ren og fugt fra enheden.

2. Opbevaring

Fjern batterierne fra computeren, mens enheden ikke skal bruges i mere end 4 uger. Fastgør enheden med låsestiften 40. Vælg et tørt sted til opbevaring internt, og sprøjt lidt olie på gevindet på styrboltene for at folde op. Dæk cyklen til for at beskytte den mod at blive misfarvet af sollys og snavset gennem støv.

3. Checks

Vi anbefaler hver 50. time at gennemgå skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i montagen. For hver 100 driftstimer bør du sprøjte lidt olie på gevindet på styrboltene for at få fold-up-funktionen.

Fejlfinding

Hvis du ikke kan løse problemet med følgende oplysninger, bedes du kontakte det autoriserede servicecenter.

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No Batteries insert or batteries empty	Check the position of batteries at battery compartment or replace batteries.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well position of computer or missing magnet.	Check the distance between computers' left side and magnet at hand grip left.

Computer instruktioner

Træningscomputeren, der følger med denne enhed, giver den maksimale grad af bekvemmelighed ved træning. Alle værdier relateret til træning vises i vinduet. Den nødvendige tid, antallet af skridt i minuttet, det samlede antal skridt og det omtrentlige kalorieforbrug vises fra træningssessionens start. Alle værdier starter fra nul og tæller opad.

Tænd for computeren ved at trykke kort på knappen „F“.

Hvis du ønsker at have en bestemt værdi vist konstant under træning, skal du blot vælge den med 'F'-knappen. Hvis du ønsker at have alle værdierne vist permanent, ved at cykle gennem dem en efter en, skal du blot vælge "SCAN"-funktionen. Displayet skifter fra den ene funktion til den næste med intervaller på ca. 6 sekunder.

Du skal blot begynde din træning for at starte computeren. Computeren begynder at optage og vise alle de nåede værdier.

Afslut blot din træning for at stoppe computeren. Computeren stopper alle målinger og beholder de sidst målte værdier. Computeren slukker selv efter fire minutters inaktivitet. De senest nåede værdier i funktionerne TID, TRIN og KALORIER gemmes og vises igen, når træningen starter igen. Du kan fortsætte træningen ud fra disse værdier.

Hvis du ønsker at slette de senest nåede værdier, skal du stoppe dit træningspas og holde 'F'-knappen nede i omkring 5 sekunder. Værdierne for alle visninger, der kan ændres, nulstilles.

1. "SCAN"-display:

De opnåede værdier for TID, STEP/TOTAL, TRIN og KALORIER vises efter hinanden med intervaller på ca. 6 sekunder ved at vælge denne funktion.

2. "ZEIT" (tidsvisning):

Tid viser den aktuelt nødvendige tid i minutter og sekunder. De senest nåede værdier kan gemmes i denne funktion, som beskrevet ovenfor. (Maks. displaygrænse er 99,59 minutter)

3. "SCHRITTE" (trinvis visning):

Trinene vises. De senest nåede værdier kan gemmes i denne funktion, som beskrevet ovenfor.

(Maks. visningsgrænse er 199 trin i minuttet)

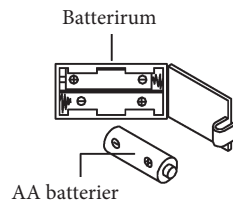
4. "SCHRITTE/TOTAL" (Trin total-visning):

Den samlede mængde af alle trin foretaget fra alle frivilne træningsenheder inklusive den faktiske træningsenhed vil blive vist. De senest nåede værdier kan gemmes i denne funktion, som beskrevet ovenfor.

(Maks. visningsgrænse er 9999 trin)

5. "Kalorien" (kalorier-display):

Det omtrentlige antal kalorier, der er forbrugt indtil det tidspunkt, vises. De senest nåede værdier kan gemmes i denne funktion, som beskrevet ovenfor. (Maks. displaygrænse er 999,9 kalorier)



Udskiftning af batterier:

1. Åbn batterirummets dæksel, og fjern derefter de brugte batterier. (Hvis batterierne skulle lække, skal de fjernes under øget i betragtning af, at batterisyren ikke kommer i kontakt med huden, kom og rengør batterirummet grundigt.)
2. Indsæt de nye batterier (type (AA) 1,5 V i den rigtige rækkefølge og under hensyntagen til polariteten i batterirummet og luk batteridækslet, så det klikker på plads.
3. Hvis computeren ikke opfanger med det samme, skal funktionen Batterier fjernes i 10 sekunder og sættes i igen.
4. De tomme batterier korrekt i overensstemmelse med bortskaffelsesreglerne bortskaffes og afgiver ikke restaffald.

Træningsvejledning

Du skal overveje følgende faktorer, når du bestemmer mængden af træningsindsats, der kræves for at opnå håndgribelige fysiske og sundhedsmæssige fordele:

1. Intensitet:

Niveauet af fysisk anstrengelse under træning skal overstige niveauet for normal anstrengelse uden at nå punktet af åndenød og/eller udmattelse. En passende retningslinje for effektiv træning kan tages fra pulsen. Under træning bør denne stige til området mellem 70% og 85% af den maksimale puls-frekvens (se tabellen og formularen for bestemmelse og beregning af dette).

I løbet af de første uger bør pulsen forblive i den nedre ende af denne region, på omkring 70 % af den maksimale puls. I løbet af de følgende uger og måneder skal pulsen langsomt hæves til den øvre grænse på 85 % af den maksimale puls. Jo bedre fysisk tilstand den person, der udfører øvelsen har, desto mere bør træningsniveauet øges for at forblive i området mellem 70 % og 85 % af den maksimale puls. Dette bør gøres ved at forlænge træningstiden og/eller øge sværhedsgraden. Hvis pulsfrekvensen ikke vises på computerskærmen, eller hvis du af sikkerhedsmæssige årsager ønsker at kontrollere din puls, som kan være blevet vist forkert på grund af fejl i brug osv., kan du gøre følgende:

a. Pulsmåling på konventionel måde (føler f.eks. pulsen ved håndledet og tæller antallet af slag på et minut).

b. Pulsmåling med en egnet specialiseret enhed (tilgængelig hos forhandlere med speciale i sundhedsrelateret udstyr).

2. Frekvens

De fleste eksperter anbefaler en kombination af sundhedsbevidst ernæring, som skal bestemmes ud fra dit træningsmål, og fysisk træning tre gange om ugen. En normal voksen skal træne to gange om ugen for at opretholde sit nuværende konditionsniveau. Der kræves mindst tre træningspas om ugen for at forbedre ens kondition og reducere ens vægt. Selvfølgelig er den ideelle træningsfrekvens fem sessioner om ugen.

3. Planlægning af træningen

Hver træningssession bør bestå af tre faser: opvarmingsfasen, træningsfasen og nedkølingsfasen. Kropstemperaturen og iltindtaget bør hæves langsomt i opvarmingsfasen. Dette kan gøres med gymnastiske øvelser, der varer fem til ti minutter.

Så skulle selve træningen (træningsfasen) begynde.

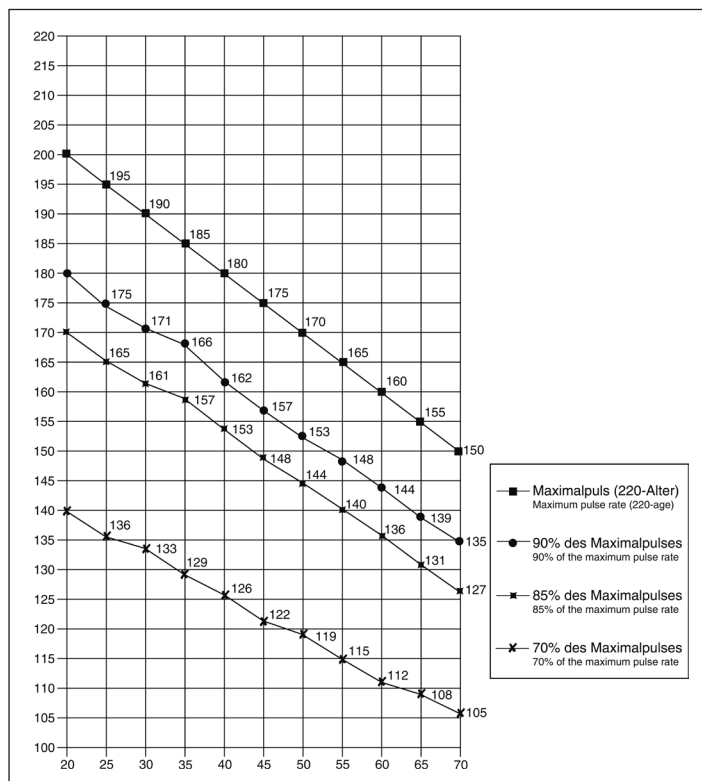
Træningsanstrengelsen bør være relativt lav i de første par minutter og derefter hæves over en periode på 15 til 30 minutter, således at pulsen når området mellem 70 % og 85 % af den maksimale puls.

For at understøtte kredsløbet efter træningsfasen og for at forhindre ømme eller anstrengte 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.

Du finder yderligere information om emnet opvarmingsøvelser, strækøvelser eller generelle gymnastikøvelser i vores downloadområde under www.christopeit-sport.net

4. Motivation

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 for øje. Med kontinuerlig træning vil du være i stand til at se, hvordan du gør fremskridt dag for dag og nærmer dig dit personlige træningsmål bid for bid.



Beregningsformel: Maximal puls-frekvens	= 220 - age
	(220 minus your age)
90% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.9
85% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.85
70% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.7

Warm up exercises (Warm Up)

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



Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm.

Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.

Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.

Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.

After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose.

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

Service / Hersteller

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

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



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

Service:

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

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

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



CHRISTOPEIT[®]
SPORT GERMANY
■■■