

# WP 1500

HJEMME SPORT TRÆNINGSDSTYR ROMASKINE



## INDHOLD

1. Indhold	12
2. Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner	12
3. Monteringsoversigt	3
4. Monteringsvejledning	13-14
5. Computermanual	15
6. Kinomap - Indendørs træning APP	16
7. Rengøring, kontrol og opbevaring/fejlfinding	17
8. Træningsvejledning	18
9. Reservedeliste – Reservedeliste	19-20
10. Sprængbillede	55

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

Attention:  
 Before use  
 read operating  
 instructions!



## VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

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

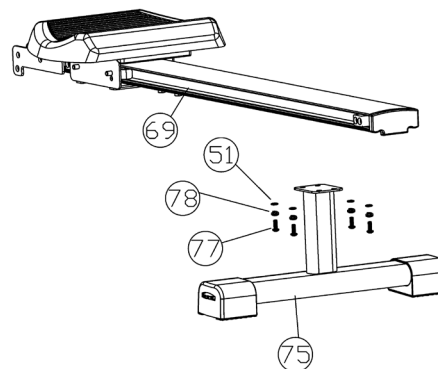
1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i monteringsvejledningen og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, at leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder fast, før du bruger maskinen første gang og med jævne mellemrum for at sikre, at træneren er i en sikker stand. Foretag en visuel inspektion af vandtanken efter træning for at opdage eventuelle utætheder i tanken på et tidligt tidspunkt og for at undgå yderligere skader.
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 egnet bund (f.eks. gummimåtte, gulvmåtte, træplade osv.) under maskinen, hvis maskinens område skal beskyttes særligt mod trykmærker, fugt og snavs eller etc.
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 starter et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du kan udsætte dig selv for og kan give dig præcis information om den korrekte kropsholdning under træningen, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider.
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt funktionsdygtig stand. Brug kun originale reservedele til eventuelle nødvendige reparationer. 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 60 min./dagligt.
11. Bær træningstøj og sko, der egner sig til konditionstræning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at det ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. længde). Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.
12. ADVARSEL! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, brystsmerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.
13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i overensstemmelse med deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som børn, handicappede og handicappede personer bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, som kan give hjælp og råd. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn.
15. Sørg for, at den person, der udfører træning, og andre personer aldrig flytter eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
16. 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. Materialerne er genanvendelige i overensstemmelse med deres mærkning. Med genbrug, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.
17. For at beskytte miljøet må emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Læg disse i de relevante indsamlingsbeholdere eller bring dem til et passende indsamlingssted.
18. Denne maskine er blevet testet og certificeret i overensstemmelse med EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-7:1998 H/C. Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 120 kg. Denne vares computer svarer til de grundlæggende krav i EMV-direktivet fra 2014/30EU.
19. Overfyld ikke vandtanken og vær opmærksom på max. afmærkning af vandstand. Hvis tanken er overfyldt, kan der undslippe vand under træning eller når enheden transporteres og forårsage skade. Brug normalt postevand, da dette allerede har tilsætningsstoffer, der hæmmer algevækst. Efter ca. 6-12 måneder (afhængig af brug) giver det mening at udskifte vandet, da tilsætningsstofferne er brugt op. Alternativt kan du bruge 1 klortablet til at behandle vandet og beskytte tanken mod bundfældninger. En rengøringsproces af den indvendige tank med alle dele placeret der udføres så automatisk af træningen.
20. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

**MONTERINGSVEJLEDNING**

Fjern alle de separate dele fra emballagen, læg dem på gulvet og kontroller groft, at alle er der på bunden af montage trinene. Bemærk venligst, at en række dele er forbundet direkte til hovedrammen for monteret. Derudover er der flere andre individuelle dele, der er blevet fastgjort til separate enheder. Dette vil gøre monteringen nemmere og hurtigere for dig. Samlingstid: 15 min.

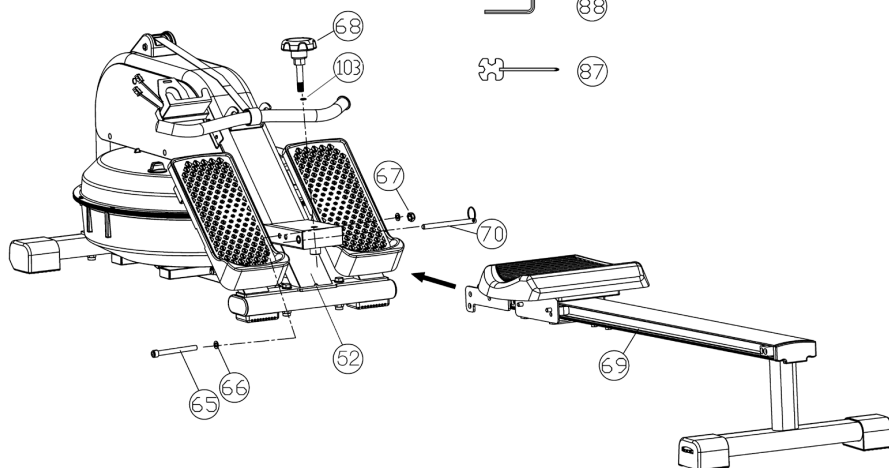
**TRIN 1:**

Fastgør den bagerste fod (75) ved glideskinnen (69).  
 1. Sæt den bagerste fod (75) under sædeskinnen (69) og skru den fast ved at bruge skrue M8x16 (77), spændeskiver 8//19 (51) og fjederskiver til M8 (78).



**TRIN 2:**

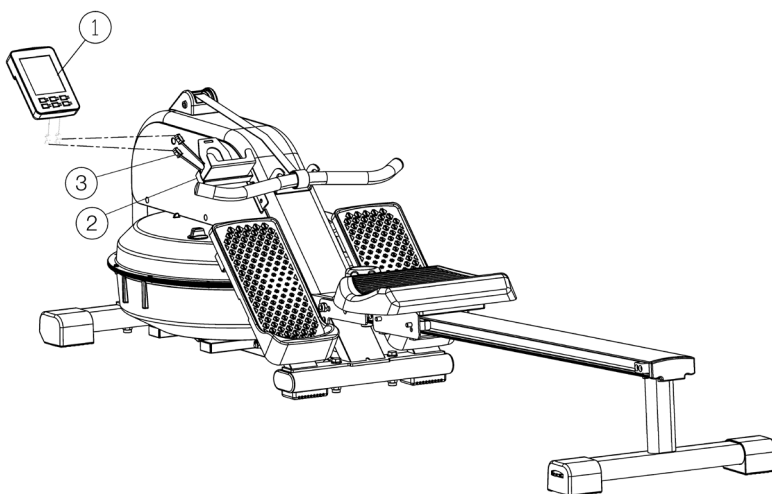
Fastgør sædeskinnen (69) ved rammen (52).  
 1. Sæt sædeskinnen (69) på holderen ved rammen (52), så sidehullerne flugter, og stram sideskinnen (69) ved rammen (52) ved at bruge skrue M10x125 (65), skive 10//20 (66) og nylonmøtrik M10 (67). Spænd ikke skruen (65) for meget, så foldningssystemet fungerer nemt.  
 2. Fastgør sædeskinnen (69) før træning ved at skru håndgrebsskruen (68), spændeskive (103) i og låse op med låsestift (70).



**TRIN 3:**

**Tilslut computeren (1) til computerstøtten (2).**

1. Tag computeren (1) og indsæt batterierne (Typ "AA"-1,5V-penceller) ved at se efter den rigtige polaritet på bagsiden af computeren (1). (Batterier til computeren er ikke inkluderet i denne vare. Køb dem venligst på dit marked.)  
 2. Før computeren (1) til computerholderen (2), og skub sensorkablenes (3) stik ind i det tilhørende stik på computeren (1).  
 3. Opbevar kabelforbindelsen og sæt computeren (1) på computerholderen (2), indtil den klikker på plads.



**TRIN 4:**

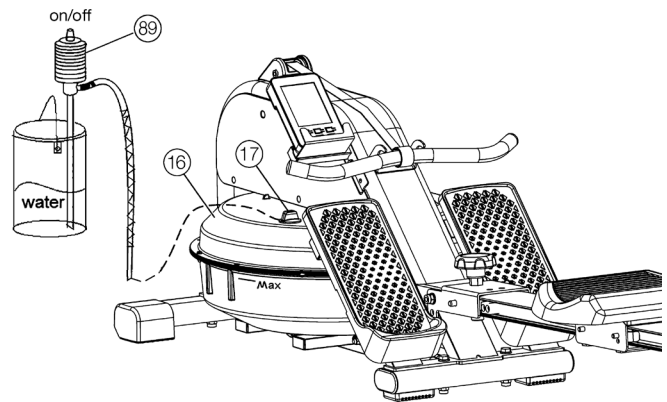
Fyld vandtanken (16).

1. Brug postevand fra en spand til at genopfylde vandtanke (16). Fjern påfyldningsproppen (17) fra vandtanken, indsæt den fleksible rørende på vandpumpen (89) ca. 10 cm ind i vandtanken (16) og den stive rørende ned i spanden med vand.

2. Tænd for skruelåget og tryk på håndbælgen for at pumpe vandet ind i tanken (16). (Hvis spandpositionen er højere end tanken, vil vandet automatisk strømme ind i tanken efter at have trykket på nogle håndbælge. Sluk for skruelåget for at afbryde vandgennemstrømningen.) Tanken har et mærke for max. Vandstand. Denne maksimalgrænse må ikke overskrides.

Forsigtig: Hvis tanken (16) er overfyldt, vil der spildes vand ud under transport og under træning og kan forårsage skade.

3. Vi anbefaler at fylde vandstanden lidt under max. niveau, da dette er den optimale romodstand givet. Den ønskede intensitet under træning kan frit vælges efter roningshastigheden. For mindre vandmodstand kan du fjerne vand fra tanken ved hjælp af håndpumpen (89) ved at skifte rørenderne på håndpumpen.

**TRIN 5:**

Fold op og opbevar romaskinen.

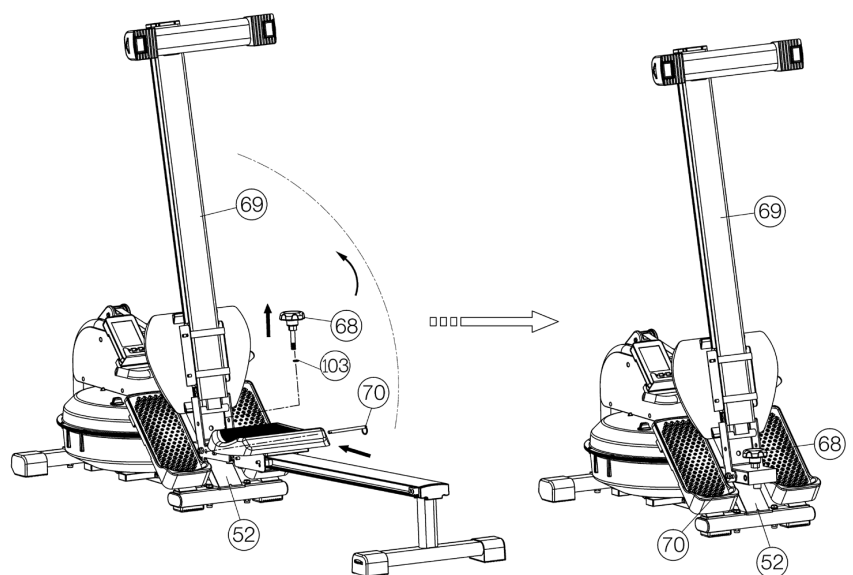
1. For at opbevare romaskinen skrues håndgrebsskruen (68) helt ud og låsestiften (70) trækkes ud for at låse sædeskinnen (69). Fold sædeskinnen (69) op til lodret position og fastgør denne position ved at trykke låsestiften (70) ind i hullerne, der flugter. Håndgrebsskruen (68) og skiven (103) kan du opbevare i gevindet i det nederste område af rammen (52).

**TRIN 6:****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 øvelse.

**Bemærk:**

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





Den medfølgende computer giver den mest bekvemme træning. Hver værdi, der er relevant for træning, vises i et tilsvarende vindue med lavere display. I det øverste område kan det store display indstilles med skiftende funktioner (Scan) eller en permanent funktion. Fra begyndelsen af træningssessionen vises den påkrævede tid, roslagene, samlede slag, slag pr. minut, det omtrentlige kalorieforbrug og den tilbagelagte distance. Alle værdier tæller fra nul og opæfter. Computeren tændes ved et kort tryk på én tast eller blot ved at begynde træningen. Computeren begynder at registrere og vise alle værdier. Et roikon i det øverste displayområde viser dataoverførslen. For at stoppe computeren skal du bare stoppe med at træne. Computeren stopper alle målinger og beholder de sidst opnåede værdier i 4 min. (undtagen roslag pr. minut). Det er muligt at fortsætte træningen fra disse værdier inden for 4min. Computeren skifter automatisk ca. 4 minutter efter, at træningen er stoppet. Alle værdier, der er opnået indtil dette tidspunkt, nulstilles. (undtagen Slag i alt)

#### DISPLAY:

##### 1. „TIME“ - display:

Den aktuelt nødvendige tid vises i minutter og sekunder. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "+" eller "-" -tasten. Hvis der er angivet en bestemt tid, vises den resterende tid. Når den angivne værdi er opnået, indikeres dette med et akustisk signal. (Grænse for displayet: 99.00 minutter.)

##### 2. "Strokes" - display:

Den aktuelle status for streger vises. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "+" eller "-" -tasten. Hvis bestemte streger er angivet, vises de resterende streger. Når den angivne værdi er opnået, indikeres dette med et akustisk signal. (Visning af grænse for slag: 9999) Dette displayvindue skifter automatisk hvert 5. sekund og viser også slag i alt.

##### 3. "Strokes Total" - display:

Strøgene for alle træningssessioner vises. Det er ikke muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "+" eller "-" -tasten. (Vis grænse for slag: 9990) Dette visningsvindue skifter automatisk hvert 5. sekund og viser også slag.

##### 4. "Slag pr. minut" (SPM) - display:

Slag pr. minut vises. Det er ikke muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "+" eller "-" -tasten. (Visning af grænse for slag: 99)

##### 5. „Afstand“ - display:

Den aktuelle status for den tilbagelagte afstand i km vises. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "+" eller "-" -tasten. Hvis der er angivet en bestemt afstand, vises den resterende kilometer. Når den angivne værdi er opnået, indikeres dette med et akustisk signal. (Skærmens grænse: 99,00 Km.)

##### 6. "CALORIES" - display:

Den aktuelle status for de forbrugte kalorier vises. Det er muligt at angive en bestemt værdi ved hjælp af "+" eller "-" -tasten. Hvis et bestemt forbrug er angivet, vises det resterende antal kalorier, der skal indtages. Når den angivne værdi er opnået, indikeres dette af et akustisk signal. (Skærmens grænse: 9990 kalorier.)

#### 7. „SCAN“ funktion:

Når computeren er tændt, er scanningsfunktionen automatisk forudindstillet. SCAN lyser i displayet og indikerer aktiveringen. I den løbende ændring på ca. 6 sekunder vises de aktuelle værdier for alle funktioner successivt i det øverste, store displayvindue. For permanent visning af en funktion i dette displayvindue, vælg den ønskede funktion med „E“-tasten.

#### TASTER:

##### 1. "E" -tast:

Et kort tryk på denne tast gør det muligt at skifte fra en funktion til en anden, dvs. de respektive funktioner kan vælges, for hvilke der kan indtastes med "+" eller "-" -tasten. Den aktuelt valgte funktion er angivet med et ikon i det respektive vindue.

##### 2. "+" eller "-" -tast:

Ved at trykke én gang på denne tast er det muligt at angive værdier trin for trin i de respektive funktioner. Hertil skal den ønskede funktion først vælges med „E“-tasten. Holdes tasten nede aktiveres hurtigere løb. Når træningen begynder, tælles de angivne værdier ned til nul.

##### 3. "L" -tast:

Tryk på denne tast for at slette en given værdi i en funktion.

##### 4. "Total nulstilling" -tast:

Ved at trykke på denne tast kan den totale sletning af alle sidst nåede værdier udføres. Alle værdier for alle displays er nulstillet, undtagen funktionen Strokes Total. Denne funktion kan slettes, når batteriet skiftes, eller når målværdien 9999.

#### BETJENINGS- OG TRÆNINGSinSTRUKTIONER

##### Øvelse 1

- Begynd denne øvelse med dine ben lige, knæene samlet og den øverste del af din krop oprejst.
- Bøj dig fremad uden at bøje knæene, tag fat i styret og træk tilbage, indtil den øverste del af din krop er oprejst igen. Vigtigt: Årehåndtagene skal trækkes tilbage med armene (og ikke med kroppen), indtil dine hænder har nået din krop.
- Før styret tilbage til udgangspositionen igen.
- Hvil et øjeblik og udfør derefter øvelsen igen, gentag den stille og roligt.

##### Øvelse 2

- Begynd denne øvelse med at sidde oprejst med sædet så langt frem som muligt og bøjede knæ.
- Skub tilbage, mens benene holder knæene samlet og samtidig trækker styret mod dig.
- Fortsæt med at trække, indtil dine ben er lige og dine hænder har nået din krop.
- Slap af i arme og ben og lad sædet glide fremad, indtil du har nået startpositionen (a) igen og gentag derefter øvelsen igen.





## Kinomap INDOOR TRAININGS APP

Produktet kan bruges med Kinomap-appen. Dette muliggør underholdende og interaktiv træning med Android- eller IOS-enheder og gemmer træningsdata.

Sport, coaching, spil og eSport er nøgleordene i Kinomap-appen. Dette indeholder mange kilometer ægte filmmateriale til at træne inde, som om du var udenfor; Sporing af ruter og analyse af din præstation; Coaching indhold; Multiplayer-tilstand; nye indlæg dagligt; Officielle indendørs løb med mere ... APP'en indeholder således ca. 100.000 videoer optaget af atleter og 200.000 km akkumulerede spor til cykling, løb eller rowing for i øjeblikket ca. 270.000 medlemmer fra hele verden.

### Download appen og tilslut

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

Bemærk: Kinomap APP tilbyder en gratis prøveversion i 14 dage. Derefter vil gebyrer pålægges, som er opført på Kinomap-hjemmesiden. Yderligere information kan findes på: <https://www.kinomap.com/en/>



## 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 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. Fold sæderammen op og fastgør med låsestift. Vælg en tør opbevaring internt og sprøjt lidt olie på gevindet på styrbolten for at folde op. Dæk cyklen til for at beskytte den mod at blive misfarvet af sollys og snavset gennem støv.

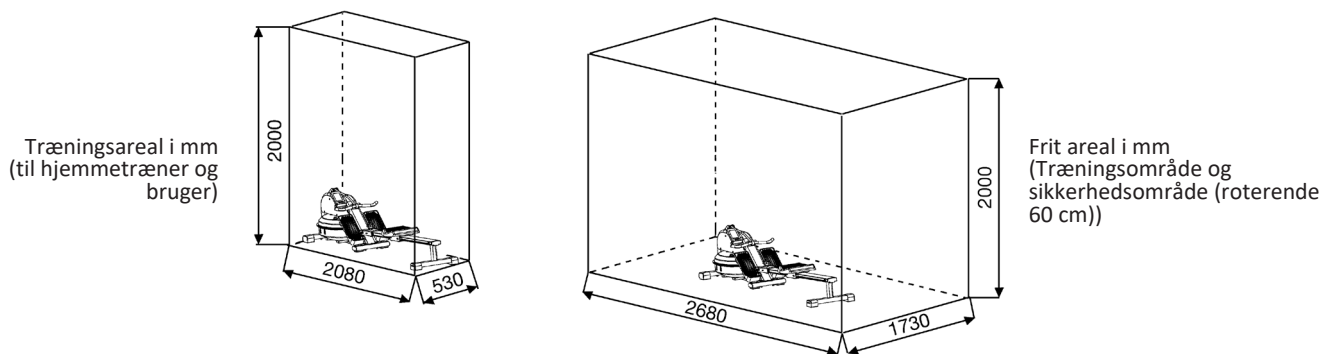
### 3. Checks

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

Problem	Potentielle årsager	Løsninger
Computeren har ingen værdi ved Dis-play, hvis du trykker på en tast.	Ingen batterier isat eller batterier tomme	Kontroller batteriernes placering i batterirummet, eller udskift batterierne.
Computeren tæller ikke data og tænd ikke efter start af cykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke godt tilsluttet forbindelse	Kontroller stikforbindelserne på computeren.
Computeren tæller ikke data og tænd ikke efter start af cykling.	Sensorimpuls mangler base på ikke korrekt position af sensor.	Kontroller afstanden mellem magnet og sensor. Magneten, som er placeret foran ved remskiven, bør kun have mindre end < 5 mm afstand til sensorpositionen.

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



## GENERELLE TRÆNINGSPULSBEREKNINGER

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

### 1. INTENSITET:

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

### 2. TRÆNING AF PULS

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

#### 01: Maksimalpulsberegning

Den maksimale pulsværdi kan bestemmes på mange forskellige måder, da den maksimale puls afhænger af mange faktorer. Du kan bruge hovedformlen til beregningen (maksimal puls = 220 - alder). Denne formel er meget generel. Det bruges i mange hjemmesportsprodukter til at bestemme den maksimale puls. Vi anbefaler Sally-Edwards-formlen. Denne formel beregner den maksimale puls mere præcist og tager højde for køn, alder og kropsvægt.

#### Sally-Edwards-formel:

##### Mænd:

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

##### Kvinder:

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

#### 02: Træningspulsberegning

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

**Sundhed - Zone: Regenerering og kompensation**  
 Velegnet til: Begyndere / træningstype: meget let konditionstræning / mål: restitution og sundhedsfremme.  
 Opbygning af grundtilstanden.

#### Træningspuls = 50 til 60 % af den maksimale puls

**Fedtstofskifte - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1**  
 Velegnet til begyndere og avancerede brugere / træningstype: let intervaltræning / mål: aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding), forbedring af udholdenhedspræstation.  
**Træningspuls = 60 til 70 % af den maksimale puls**

#### Aerobic - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1 til 2

Velegnet til begyndere og øvede / træningstype: moderat konditionstræning. / Formål: Aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding), forbedring af aerobe ydeevne, øget udholdenhedspræstation.  
**Træningspuls = 70 til 80 % af den maksimale puls**

#### Anaerob - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 2

Velegnet til avancerede og konkurrencedygtige atleter / træningstype: moderat udholdenhedstræning eller intervaltræning / mål: forbedring af laktattolerance, maksimal stigning i præstation. Træningspuls = 80 til 90 % af den maksimale puls

#### Konkurrence - Zone: Præstations- / Konkurrencetræning

Velegnet til atleter og højtstående atleter / træningstype: intensiv intervaltræning og konkurrencetræning / mål: forbedring af maksimal hastighed og kraft. OPMÆRKSOMHED! Træning på dette område kan føre til overbelastning af det kardiovaskulære system og skader på helbredet.  
**Træningspuls = 90 til 100 % af den maksimale puls**

#### Eksempel på beregning:

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

#### 01: Maksimal puls - beregning

Maksimal puls =  $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kropsvægt})$   
 Maksimal puls =  $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$  Maksimal puls = ca. 190 slag/min

#### 02: Træningspulsberegning

Grundet mine mål og træningsniveau passer fedtstofskiftezone mig bedst.  
 Træningspuls = 60 til 70 % af den maksimale puls  
 Træningspuls =  $190 \times 0,6$  [60 %]

**Træningspuls = ca. 114 slag/min**

Når du har indstillet din træningspuls til din træningstilstand eller Når du har identificeret mål, kan du begynde at træne. De fleste af vores produkter har pulssensorer eller er kompatible med pulsbælter. Så du kan tjekke din puls på monitoren under træningen. Hvis pulsfrekvensen ikke vises på computerskærmen, eller du vil være på den sikre side og vil tjekke din puls, som kan blive vist forkert på grund af mulige applikationsfejl eller lignende, kan du bruge følgende værktøjer:

- Pulsmåling på konventionel måde (følger pulssløjet, f.eks. på håndledet og tælle slagene inden for et minut).
- Pulsmåling med egnede og kalibrerede pulsmålere (kan købes i medicinbutikker).
- Pulsmåling med andre produkter såsom pulsmånitroer, smartphones....

### 3. FREKVENNS:

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

### 4. TRÆNINGSPLAN

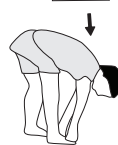
Hver træningssession bør bestå af tre træningsfaser: "opvarmingsfase", "træningsfase" og "afkølingsfase". I "opvarmingsfasen" bør kropstemperaturen og ilttilførslen øges langsomt. Dette er muligt gennem gymnastiske øvelser over en periode på fem til ti minutter. Herefter starter du med egentlig træning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

#### Eksempel - strækøvelser til opvarmings- og nedkølingsfaserne

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



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



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



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



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

### 5. MOTIVATION

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



## DELLISTE – RESERVEDELSLISTE WP 1500

Art.-Nr.: **2065**  
Tekniske data: Udstedelse **22.02.2022**

### Romaskine med vandtæthed til effektiv stimulering af de fleste brugeres muskler.

- Modstand justerbar gennem vandmængde og trækraft
- Stor vandtank ca. 53 cm Ø
- Høj sædeposition med 31 cm for nem ind- og udstigning
- Komfortabelt sæde med kuglelejer understøttet rulle for lydløs
- Høj kvalitets aluminiumsskinne med en længde på ca. 111 cm (op til 200 cm kropshøjde)
- Store fodplader med sikre stropper
- Ergonomisk formet trækstang med softgrip skum
- Sædeskinne foldbar for at spare plads
- Gulvniveauekompensation
- Transportruller ved forreste fod
- LCD-skærm med tid, Roningstakt, Roning i alt, distance, tid til 500m, ca. kalorier og Scan
- Indtastning af grænser for tid, afstand og ca. kalorier Annoncering om højere grænser
- Belastning max. 120 kg (Kropsvægt)

Pladsbehov ca. [cm]: L 208 x W 53 x H 53

Fold pladsbehov op ca. [cm]: Varevægt L 90 x W 53 x H 144

[kg]: 34

Træningsplads ca. [m2]: 2,5

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

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55

42551 Velbert

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

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

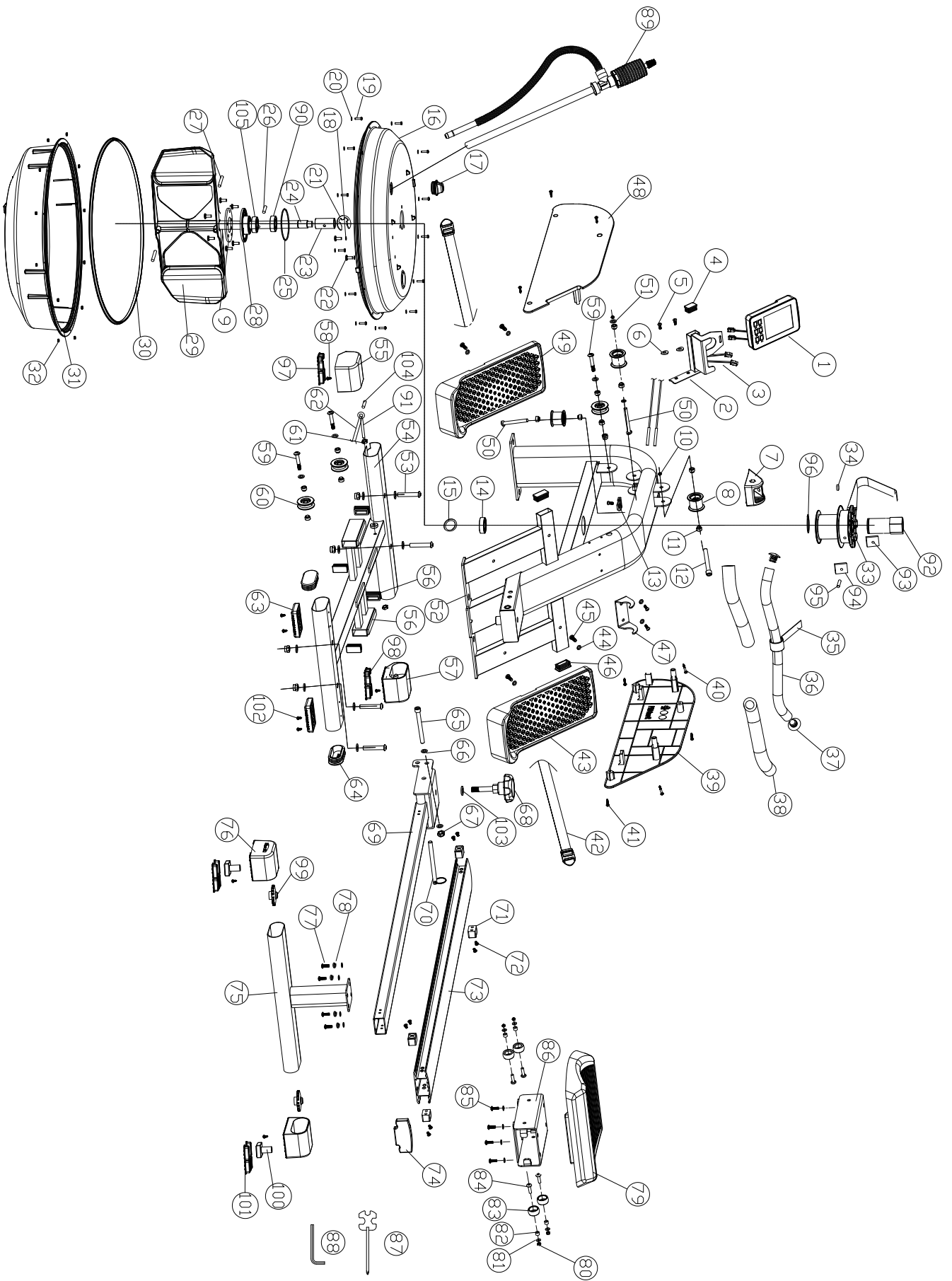
e-mail: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com



No.	Designation	Dimensions [mm]	Quantity	Attached to	ET-nummer
1	Computer		1	2	36-2065-03-BT
2	Computer holder		1	52	33-1965-05-SW
3	Sensor with cable		2	1	36-1965-07-BT
4	Square cap	30x20	1	2	36-1241-14-BT
5	Cross screw	M6x12	5	2+13+47	36-9805-44-BT
6	Curved washer	6//16	2	5	39-1007-CR
7	Wheel cover		1	52	36-1965-08-BT
8	Drawstring wheel with bearing		3	52	36-1965-09-BT
9	Fixed plate		1	28	33-1965-12-SI
10	Nylon nut	M8	3	12+50	39-9918-CR
11	Sleeve		12	12+50+59	36-1965-44-BT
12	Inner hex screw	M8x50	1	8+52	39-10056
13	Sensor shaft fixed part		1	3+52	36-1965-11-BT
14	Bearing	6302	1	33	36-1965-18-BT
15	Wave washer		1	14	36-1965-47-BT
16	Upper water tank		1	31	36-1965-04-BT
17	Water tank input plug		1	16	36-1965-13-BT
18	O-ring		2	22	36-1965-48-BT
19	Inner hex screw	M4x15	12	16	39-10188
20	Washer	4//12	12	19	39-10510
21	C-clip	C20	1	24	36-9925520-BT
22	Inner hex screw	M6x15	8	9+16	39-10120-SW
23	Metal sleeve		1	24	33-1965-06-SW
24	Fan blades axle		1	33	33-1965-07-SW
25	Seal ring	90x50x5,3	1	28+33	36-1965-50-BT
26	Fixed pin	6x30L	1	24+28	36-1965-16-BT
27	Fixed pin	6x60L	2	24+29	36-1965-17-BT
28	Bearing holder		1	24	36-1965-49-BT
29	Water rotary blades		1	24	36-1965-20-BT
30	Rubber ring		1	16+31	36-1965-06-BT
31	Lower water tank		1	16	36-1965-05-BT
32	Nylon nut	M6	12	19	39-9816-VC
33	Drawstring pulley		1	24	36-1965-19-BT
34	Magnet		1	33	36-1965-21-BT
35	Webbing		1	33+36	36-1965-22-BT
36	Pull rod		1	35	33-1965-09-SW
37	Pull rod end cap		2	36	36-1965-23-BT
38	Pull rod foam		2	36	36-1965-24-BT
39	Cover right		1	48+52	36-2065-02-BT
40	Cross screw	5x20	4	39+48	39-10190
41	Self-drilling screw	4x20	6	39+52	39-10187
42	Pedal strap		2	43+49	36-1965-25-BT

No.	Designation	Dimensions [mm]	Quantity	Attached to	ET-nummer
43	Pedal right		1	52	36-1965-26-BT
44	Washer	6//16	6	5+45	39-10013-VC
45	Cross screw	M6x30	4	43+49	36-1965-42-BT
46	Square cap	40x30	2	52	36-1965-43-BT
47	Pull rod holder		1	52	33-1965-08-SW
48	Cover left		1	39+52	36-2065-01-BT
49	Pedal left		1	52	36-1965-27-BT
50	Inner hex screw	M8x60	2	8+52	39-10436
51	Washer	8//19	5	50+77	39-9966-CR
52	Frame		1	54	33-1965-01-SW
53	Inner hex screw	M10x60	4	52+54	39-9994
54	Base frame		1	52	33-1965-02-SW
55	Transportation roller end cap left		1	54	36-1965-28-BT
56	Square cap	38x28	4	54	36-1965-29-BT
57	Transportation roller end cap right		1	54	36-1965-30-BT
58	Cross tapping screw		4	55+57+76	39-10188
59	Inner hex screw	M8x35	3	52,54+60	39-10133
60	Elastic string wheel		3	59	36-1965-31-BT
61	Nut	M6	2	91	39-9861-SW
62	Elastic rope		1	33+54	36-1965-32-BT
63	Foot pad		2	54	36-1965-33-BT
64	End cap		2	54	36-1965-34-BT
65	Inner hex screw	M10x125	1	52+69	39-9978
66	Washer	10//20	5	53+65	39-9989-CR
67	Nylon nut	M10	5	53+65	39-9981
68	Handgrip knob		1	69	36-1965-35-BT
69	Slide support tube		1	52+75	33-1965-03-SW
70	Locking pin		1	52+69	36-1965-36-BT
71	Crash pad		4	73	36-1965-37-BT
72	Cross screw	M6x20	8	71	39-9958
73	Slide rail		1	69	33-1965-11-SI
74	Slide rail end cap		1	73	36-1965-38-BT
75	Rear stabilizer		2	69	33-1965-04-SW
76	Rear stabilizer foot cap		2	75	36-1965-39-BT
77	Inner hex screw	M8x16	4	69+75	39-9823-SW
78	Spring washer	for M8	4	77	39-9864-VC
79	Seat		1	86	36-1965-10-BT
80	Nylon nut	M6	4	87	39-9816-VC
81	Washer	6//16	8	87	39-10013-VC
82	Wheel sleeve		4	87	36-1965-41-BT
83	Wheel with bearing		4	87	36-1965-40-BT
84	Screw	M6x35	4	83+86	39-9979-CR
85	Cross screw	M6x16	4	79+86	39-10120-SW
86	Seat slide		1	73+79	33-1965-10-SW
87	Multi wrench	13-15-19	1	-	36-9107-27-BT
88	Hex wrench	6	1	-	36-9107-28-BT
89	Water pump		1	-	36-9107-46-BT
90	Ball bearing	6004	1	24	36-9217-32-BT
91	Eyebolt	M6x55	1	54	39-10172
92	Drawstring pulley insert part		1	33	36-1965-51-BT
93	Locking plate	12x15x4	1	33	36-1965-52-BT
94	Press plate		1	33	36-1965-53-BT
95	Screw	M5x10	1	33,93+94	39-9907-SW
96	Safety clip	C40	1	33	36-1827-18-BT
97	Front foot pad mat left		1	55	36-1965-54-BT
98	Front foot pad mat right		1	56	36-1965-55-BT
99	Height adjustment		2	76	36-1965-56-BT
100	Foot square part			99	36-1965-57-BT
101	Rear foot cap pad mat		2	76	36-1965-58-BT
102	Crosshead screw	M5x16	4	63	39-9903
103	Washer	13//24	1	68	39-10062-CR
104	Elastic rope fixed sleeve		2	62	36-1965-59-BT
105	Oil seal		1	28	36-1965-60-BT
106	Assembly and exercise instructions		1		36-2065-04-BT



**Service / Hersteller**

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

**Top-Sports Gilles GmbH**

Friedrichstrasse 55  
D - 42551 Velbert

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)