

TM4500S

Løbebånd



Sideindhold

16	Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner
17-18	Monteringsvejledning
19	Fold op
19	Transport og opbevaring
20	Vedligeholdelse og justering
21-23	Computermanual
23	Kinomap-appen
24	Fejlmeddelelseskoder
25	Generelle træningsinstruktioner
26-28	Deleliste – Reservedelsliste
70	Overensstemmelseserklæring
71	Eksploderet tegning

KÆRE KUNDE,

Vi ønsker dig tillykke med købet af dette hjemmetræningsapparat og håber, at vi får stor glæde af det. Vær venligst opmærksom på de vedlagte noter og instruktioner, og følg dem nøje vedrørende montering og brug. Tøv ikke med at kontakte os når som helst, hvis du har spørgsmål.

Top-Sport Gilles GmbH

Opmærksomhed!
Før brug
læs
brugsanvisningen!



VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle testet og repræsenterer derfor de gældende sikkerhedsstandarder. Dette gør det dog ikke unødvendigt at overholde følgende principper nøje.

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de medfølgende, specifikke maskindele, der er indeholdt i samlingen. Før montering skal du kontrollere, at leverancen er fuldstændig i henhold til leveringssedlen, og at kartonen er fuldstændig i henhold til installations- og betjeningsvejledningen.

2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder godt fast, inden maskinen tages i brug første gang, og med jævne mellemrum (hver 1-2 måned) for at sikre, at træneren er i sikker stand. Udskift defekte komponenter med det samme, og/eller hold udstyret ubrugeligt indtil reparation.

3. Opstil maskinen på et tørt og plant sted, og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal udignes med passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele på maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at den ikke kommer i kontakt med fugt eller vand.

4. Placer et passende underlag (f.eks. gumdimåtte, træplade osv.) under maskinen, hvis maskinens område skal beskyttes særligt mod indrykninger, snavs osv.

5. Der skal være 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 dit eget egnede værktøj til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter endt træning.

7. Advarsel! Systemer til overvågning af hjerterefrekvens kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbredsskader eller dødsfald. Kontakt en læge, før du påbegynder et planlagt træningsprogram. Lægen kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du må udsætte dig selv for, og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider.

8. Træn kun på maskinen, når den fungerer korrekt. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer.

Advarsel! Udskift snekkedelene med det samme, og hold udstyret ude af brug, indtil det er repareret.

9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du være opmærksom på den korrekte position og de markerede maksimale indstillingspositioner, og søge for, at den nyligt justerede position er korrekt fastgjort. Fjern venligst de nødvendige værktøjer til justeringen, når du har justeret en ny position.

10. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen. Træningstiden bør ikke overstige 90 minutter/dagligt.

11. Brug træningstøj og sko, der er egnet til fitnessstræning med maskine. Dit tøj skal være af en sådan form (f.eks. længde), at det ikke kan sætte sig fast under træningen. Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.

12. Advarsel! Hvis du oplever svimmelhed, kvalme, bryst smerter 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 i overensstemmelse med deres formål og af passende informerede og instruerede personer.

14. Af sikkerhedsmæssige årsager anbefaler vi, at børn og personer med øgede støttebehov kun bruger enheden i nærværelse af en anden person, der kan yde hjælp om nødvendigt. Brug af enheden af børn uden opsyn skal forhindres ved hjælp af passende foranstaltninger.

15. Sørg for, at den person, der udfører træningen, og andre personer aldrig bevæger eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.

16.  Når dette produkt er brugt op, må det ikke bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald, men skal afleveres på et genbrugssted for elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, i brugsanvisningen eller på emballagen. Materialerne kan genbruges i overensstemmelse med deres mærkning. Ved genbrug, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg venligst de lokale myndigheder om det ansvarlige bortskaffelsessted.

17. For at beskytte miljøet må emballage, brugte batterier eller maskindele ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Smid disse i de dertil indrettede beholdere eller aflever dem på et egnet indsamlingssted.

18. Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 130 kg. Vurder din kropsvægt, før du starter øvelsen.

19. Hvis netledningen til denne vare er beskadiget, skal den udskiftes af producenten, kundeservice eller af en elektriker.

20. Lad ikke produktet være tændt eller i brug uden opsyn, og sørg for utilsigtet brug ved at tage stikket ud af stikkontakten.

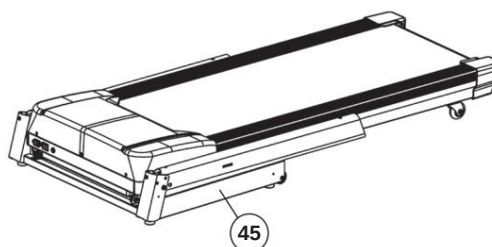
21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet, som skal gennemgås. Hvis produktet sælges eller videregives, skal denne dokumentation vedlægges.

SAMLEVEJLEDNING

Læg alt ud på gulvet, og kontroller, at alt er komplet ved hjælp af monteringsstrinnene. Der er allerede skruer på plads på monteringsstederne for nem identifikation. Monteringstiden er cirka 40 minutter.

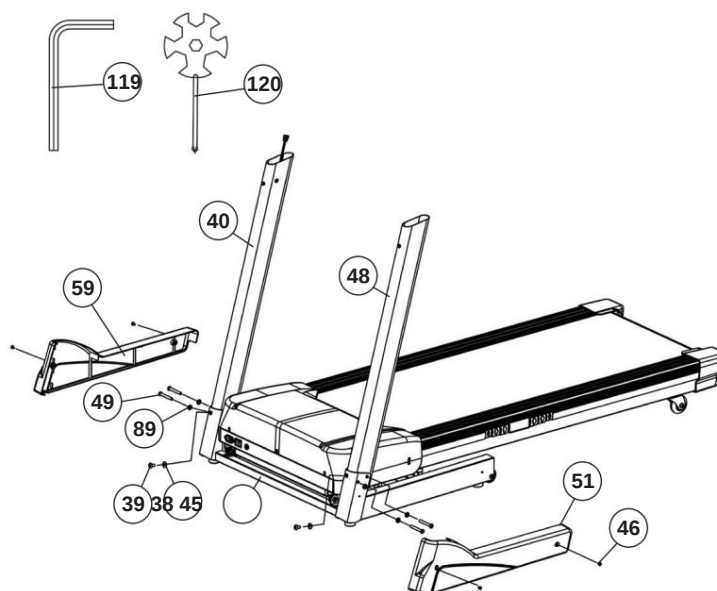
TRIN 1:

1. Fjern alle små dele og løst emballagemateriale fra kassen, og fjern derefter bundrammen (45) med hjælp fra en anden person. Skær ikke remlåsen over endnu!
2. Fjern nu remfastgørelsen, og flyt ikke bundrammen yderligere.



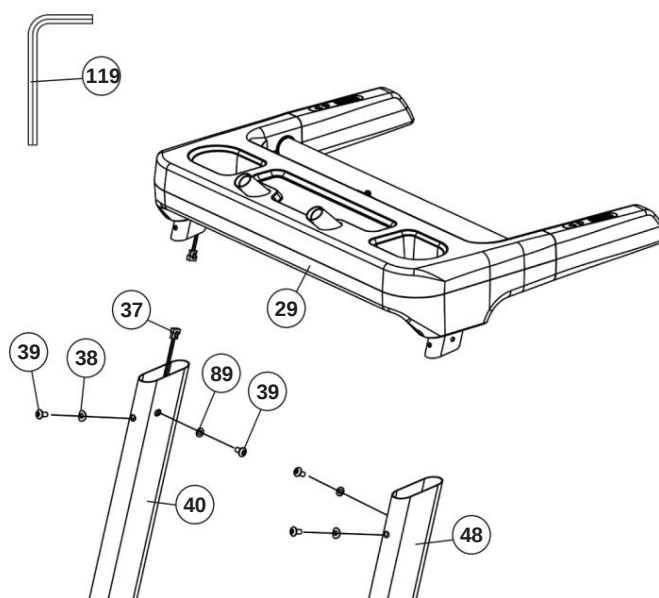
TRIN 2:

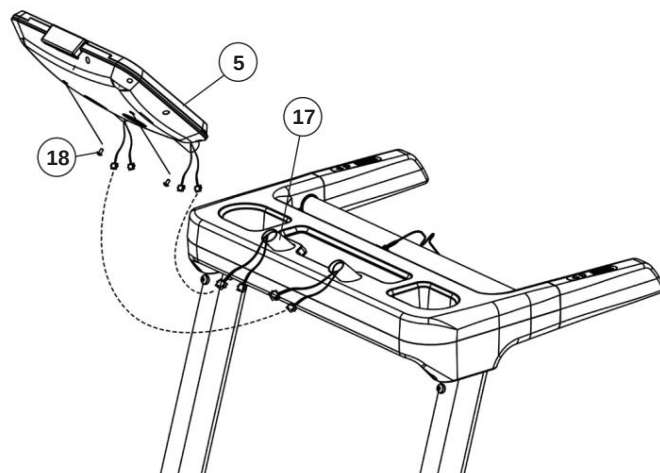
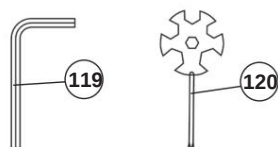
1. Fold forsigtigt det højre støtterør (40) opad, og pas på ikke at klemme kabler, så monteringshullerne flugter. Fastgør denne forbindelse fra siden med de to M8x60 skruer (49) og to skiver (89) og fra forsiden med M8x16 skruer (39) og buede skiver (38).
2. Fold forsigtigt det venstre støtterør (48) opad, så monteringshullerne flugter. Fastgør denne forbindelse i siden med to M8x60-skruer (49) og to skiver (89), og fortil med M8x16-skruer (39) og buede skiver (38).
3. Fastgør venstre og højre støttedæksler (51+59) til venstre og højre støtterør (48+40), og fastgør dem med M5x10-skruer (46).



TRIN 3:

1. Før opbevaringsområdet (29) hen til venstre og højre støtterør (48+40) med hjælp fra en anden person, og tilslut computerkablet til forbindelseskablet (37).
2. Sæt forsigtigt opbevaringsområdet (29) ind i støtterørene (40+48) uden at klemme kabler, og sørg for at monteringshullerne er justeret. Fastgør denne forbindelse i siden og forfra med M8x16 skruer (39) og skiver (38+89).



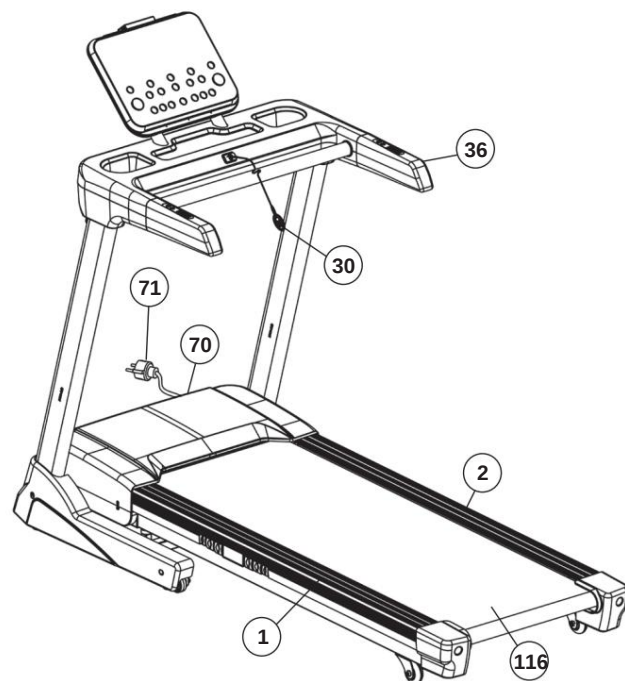


TRIN 4:

1. Før computeren (5) hen til computerrammen (17), og tilslut pulskablerne og fjernbetjeningsknappens kabel til computeren (5).
2. Sæt forsigtigt computeren (5) ind i computerrammen. Pas på ikke at klemme kablerne, så monteringshullerne flugter. Fastgør denne forbindelse med skruerne (18).
3. Fjern den gennemsigtige film fra skærmen.

TRIN 6:

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser.
2. Når alt er i orden, skal strømforsyningskablet (71) tilsluttes en stikkontakt (220-240V~50-60Hz). Tænd for hovedafbryderen (70) under frontrammen.
3. Sæt sikkerhedsnøglen (30) på computeren, og computeren viser normal manuel tilstand. Sæt sikkerhedsclipsen på dit træningstøj, og stil dig på sideskinne (1+2). Tryk på knappen [Start], og efter en nedtælling begynder løbebåndet at bevæge sig. Begynd at gå på gangfladen (116), når hastigheden er lav, og følg hastigheden. Gør dig bekendt med maskinen ved lave hastighedsindstillinger.
4. Løb midt på løbeflader (116) og træd ikke på sideskinne (1+2). Hold dig fast i gelænderet (36). Hvis du føler dig usikker, må du kun løbe og se på computeren på løbebåndet under løb. I nødstilfælde skal du træde sidelæns på løbebåndet og holde fast i håndtaget (36).



Bemærk: Opbevar venligst værktøjssættet og instruktionerne et sikkert sted, da de kan være nødvendige i forbindelse med reparationer eller senere bestilling af reservedele.

FOLD OP

Placer den ene hånd på endestykkerne (112+115) på løberammen, og løft den op i lodret position, så den automatisk låser den oprejste position.

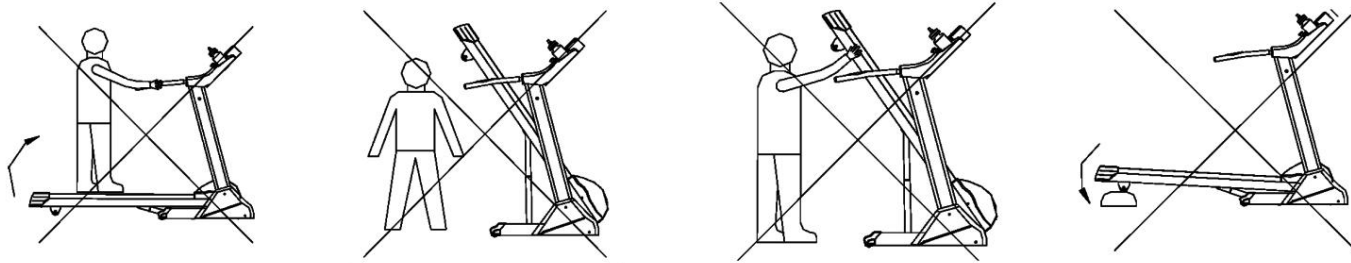
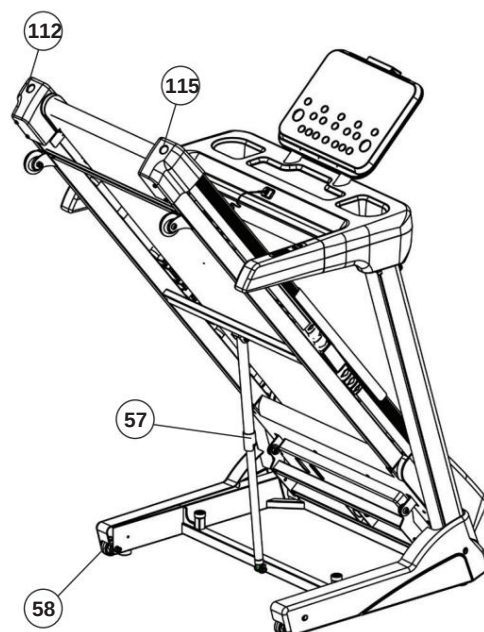
Advarsel! Sluk løbebåndet, inden du klapper det sammen, og vent, indtil løbefladerne er helt stoppet. Start ikke løbebåndet i den sammenklappede position!

FOLD UD

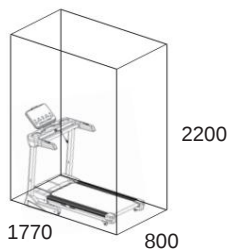
Tryk let mod endestykket (112+115) på løbebåndet, og udløs låsen ved at trykke på det lille håndtag på gasfjederen (57) med foden. Dette udløser låsen, og rollatoren sænkes ned i den udfoldede position.

TRANSPORTERE

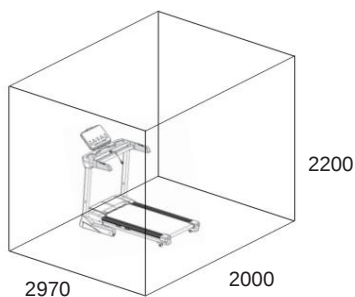
1. Fold løbebåndet sammen.
2. Placer dine hænder på endekapperne (112+115), og læn derefter maskinen ind mod din krop, indtil den let kan bevæges på transportrullerne (58).



KRAV TIL TRÆNINGSPLADS



Træningsareal i mm
(til hjemmetræner og bruger)

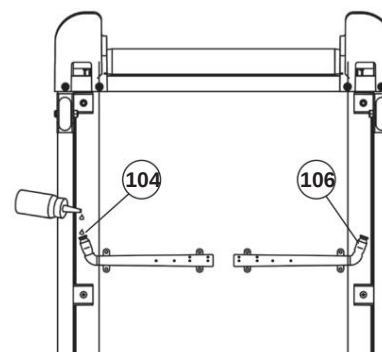


Frit areal i mm
(Træningsområde og sikkerhedsområde (cirkulerende 600 mm))

NOTER OM VEDLIGEHOLDELSE OG JUSTERING

Smøring

For at sikre at løbebåndet kører let og godt i lang tid, bør bagsiden af løbefladen altid kontrolleres for smøring og om nødvendigt behandles med silikoneolie (ingen smøremiddel baseret på olie eller petroleum). Ved brug mindre end 3 timer/uge anbefaler vi at smøre det en gang om året, ved brug 3-4 timer/uge hver sjette måned, og ved brug mere end 5 timer/uge hver tredje måned. Smøringen sker ved at hælde silikoneolie i vedligeholdelsesåbningen. For at gøre dette dryppes lidt silikoneolie (ca. 5 ml) i åbningen (104+106). **(Advarsel!)** For meget smøremiddel kan få løbebåndet til at glide.)



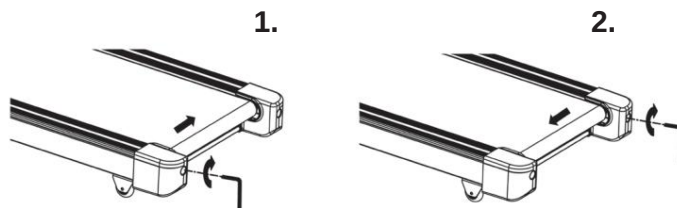
Justering af løbebånd

Du skal justere løbebåndet til den normale position ved at følge nedenstående trin, hvis det er slukket. Indstil hastigheden til 3-5 km. Brug unbrakonøglen til at justere båndspændingsbolten på systemrammens endestykke.

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

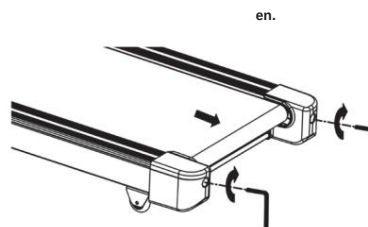
Hvis du allerede har fulgt ovenstående trin, og det stadig ikke er i det rette område, burde løbebåndet allerede være beskadiget. Kontakt venligst din lokale forhandler for udskiftning.

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



Løbebæltet glider

- a. Løbefladen er ikke korrekt spændt. Spænd begge skruer på endekapperne let.
- b. Sørg for, at motorremmen ikke er for løs.
- c. Fjern overskydende smøremiddel med en klud.



Intet lys på displayet

- Kontroller om stikket sidder i stikkontakten, og om stikkontakten har strøm.
- Kontroller, at hovedafbryderen (70) på bundrammen er tændt, og at sikkerhedsclipsen er korrekt fastgjort til pulsgrebet.

Advarsel! Træk altid stikket ud, når du kontrollerer computerens stikforbindelser.

Overbelastningsbeskyttelse

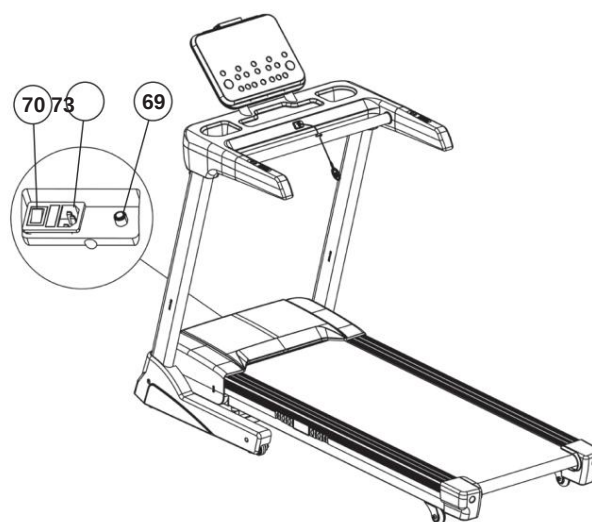
1. Kontroller om overbelastningsbeskyttelsen (69) er udløst. Tryk om nødvendigt på knappen.
2. Sikringsrummet er placeret mellem hovedafbryderen og nettilslutningsstikket til hovedtilslutningen (70). Der er en mikrosikring 5x20mm med dataene 10A/250V.

- Unormal støj fra maskinen:**
- Kontroller, om nogen af maskinens skruer er løse.
 - Kontroller om motorremmen er i orden.
 - Kontroller om løbebåndet er i orden.

Bemærk: Du kan finde yderligere oplysninger i fejldiagnosen.

Rensning

Brug kun en mindre våd klud til rengøring. **Advarsel!** Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da disse kan forårsage skader. Apparatet er kun til privat brug i hjemmet og egnet til indendørs brug. Hold apparatet rent og fjern fugt.





START OP

1. Sæt netstikket i en korrekt installeret stikkontakt (230V~50Hz), og tænd for hovedafbryderen nederst på forsiden af løbebåndet.
2. Stå på sidegelænderne.
3. Sæt sikkerhedsklipsen på dit træningstøj (f.eks. linningen) og i den tilsvarende holder på computeren. Computeren viser dig [M]-programmet, og du er klar til at starte.

SKÆRME

[PULS] Pulsvisning: Viser din puls i slag pr. minut.

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

[KM] Distancevisning: Viser hvor langt du har løbet i kilometer.

[KM/T] Hastighedsvisning: Viser løbebåndets hastighed i kilometer i timen.

[GRAPHIC] Grafisk display: Viser det valgte program og programmets status.

[KALORIER/HÆLDNING] Kalorier/Hælningsdisplay: Skifter mellem de omtrentlige forbrændte kalorier i kcal og det indstillede hælningsniveau.

[SAFE] Sikkerhedvisning: Vises i det grafiske display, når sikkerhedsklipsen ikke er isat.

OMFANG AF ALLE FUNKTIONER

	Initial	Initial Værdi	Indstilling Rækkevidde	Vise Rækkevidde
TID (Min:Sek) 0:00		30:00	5:00-99:00 0:00-99:59	
km/t	0,0	Min. Højdepunkt	Min. Højdepunkt	1,0-16,0
KM	0,00	1,00	0,5-65,0	0,00-65,0
PULS	00	Min. Højdepunkt	Min. Højdepunkt	50-200
KALORIER (kcal) 0		50	10-995	0-999

KNAPPER



[Bruger] Brugerprogrammer: Vælger brugerprogrammer (U01-U03)



[GÅ] Gåprogrammer: Vælger gåprogrammer (P01-P03)



[RUN] Løbende programmer: Vælger løbende programmer (P04-P15)



[HRC] Pulsprogrammer: Vælger pulsprogrammer (HRC1-HRC3)



[FAT] Kropsfedtprogram: Vælger kropsfedtprogrammet (FAT).



[STOP/PAUSE]: Sætter træningen på pause eller stopper den. Vender tilbage til M-programmet i programvalget.



[+ / - KM/T]: Øger og mindsker hastigheden. Angiver standardværdierne.

[4/8/12 KM/T]: Direkte valgknapper til hastighedsindstillinger på 4, 8 eller 12 km/t



[M - MODE]: Indstiller målværdierne.



[+ / - HÆLDNING]: Øger og mindsker hældningen.

[4/8/12 HÆLDNING]: Direkte valgknapper til hældning på 4, 8 eller 12 niveauer.



[LYS]: Tænder og slukker LED-belysningen.



[START]: Starter træningen.

Visning af hastighedszone:

Under din træning angiver en LED-lampe de tilsvarende hastighedszoner i farver. Hastighedszonerne vises i blåt (1,0 til 7,9 km/t), grønt (8,0 til 11,9 km/t), gult (12 til 16,9 km/t) og rødt (over 16,0 km/t).



FEJLMEDDELELSESKODER

I tilfælde af funktionsfejl kan den tilhørende liste med fejlmeddelelser hjælpe med at få funktionen tilbage. Elektriske reparationer udføres som udgangspunkt kun i overensstemmelse med de gældende sikkerhedsregler. For mere information og assistance i tilfælde af funktionsfejl, kontakt vores serviceafdeling (kontaktoplysninger se sidste side).

Fejlmeddelelse	Potentielle årsager	Løsninger
Ingen visning	Controlleren er ikke tændt eller er beskadiget	1. Kontroller først, om overbelastningsbeskyttelsen er udløst; hvis ja, tryk på den. 2. Kontroller strømforsynings afbryder, overbelastningsbeskyttelsen og controllerens netledning og transformere for at sikre god forbindelse. 3. Transformeren er beskadiget; udskift transformeren.
Sikker	Sikkerhedslås falder ned	1. Sæt pengeskabslåsen på igen. 2. Udskift sikkerhedslåsen eller den magnetiske sensor i den elektroniske måler. Hvis problemet stadig ikke er løst, skal den elektroniske måler udskiftes.
Fejl 1	Kommunikationsfejl fra føreren til den elektroniske måler	1. Kontroller om forbindelsesforbindelsen mellem den elektroniske måler og styreenhedens kerneledning er løs; om ledningerne er beskadigede; og om kerneledningerne er i korrekt forbindelsesrækkefølge. 2. Transformatoren kan være beskadiget. Kontroller og udskift med en god transformer.
Fejl 3	Intet sensorisk signal	1. Kontroller om den fotoelektriske sensor peger mod hullet på CD'en. 2. Kontroller, om ledningerne til den fotoelektriske sensor er beskadigede, og om terminalerne på den fotoelektriske sensor og hastighedsterminalerne på styringen er korrekt forbundet.
Fejl 4	Unormal strømforsyning	Kontroller om strømforsynings spænding er mindre end 50% af den normale værdi; sørg for korrekt spænding, og test igen.
Fejl 5	Selvkontrol eller problemer med det elektriske styresystem	1. Kontroller om motorsignalledningerne er korrekt isat; sæt signalledningsforbindelsen i igen for at sikre, at den er pålidelig; 2. Udskift styreenheden; 3. Kontroller, om strømkablerne fra den elektroniske måler til styreenheden er korrekt samlet; afmonter søjlen for at kontrollere forbindelsessamlingerne på hver sektion af ledningerne fra den elektroniske måler til styreenheden; sørg for, at hver ledningskerne er korrekt forbundet; eller årsagen kan være en defekt kommunikationsstrømledning (beskadiget eller nedbrudt); i så fald skal ledningerne gentilsluttes eller udskiftes.
Fejl 6	Problem med motorkabel	1. Kontroller, om motorledningerne er korrekt forbundet; tilslut motorledningerne igen, eller udskift motoren, hvis problemet stadig ikke er løst. 2. Det kan være systemets selvbeskyttelse mod for høj strøm, når belastningen overstiger den nominelle værdi; genstart maskinen.
Fejl 7	Overstrømsbeskyttelse	3. En del af løbebåndet sidder fast, så motoren ikke kan rotere, hvilket udløser systemets selvbeskyttelse mod for høj strøm under for høj belastning; juster løbebåndet og genstart det, eller tilsæt smøremiddel. 4. Kontroller, om der er overstrømslyd eller brændende lugt, når motoren kører; udskift motoren.
Fejl 8	Motorfejl eller motorkortslutningsbeskyttelse	5. Kontroller om styringen afgiver brændt lugt; hvis ja, udskift styringen.
Fejl 10	Løftesensoren har intet signal	1. Kontroller om løftesignalterminalerne og controllerens løfteterminaler er korrekt forbundet. 2. Kontroller om løftesignalledningerne er beskadigede.
Fejl 11	Løftende læring eller selvransagelse mislykkes	3. Kontroller, om løftestrukmkablets terminaler og controllerens løfteterminaler er korrekt forbundet. 4. Kontroller, om løftestrukmkablerne er beskadigede.

Meddelelse:

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

GENERELLE TRÆNINGSSINSTRUKTIONER

Du skal overveje følgende faktorer, når du skal bestemme den mængde træningsindsats, der kræves for at opnå håndgribelige fysiske og sundhedsmæssige fordele.

INTENSITET

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

TRÆNINGSPULS

For at bestemme træningspulsen kan du gå frem på følgende måde. Bemærk venligst, at disse værdier er vejledende. Hvis du har helbredsproblemer eller er usikker, skal du kontakte en læge eller fitnessinstruktør.

01 Beregning af maksimal puls

Den maksimale pulsværdi kan bestemmes på mange forskellige måder, da den maksimale puls afhænger af mange faktorer. Du kan bruge hovedformlen til beregningen (maksimal puls = $220 - \text{alder}$). Denne formel er meget generel. Den 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 Beregning af træningspuls

Den optimale træningspuls bestemmes af træningsmålet. Der blev defineret træningszoner til dette.

Sundhed - Zone: Regenerering og kompensation

Velegnet til: Begyndere

Træningstype: meget let konditionstræning **Mål:** restitution og sundhedsfremme. Opbygning af grundformen.

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 udholdenhedspræstationen.

Træningspuls = 60 til 70% af den maksimale puls

Aerobic - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1 til 2

Velegnet til: begyndere og øvede

Træningstype: moderat konditionstræning.

Mål: Aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding), forbedring af den aerobe præstation, stigning i udholdenhedspræstationen.

Træningspuls = 70 til 80% af den maksimale puls

Anaerob - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 2

Velegnet til: avancerede og konkurrenceatleter

Træningstype: moderat udholdenhedstræning eller intervaltræning

Mål: forbedring af laktattolerance, maksimal præstationsforøgelse.

Træningspuls = 80 til 90% af den maksimale puls

Konkurrence - Zone: Præstations-/konkurrencetræning

Velegnet til: atleter og højtydende atleter

Træningstype: intensiv intervaltræning og konkurrencetræning **Mål:** forbedring af maksimal hastighed og kraft.

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

Træningspuls = 90 til 100% af den maksimale puls

Eksempelberegning

Mand, 30 år gammel og vejer 80 kg. Jeg er nybegynder og vil gerne at 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: Beregning af træningspuls

På grund af mine mål og træningsniveau, fedtstofskiftezone passer 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 dine mål, kan du begynde at træne. Det meste af vores udholdenhedstræningsudstyr har pulssensorer eller er kompatibelt med pulsbælte. Så du kan tjekke din puls på skærmen under træningen. Hvis pulsen ikke vises på computerskærmen, eller du vil være på den sikre side og ønsker at tjekke din puls, som kan vises forkert på grund af mulige applikationsfejl eller lignende, kan du bruge følgende værktøjer:

a. Pulsmåling på konventionel måde (måling af pulsslaget, f.eks. på håndleddet, og tælling af slagene inden for et minut).

b. Pulsmåling med egnede og kalibrerede pulsmålere (fås i medicinske forretninger).

c. Pulsmåling med andre produkter såsom pulsmålere, smartphones....

FREKVENNS

De fleste eksperter anbefaler kombinationen af en sundhedsbevidst kost, som skal justeres i henhold til træningsmålet, og fysisk træning tre til fem gange om ugen. En normal voksen har brug for motion to gange om ugen for at opretholde sin nuværende tilstand. For at forbedre sin tilstand og ændre sin kropsvægt har vedkommende brug for mindst tre træningssessioner om ugen. Ideelt set er det selvfølgelig en hyppighed på fem træningssessioner om ugen.

TRÆNINGSPLAN

Hver træningssession bør bestå af tre træningsfaser: "opvarmning fase", "træningsfase" og "nedkølingsfase". I "opvarmningsfasen" bør kropstemperaturen og iltforsyningen øges langsomt. Dette er muligt gennem gymnastiske øvelser over en periode på fem til ti minutter. Derefter starter du med den egentlige træningsfase.

Træningsbelastningen bør tilpasses træningspulsen. For at understøtte blodcirkulationen efter træningsfasen og for at forebygge ømme eller forstrakte muskler senere, er det nødvendigt at følge træningsfasen op med en nedkølingsfase. Denne bør bestå af strækøvelser og/eller lette gymnastiske øvelser i en periode på fem

til ti minutter.

Eksempel - strækøvelser til opvarmning og nedkøling

faser

Start din opvarmning ved at gå på stedet i mindst 3 minutter, og udfør derefter følgende gymnastiske øvelser for kroppen i træningsfasen for at forberede dig derefter. Overdriv ikke øvelserne, og løb kun så langt, indtil du mærker et let træk. Denne position vil holde et stykke tid.



Ræk med venstre hånd bag hovedet til højre skulder og træk let med højre hånd til venstre albue. Skift arm efter 20 sekunder.



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



Sid ned med det ene ben strakt ud på gulvet, bøj dig fremad og prøv at nå foden med hænderne. 2 x 20 sek.



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

MOTIVERING

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

RESERVEDELE – RESERVEDELE

Type - Ordrenr.: Dato	TM4500S - 2545
for tekniske data: Mål foldet	02.03.2026
ca.: Stellmaße geklappt ca.:	177 x 80 x 137 cm
Pladskrav: Vægt ca.: Maks.	118 x 80 x 147 cm
belastning (brugervægt):	4 m2
Elektriske data:	70,5 kg
	130 kg
	220-240V/50-60Hz/1500Watt

Kontakt os venligst, hvis der mangler eller mangler komponenter, 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
 Fax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 E-mail: info@christopeit-sport.com

Dette produkt er kun fremstillet til privat hjemmesportsaktivitet og er ikke tilladt i kommercielle eller professionelle områder. Hjemmesportsbrugsklasse H/C.

FUNKTIONER

- 1,5 HK motor kontinuerlig (1,1 kW), Peak 3 HK motor (2,2 kW)
- Hastighed fra 1 km/t - 20 km/t (justerbar i trin af 0,1 km/t)
- Elektrisk hældningsjustering med 15 niveauer
 - 1 hurtigstartsprogram og 3 programmer med mål for tid, distance og kalorier
- 15 programmer med forskellig hastighed i driftstilstand
- Vibrationsabsorberende løbeflade
- Sikkerhedsstopfunktion
- Kan foldes sammen for at spare plads
- Display viser: tid, distance, hastighed, ca. kalorier, program, stigning og puls
- Smart LED-styrecomputer med farvet zonebelysning til forskellige hastigheder
- Holder til tablet og smartphone
- Valgfri pulsmåling via Bluetooth-pulsbælte
- Bluetooth-forbindelse til Christopeit Connect og Kinomap-appen (iOS og Android)
- Indbyggede Bluetooth-højttalere til lydafspilning.
- Transportruller for nem flytning til andre steder
- Løbeflade ca. 130 x 48 cm

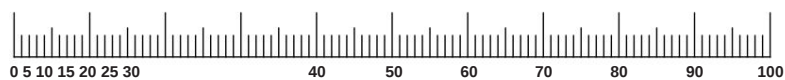
Illustreret. Ingen.	Betegnelse	Dimension mm	Mængde	Vedhæftet illustration nr.	ET-nummer
1	Venstre skridsikker måtte		1	111	36-2545-10-BT
2	Højre skridsikker måtte		1	118	36-2545-11-BT
3	Skærmoverlay		1	4	36-2545-12-BT
4	Displayfilm		1	5	36-2545-13-BT
5	Forreste computerdæksel			15	36-2545-03-BT
6	Displaybræt		11		36-2545-14-BT
7	Philips-skrue	4x10	12	5 8,22+27	39-10137-SV
8	Tabletholder på forsiden			15	36-2545-15-BT
9	Fastgørelsesplade til tabletholder		11	8	36-2545-16-BT
10	Elastisk reb		1	11	36-2545-17-BT
11	Tabletholderstøtte			13	36-2545-18-BT
12	Philips-skrue	3x8	18	9	39-10127
13	Tabletholder bagside		1	8	36-2545-19-BT
14	BT-lydmodul			5	36-2230-10-BT
15	Computerens bagside		11	5	36-2545-20-BT
16	Hurtige hældningsknapper / pulssensor		1	36	36-2545-21-BT
17	Computerramme			15+31	33-2545-06-SV
18	Philips-skrue	3x10	2 12	14,17+19 5	39-10128
19	Højttaler		2		36-2230-11-BT
20	Tastatur			5	36-2545-22-BT
21	Vaskemaskine	4//14	13	7	39-10510
22	LED-strimmel		1	5	36-2545-23-BT
23	LED-kontrolkort				36-2545-24-BT
24	Vaskemaskine	6//14	12	5 32	39-10013
25	Nederste opbevaringsdæksel		1	29	36-2545-05-BT
26	Philips-skrue	4x16	18	25	39-10253-SV
27	Sikkerhedsnøgleplade		1	29	36-2545-25-BT
28	EVA-pude		1	29	36-2545-26-BT
29	Opbevaringsområde		1	31	36-2545-04-BT
30	Sikkerhedsnøgle		1	29	36-2340-09-BT
31	Gelænderramme		1	40+48	33-2545-04-SV
32	Indvendig sekskantskrue	M6x14	2	31	39-10120-VC
33	Gelænder		1	31	33-2545-05-SV
34	Skum til gelændere		1	33	36-2545-27-BT
35	Hurtigtaster / pulssensor		2	36	36-2545-28-BT
36	Gripskum		2	31	36-2545-29-BT
37	Forbindelseskabel		1	5+75	36-2545-30-BT

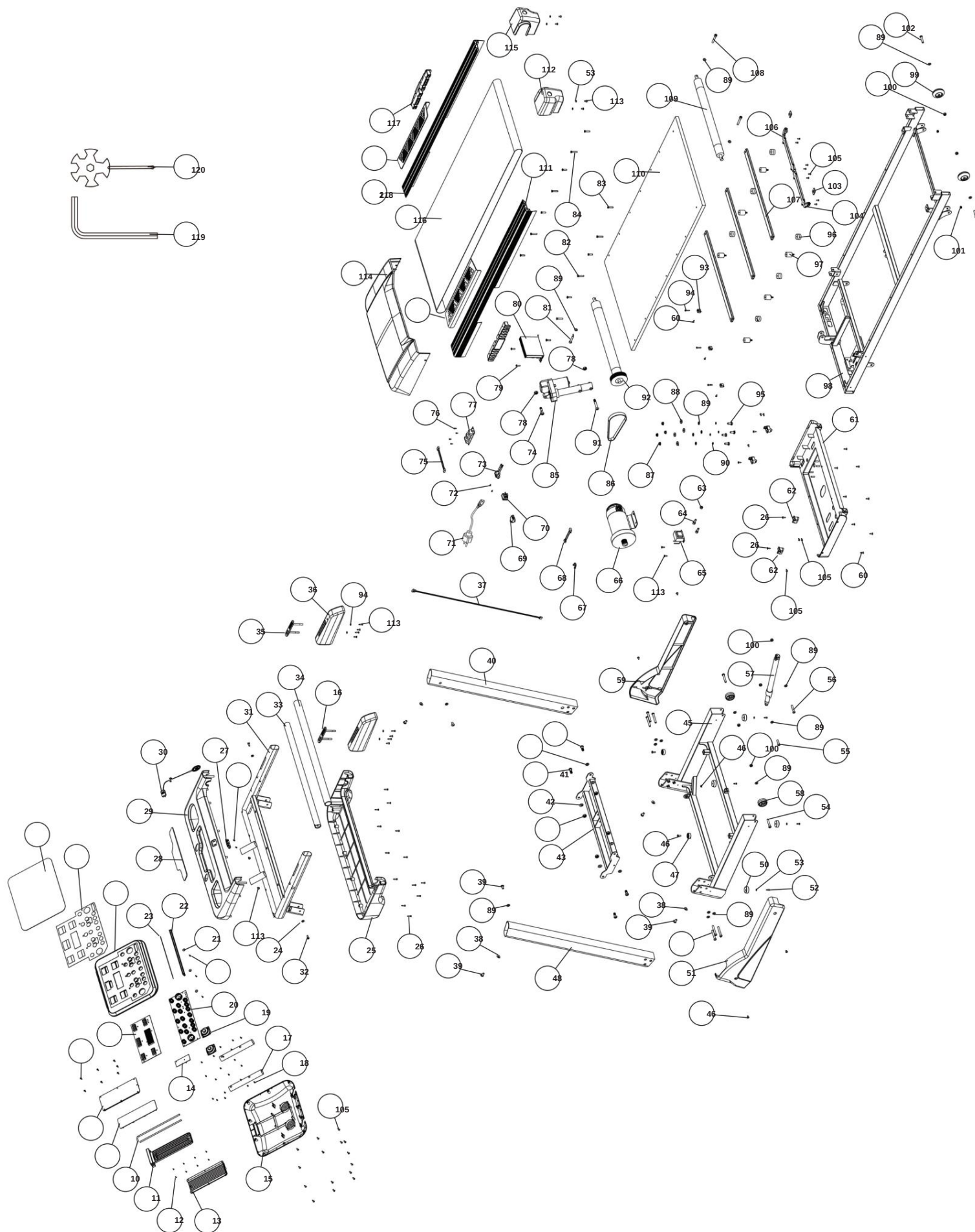


Illustreret. Ingen.	Betegnelse	Dimensioner mm	Mængde	Vedhæftet illustration nr.	ET-nummer
38	Buet skive	8//19	4	39	39-9966-SV
39	Indvendig sekskantskrue	M8x16	6	31,40+48	39-9888
40	Højre støtterør		1	31+45	33-2545-07-SV
41	Indvendig sekskantskrue	M10x25	4	43+45	39-10025-CR
42	Vaskemaskine	10//20	4	42	39-9989
43	Hældningsramme		1	45	33-2545-03-SV
44	PVC-skive		4	41	36-2545-31-BT
45	Basisramme			40+48	33-2545-02-SV
46	Philips-skrue	M6x16	1 6	47, 51+59	39-10120-VC
47	Gummipude		2	45	36-2340-27-BT
48	Venstre støtterør			31+45	33-2545-08-SV
49	Indvendig sekskantskrue	M8x60	1 6	40+48	39-10436-SV
50	Fodpude		4	45	36-2545-32-BT
51	Venstre støttedæksel			45	36-2545-06-BT
52	Philips-skrue	4,2x16	1 4	50	39-9909-SV
53	Vaskemaskine	5//10	12	52+113	39-10011
54	Indvendig sekskantskrue	M8x50	2	45+58	39-9811-CR
55	Indvendig sekskantskrue	M8x30	1	45+57	39-10041
56	Indvendig sekskantskrue	M8x45	1	57+98	39-9914
57	Gasfjeder			45+98	33-2545-09-SV
58	Transporthjul		1 2	45	36-2545-33-BT
59	Højre støttedæksel		1	45	36-2545-07-BT
60	Philips-skrue	4,2x13	18	61	39-10185
61	Bunddæksel		1	45	36-2545-02-BT
62	Motordækselholder		4	45+61	36-2545-34-BT
63	Møtrik	M8	1	64	39-10031
64	Indvendig sekskantskrue	M8x25	2	66+98	39-10455
65	Kvæle		1	45	36-2230-25-BT
66	Motor		1	45	33-2545-10-SI
67	Patchkabel strømafbryder		1	73	36-2340-51-BT
68	Sikringsboks til patchkabel		1	73	36-1830-30-BT
69	Overbelastningsknap		1	45	36-1830-28-BT
70	Afbryder		1	45	36-1352-29-BT
71	AC-strømkabel		1	73	36-9836113-BT
72	Philips-skrue	M3x8	2	73	39-10127
73	AC-strømtikkontakt		1	45	36-2545-35-BT
74	Indvendig sekskantskrue	M10x40	1	43	39-10131-CR
75	Nederste tilslutningskabel		1	37+80	36-2545-36-BT
76	Philips-skrue	3x8	26	77	39-10127
77	EMI-filter		1	61	36-2545-37-BT
78	Nylonmøtrik	M10	6	41,74+91	39-9981-CR
79	Philips-skrue	M5x20	2	80	39-10190
80	Motorstyringsprintkort		1	61	36-2545-38-BT
81	Indvendig sekskantskrue	M8x45	1	92+98	39-10132-CR
82	Philips-skrue	M6x25	6	110	39-10029
83	Philips-skrue	M6x30	2	110	36-10451-CR
84	Philips-skrue	M6x35	6	110	39-10085
85	Hældningsmotor		1	45+98	33-2545-11-SI
86	Fladt bælte		1	66+92	36-2545-39-BT
87	Flangemøtrik	M8	4	95	39-10031
88	Gummi ring		4	95	36-1820-23-BT
89	Vaskemaskine	8//16	21	54-56,95,102+108 95	39-9862
90	Fjderskive	til M8	4		39-9864-VC
91	Indvendig sekskantskrue	M10x65	1	85	39-9982-CR
92	Forreste rulle		1	98	33-2545-12-SV
93	Motordækselstøtte		3	61	36-2545-40-BT
94	Philips-skrue	4,2x25	7	36+93	39-9825338-BT
95	Sekskantskrue	M8x25	4	66	39-10455
96	Kofanger	28x20xM6	6	110	36-2545-41-BT
97	Kofanger	25x30	6	110	36-2545-42-BT
98	Hovedramme			43	33-2545-01-SV
99	Støttehjul		1 2	98	36-2545-43-BT
100	Nylonmøtrik	M8	6	54-56+102	39-9818-CR



Illustreret. Ingen.	Betegnelse	Dimension mm	Mængde	Vedhæftet illustration nr.	ET-nummer
101	Flangemøtrik	M6	2	83	39-9861
102	Indvendig sekskantskrue	M8x40	2	98+99	39-10125-VC
103	Gummi-skive		2	104+106	36-1830-19-BT
104	Venstre smørerør		1	110	36-2220-18-BT
105	Philips-skrue	4x12	32	15+104	36-9206104-BT
106	Højre smøreslange		1	110	36-2220-19-BT
107	Forstærk røret		3	98	33-2545-13-SV
108	Indvendig sekskantskrue	M8x55	2	109	39-10056
109	Bagerste rulle		1	98	33-2545-14-SV
110	Trinbræt		1	98	36-2545-44-BT
111	Venstre sideskinne			98	36-2545-08-BT
112	Venstre endedæksel		11	98	36-2545-45-BT
113	Philips-skrue	M5x10	10	17,65,112+115 61	39-9903-SV
114	Motordæksel			98	36-2545-01-BT
115	Højre endedæksel		11		36-2545-46-BT
116	Løbebælte		1	92+109	36-2545-47-BT
117	Pude		2	110	36-2545-48-BT
118	Højre sideskinne		1	98	36-2545-09-BT
119	Multiværktøj		1		36-9107-28-BT
120	Allen-værktøj	6	1		36-9107-27-BT
121	Monterings- og øvelsesinstruktion		1		36-2545-49-BT





Service / Producent

Ved reklamationer, bestilling af nødvendige reservedele eller reparationer, kontakt venligst vores serviceafdeling.

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

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

Tlf.: +49 (0)2051/6067-0 Fax:

+49 (0)2051/6067-44

info@christopeit-sport.com



© af Top-Sports Gilles GmbH D-42551 Velbert (Tyskland)