

WP5000

HOLZ-WASSER RUDERGERÄT

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2265
Seite: 2-11

DE

Assembly and operating instructions

Order No.: 2265
Page: 12-20

GB

Instructions de montage et d'utilisation

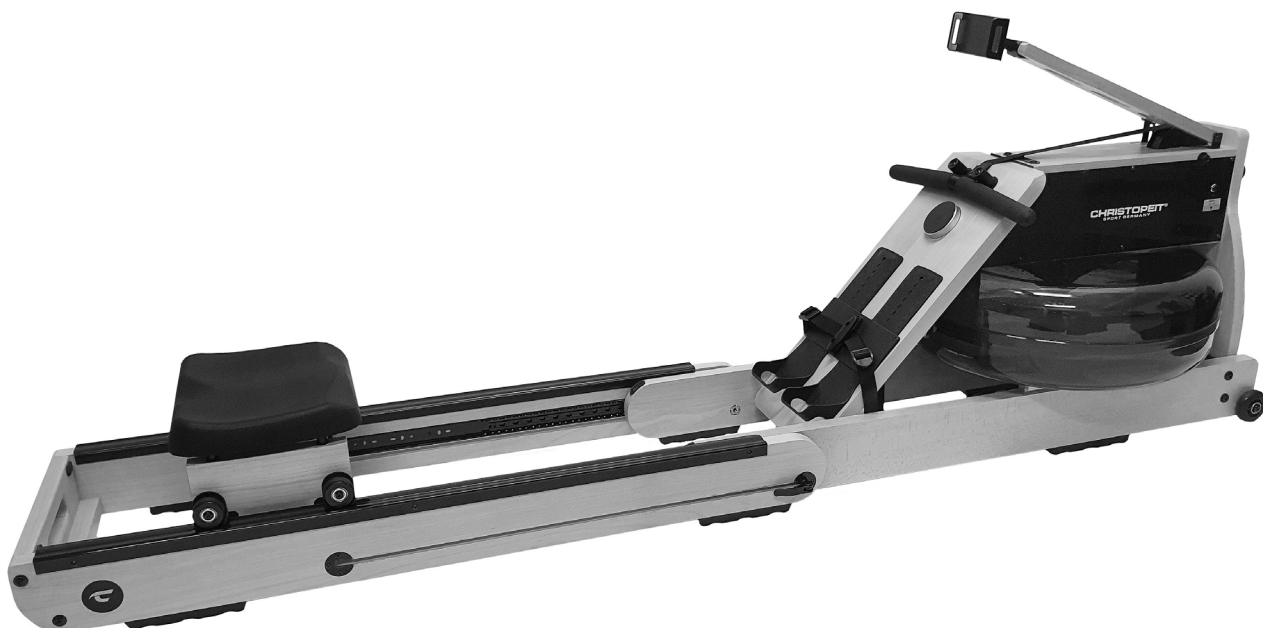
No. de commande: 2265
Page: 21-29

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestelnr.: 2265
Pagina: 30-38

NL



INDHOLD

Indhold

Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner
 Sådan starter du
 Transport og opbevaring
 Justering af pedalerne
 Rengøring, kontrol og opbevaring
 Computer
 Kinomap app
 Generelle træningsvejledninger
 Ro-træningsguide
 Reservedelsliste – reservedelsliste
 Sprængt tegning

KÆRE KUNDE,

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

Top-Sport Gilles GmbH

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 et passende underlag (f.eks. gummimatte, gulvmatte, træplade osv.) under maskinen, hvis maskinens område skal beskyttes særligt mod trykmærker, fugt og snavs eller 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. OBS! Systemer til hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbredsskader eller til døden. Rådfør dig med en læge, før du påbegynder et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningens varighed 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. Opmærksomhed! 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 fast, og skal have skridsikre såler.

12. OBS! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, brystsmerte 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 bevæger eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
16. Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffe det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et samlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, på instruktionerne eller på emballagen. Materialerne er genanvendelige i overensstemmelse med deres mærkning. Med genbrug, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.
17. For at beskytte miljøet må emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Læg disse i de relevante indsamlingsbeholdere eller bring dem til et passende indsamlingssted.
18. Denne maskine er testet i overensstemmelse med EN ISO 20957-1:2013 + EN 957-7:1998 H/C. Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 150 kg. Denne genstands computer svarer til de grundlæggende krav i EMV-direktivet fra 2014/30EU.
19. Overfyld ikke vandtanken og vær opmærksom på max. markering 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 bundfældning. 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.
21. Træ er et naturprodukt og er genstand for en naturlig ældningsproces. Der kan derfor forekomme misfarvning, samt revner og overfladeændringer.

SÅDAN STARTER DU

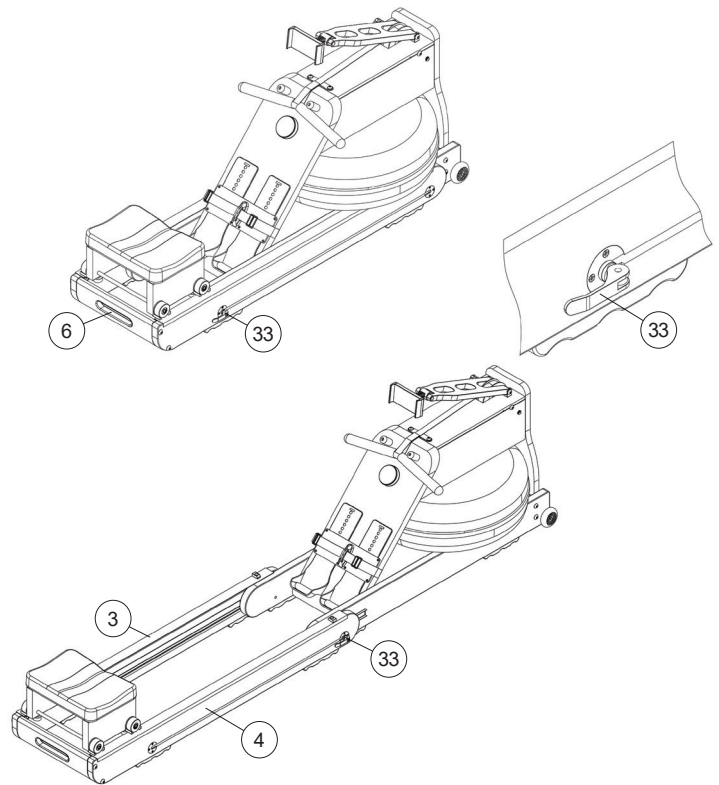
Før du starter, bedes du læse vores anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner! Produktet er 100% færdigmonteret.

FOLD MASKINEN UD

1. Sæt romaskinen med hjælp fra en anden person ud af kassen og stil den på en flad overflade.
2. Åbn lynstifterne (33) på venstre og højre side for at frigøre fikseringen. Træk derefter grebet (6) tilbage til enden og luk lynstifterne (33) igen.

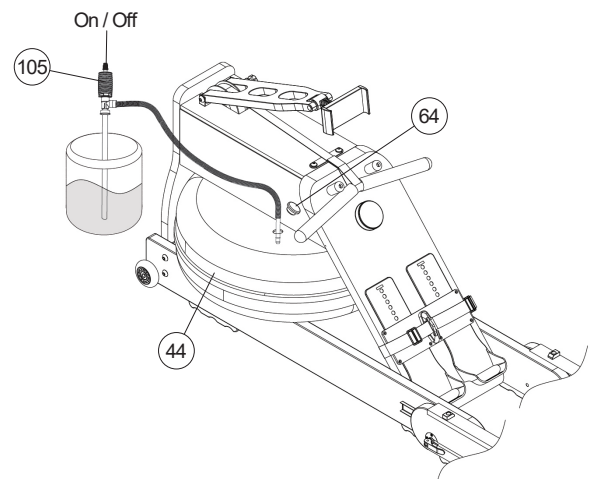
OBS! Hurtigstifterne (33) kan skrues fast fra fabrikken. I dette tilfælde løsnes lynstiften (33) ved at dreje den til venstre. Hurtigstiften (33) skal justeres, så sædeskyderne L+R (3+4) let kan flyttes, når de er åbne, og sidder godt fast, når de er lukket.

3. Fold smartphone-/tabletholderen op, indtil den klikker på plads, og klem enheden fast i beslaget. Juster dem som ønsket og fastgør denne position.



FYLD MED VAND

1. Brug postevand fra en spand til at genopfylde vandtanken (44). Fjern vandproppen (64) fra vandtanken, indsæt den fleksible rørende af vandpumpen (105) ca. 10 cm ind i vandtanken (44) og den stive rørende ned i spanden med vand.
2. Drej skruelåget til (på), og tryk på håndbælgen for at pumpe vandet ind i vandtanken (44). (Hvis spandpositionen er højere end tanken, vil vandet automatisk strømme ind i tanken efter at have trykket på nogle håndbælge. Drej skruelåget til (fra) for at afbryde vandgennemstrømningen.) Tanken har et mærke for max. Vandstand. Denne maksimalgrænse må ikke overskrides. Opmærksomhed! Hvis vandtanken (44) 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.



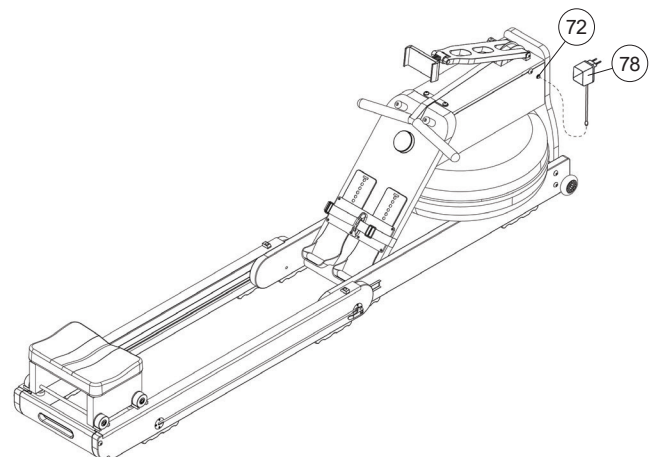
niveau, da dette er den optimale romodstand givet. Den ønskede intensitet under træning kan frit justeres ved at ro hastighed og indstilling af modstandsniveauerne på computeren.

TILSLUT STRØMFORSYNING

1. Sæt lysnetadapteren (78) i stikkontakten (72) og til en korrekt tilsluttet vægkontakt (230V~50Hz). Computeren tænder, og modstanden justeres automatisk til det første niveau.

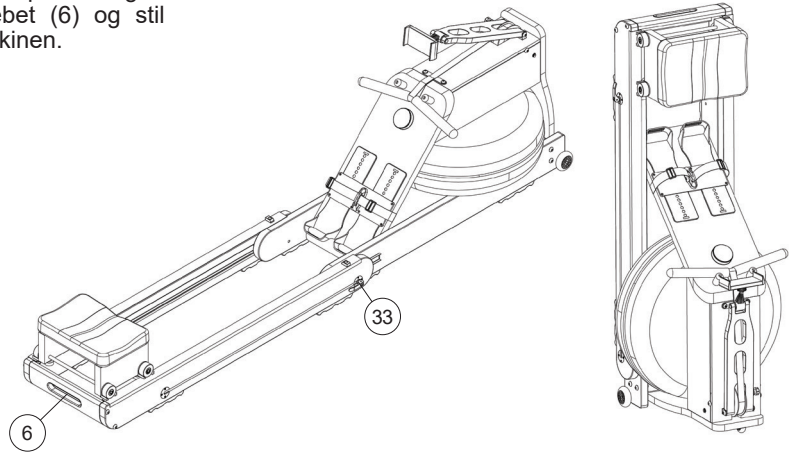
STYRING

1. Alle skrueforbindelser og stikforbindelser kontrollerer korrekt montering og funktion.
2. Tjek vandvolumen og vandtankens tætning.
3. Hvis alt er i orden, er romaskinen klar til brug.



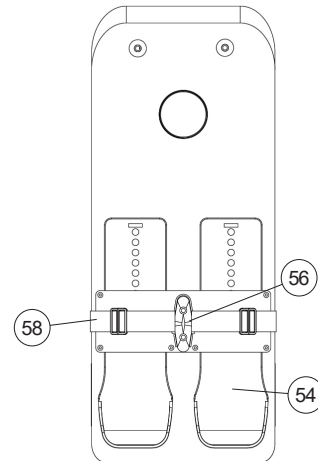
TRANSPORT OG OPBEVARING

Romaskinen kan opbevares i liggende og stående stilling. For at gøre dette skal du løsne lynstifterne (33), skubbe sædets glidere frem så langt som muligt og sikre denne position igen med lynstifterne (33). Tag derefter fat i grebet (6) og stil romaskinen oprejst. Nu kan du blot flytte romaskinen.



JUSTERING AF PEDALERNE

Foregå på sædet. Skub dine fødder mellem pedalstroppen (58) og pedalen (54), så din hæl ligger mod den nederste kant af pedalen (54). Juster om nødvendigt pedalen (54), så den passer til din skostørrelse. For at gøre dette skal du holde indstillingsknappen (56) nede, mens du skyder pedalerne (54) op eller ned, indtil den ønskede position er nået. Slip justeringsknappen (56) for at fastgøre pedalerne (54).



RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

1. Rengøring

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

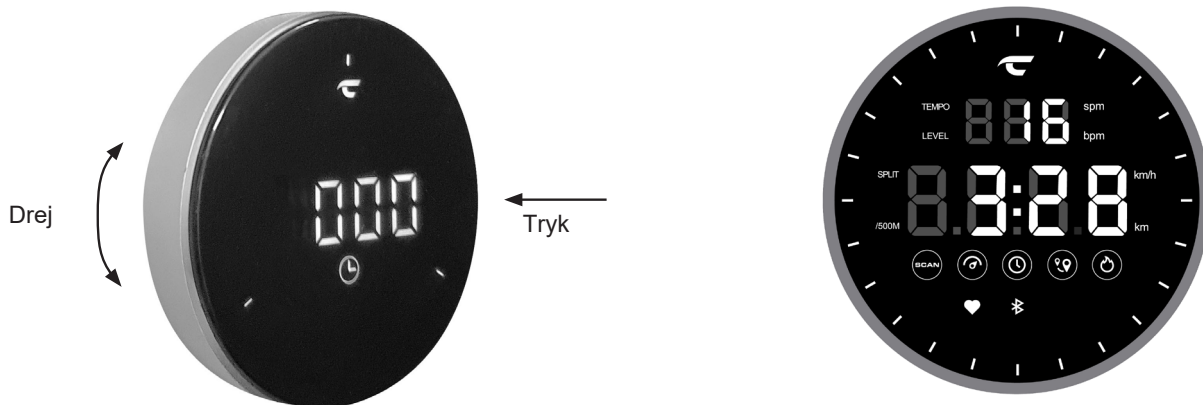
2. Opbevaring

Tøm vandbeholderen, hvis du ikke vil bruge apparatet i mere end 4 uger. Fold den sammen. Vælg et tørt indendørs sted til opbevaring. Dæk enheden til for at beskytte den mod misfarvning forårsaget af sollys og støv.

3. Checks

Vi anbefaler at kontrollere tætheden af skrueforbindelserne og tætningen af tanken hver 50. driftstime.

COMPUTER



Den medfølgende computer tilbyder den største træningskomfort. Alle fastlagte værdier vises skiftevis (scan) eller individuelt i to-linjers displayet. Alle værdier tæller op fra nul. Computeren tænder med et kort tryk eller blot ved at starte en træning. Computeren begynder at registrere alle værdier og vise dem skiftevis. For at stoppe computeren skal du blot afslutte træningen. Computeren stopper alle målinger og gemmer de opnåede værdier (undtagen hastighed, tid pr. 500m og roslag pr. minut) i 3 minutter. Hvis du genoptager træningen inden for disse 3 minutter, kan du fortsætte træningen fra disse værdier. Computeren slukker automatisk ca. 3 minutter efter afslutningen af træningssessionen i standby-tilstand. Alle værdier, der er nået indtil dette tidspunkt, slettes.

SÅDAN BRUGER DU

Ved at trykke på displayet tændes displayet. Hvert ekstra tryk skifter fra en funktion til den næste. Ved at dreje den ydre ring på computeren kan du øge eller mindske modstandsniveauet. (16 niveauer)

PULSMÅLEFUNKTION

Du kan valgfrit bruge et kompatibelt Bluetooth-pulsbælte til at måle din puls (Christopeit-Sport pulssindsats 2209). Den målte pulsværdi vises skiftevis med et hjertesymbol og pulsværdi i det øverste display. Svartiden er op til 60 sekunder. Opmærksomhed! Pulsmålingen er ikke egnet til medicinske formål.

Kinomap

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 roning 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. 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.






ØVRE DISPLAY

Ændr automatisk alle viste værdier i det øverste display.

- LEVEL Niveau: Viser det indstillede modstandsniveau.
- TEMPO Tempo: Viser dit tempo i slag i minuttet (spm).
- bpm Bpm: Viser den aktuelle pulsværdi, hvis du bærer et kompatibelt pulsbælte.

NEDRE DISPLAY

Skift automatisk alle viste værdier i det nederste display, når scanningsfunktionen er aktiveret, eller vis en valgt funktion permanent.

-  Scan: Dette symbol lyser, når værdierne vises skiftevis
-  Hastighed: Dette symbol lyser, når displayet viser hastigheden i km/t.
-  Tid: Dette symbol lyser, når displayet viser træningstiden i minutter.
-  Afstand: Dette symbol lyser, når displayet viser afstanden i kilometer.
-  Kalorier: Dette symbol lyser, når displayet viser de ca. indtaget kalorier i Kcal.
- SPLIT Split: Viser streger.
- /500M Tid /500m: Viser tiden i minutter for 500m.

Computeren angiver forbindelsen med et Bluetooth-symbol. Opmærksomhed! Kinomap APP tilbyder en gratis prøveversion i 14 dage. Derefter vil der blive pålagt gebyrer, som er opført på Ki-nomaps hjemmeside. Yderligere information kan findes på: <https://www.kinomap.com/en/>



IOS AND ANDROID APP

GENERELLE TRÆNINGSSINSTRUKTIONER

Du skal overveje følgende faktorer for at bestemme mængden af 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. For hver træningssession øges conditionen, og derfor bør træningskravene justeres. Dette er muligt ved at forlænge træningens varighed, øge sværhedsgraden eller ændre træningsformen.

TRÆNING AF PULS

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

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

Kvinder:

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

02 Træningspulsberegning

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

Sundhed - Zone: Regenerering og kompensation

Velegnet til: **Begyndere**

Træningstype: **meget let konditionstræning**

Mål: **restitution og sundhedsfremme. Opbygning af grundtilstanden. Træningspuls = 50 til 60 % af den maksimale puls**

Fedtstofskifte - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1

Velegnet til: **begyndere og avancerede brugere**

Træningstype: **let konditionstræning**

Mål: **aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding). forbedring af udholdenhedspræstation.**

Træningspuls = **60 til 70 % af den maksimale puls**

Aerobic - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1 til 2

Velegnet til: **begyndere og øvede**

Træningstype: **moderat konditionstræning.**

Mål: **Aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding), forbedring af den aerobe præstation, 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: Performance / Konkurrencetræning

Velegnet til: **atleter og højtydende atleter**

Træningstype: **intensiv intervaltræning og konkurrencetræning /**

Mål: **forbedring af maksimal hastighed og kraft.**

Opmærksomhed! Træning på dette område kan føre til

overbelastning af det kardiovaskulære system og skader på

helbredet.

Træningspuls = **90 til 100 % af den maksimale puls**

Eksempel på beregning

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

01: Maksimal puls - beregning

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

$$\text{Maksimal puls} = 214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$$

$$\text{Maksimal puls} = \text{ca. } 190 \text{ slag/min}$$

02: Træningspulsberegning

Grundet mine mål og træningsniveau passer fedtstofskiftezone mig bedst.

$$\text{Træningspuls} = 60 \text{ til } 70 \% \text{ af den maksimale puls}$$

$$\text{Træningspuls} = 190 \times 0,6 [60 \%]$$

$$\text{Træningspuls} = \text{ca. } 114 \text{ slag/min}$$

Når du har indstillet din træningspuls til din træningstilstand eller Når du har identificeret mål, kan du begynde at træne. Det meste af vores udholdenhedstræningsudstyr har pulssensorer eller er pulsbæltekompatible. Så du kan tjekke din puls på monitoren under træningen. Hvis pulsfrekvensen ikke vises på computerskærmen, eller du vil være på den sikre side og vil tjekke din puls, som kan blive vist forkert på grund af mulige applikationsfejl eller lignende, kan du bruge følgende værktøjer: en. Pulsmåling på konventionel måde (føler pulsslaget, f.eks. på håndleddet og tælle slagene inden for et minut).

b. Pulsmåling med egnede og kalibrerede pulsmålere (kan købes i medicinbutikker).

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

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 to gange om ugen motion for at bevare sin nuværende tilstand. For at forbedre sin tilstand og ændre sin kropsvægt har han brug for mindst tre træningspas om ugen. Ideelt er naturligvis en frekvens på fem træningssessioner om ugen.

TRÆNINGSSPLAN

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 opvarmnings- og nedkølingsfaserne

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



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



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



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



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

MOTIVERING

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

ROTRÆNINGSGUIDE

Korrekt robevægelse er nøglen til vellykket roetræning. Rovejledningen kan du finde nedenfor. Bemærk venligst, at dette er et forslag. Hvis du har helbredsproblemer eller er usikker, skal du kontakte en læge eller fitnessstræner. Rovevægelsen kan udmærket trænes med spejlet eller en makker.



FREM



Start-/slutposition

- lige ryg
- strakte ben
- bøjede arme



1. At strække armene

- lige ryg
- strakte ben Stræk armene ud.



2. Bøjning af overkroppen

- lige ryg
 - strakte ben
 - strakte arme
- Bøj din overkrop fremad.



3. Placering af kroppen

- lige ryg
 - strakte arme
 - bøjet overkrop
- Bøj dine ben og flyt sædet fremad.

TRÆK



4. Retning af benene

- lige ryg
- strakte arme
- bøjet overkrop Stræk benene og skub sædet bagud.



5. Bøjning af overkroppen

- lige ryg
 - strakte ben
 - strakte arme
- Bøj din overkrop til ryggen.



6. Bøjning af armene

- lige ryg
 - strakte ben
- Træk i håndtaget under dit bryst.

I bund og grund:

- Fødderne skal altid være fastspændt i fodstøtterne.
- Hovedet skal altid se lige ud.
- Ryggen skal altid forblive lige. (holde mavespændinger)
- Overkropsbøjningen udføres fra hofterne, ikke fra ryggen!
- Hold dine knæ og albuer let bøjet i de udstrakte positioner for at forhindre skade.

DELLISTE – RESERVEDELSLISTE

Type: WP5000
 Bestillingsnr.: 2265
 Dato for tekniske data: 12.08.2022
 Mål ca: [cm]: Mål foldet ca. L 213 x W 55 x H 60 cm
 [cm]: Pladsbehov [m2]: L 60 x W 55 x H 138 cm
 Vægt ca. [kg]: 2,5
 Belastning max. 35
 (Brugervægt) [kg]: 150
FUNKTIONER

- Innovativt hybrid modstandssystem, der kombinerer vand med et magnetisk brydende system
- Høj kvalitetskonstruktion lavet af massivt træ
- Vandtæthed og computerstyret magnetisk modstand med 16 niveauer.
- Komfortabelt sæde med kuglelejer understøttede ruller for en jævn og effektiv robevægelse
- LCD-skærm, der viser: hastighed, tid, distance, ca. farver, slag, tid / 500m, slag pr. min, modstandsniveau, puls, scanning og bluetooth-status
- Kinomap App kompatibel
- Integreret bluetooth pulsmodtager
- Faldbar for at spare plads
- Transporthjul til nem opbevaring
- Holder til smartphone eller tablet

BEMÆRK

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

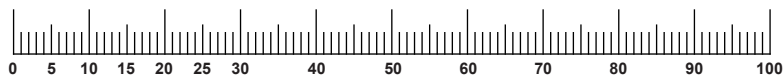
Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

Dette produkt er kun skabt til privat hjemmesportsaktivitet og er ikke tilladt for os i et kommercielt eller professionelt område. Home Sport brugsklasse H/C.

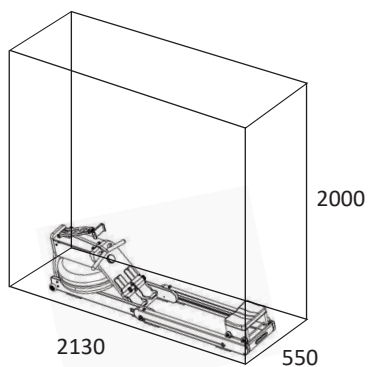
Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Side frame left		1	5+14	36-2265-01-HZ
2	Side frame right		1	5+14	36-2265-02-HZ
3	Seat slide left		1	1	36-2265-03-HZ
4	Seat slide right		1	2	36-2265-04-HZ
5	Front frame		1	14+15	36-2265-05-HZ
6	Grip		1	3+4	36-2265-06-HZ
7	Seat holder		2	53	36-2265-07-HZ
8	Step frame		1	13	36-2265-08-HZ
9	Lower frame		1	15+16	36-2265-09-HZ
10	Top frame		1	15+16	36-2265-10-HZ
11	Tablet holder		1	21	36-2265-11-HZ
12	Teleskopic rail		2	1-4	33-2265-01-SI
13	Stepframe support		1	1,2+8	33-2265-02-SW
14	Frame support		1	1,2+5	33-2265-03-SW
15	Front technology bracket		1	5,9+10	33-2265-04-SW
16	Left technology bracket		1	9+10	33-2265-05-SW
17	Right technology bracket		1	9+10	33-2265-06-SW
18	Pull rod		1	62	33-2265-07-SI
19	Tablet fixation		1	11	33-2265-08-SW
20	Flywheel axle holder		1	10	33-2265-09-SW
21	Tablet holder bracket		2	10+11	33-2265-10-SW
22	Magnetic holder		1	25	33-2265-11-SW
23	Connection plate		1	25	33-2265-12-SW
24	Tension cable holder		1	38	33-2265-13-SW
25	Flywheel axle		1	9+22	33-2265-14-SI
26	Belt wheel		1	71	36-2265-18-BT
27	Flywheel		1	25	33-2265-15-SI
28	Rowing blade axle		1	46+59	33-2265-16-SI
29	Axle tube		2	7+30	33-2265-17-SI
30	Seat axle		2	29+51	33-2265-18-SI
31	Roller axle		1	48+102	33-2265-19-SI
32	Quick pin plate		4	3+4	33-2265-20-SW
33	Quick pin		2	3+4	33-2265-21-SW
34	Distance ring		12	80+86	36-2265-19-BT
35	Ball bearing	6000Z	10	47,50+51	39-9998
36	Ball bearing	608Z	10	48+52	36-1260-16-BT

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
37	Ball bearing	6700	2	27	36-2265-20-BT
38	Bracket for magnet holder		1	22+25	33-2265-22-SI
39	Spring for magnet holder		1	25+38	36-2265-21-BT
40	Spring for pedal adjustment		1	56+57	36-2265-22-BT
41	Small knob		1	11+19	36-2265-23-BT
42	Safety clip	C16	1	25	36-2265-24-BT
43	Slide rail		2	3+4	36-2265-43-BT
44	Upper half water tank		1	45	36-2265-15-BT
45	Lower half water tank		1	44	36-2265-16-BT
46	Rower blade		1	28	36-2265-17-BT
47	Big pulley		1	62	36-2265-13-BT
48	Small pulley		1	31	36-2265-14-BT
49	Flat belt	170J	1	26+27	36-2265-09-BT
50	Transportation roller		2	1+2	36-2265-08-BT
51	Seat roller	43x18	4	7+30	36-2265-10-BT
52	Leading roller	43x12	4	7+80	36-2265-11-BT
53	Seat		1	7	36-2265-12-BT
54	Pedal		2	8	36-2265-25-BT
55	Pedal holder		1	8+54	36-2265-26-BT
56	Front Pedal adjustment knob		1	57	36-2265-27-BT
57	Rear pedal adjustment support		1	8	36-2265-28-BT
58	Pedal strap		1	54	36-2265-29-BT
59	Return unit		1	28	36-2265-35-BT
60	Tablet holder		1	11	36-2265-31-BT
61	Grip foam		2	18	36-2265-32-BT
62	Pull belt		1	18+59	36-2265-30-BT
63L	Cover left		1	9+10	36-2265-01-BT
63R	Cover right		1	9+10	36-2265-02-BT
64	Water plug	22	1	44	36-2265-33-BT
65	Pull rod storage		2	8	36-2265-34-BT
66	Rotation wheel		1	5	36-2265-36-BT
67	Rear bumper		2	6	36-2265-37-BT
68	Rubberen foot		8	1-4	36-2265-38-BT
69	Front bumper		2	1+2	36-2265-39-BT
70	Seat roller cover		4	51	36-2265-40-BT
71	Top bushing		1	10+26	36-2265-41-BT
72	DC cable with socket		1	63+74	36-2265-07-BT
73	Computer		1	8+74	36-2265-03-BT
74	Connection cable		1	73	36-2265-04-BT
75	Sensor		1	9+74	36-2265-05-BT
76	Serve motor		1	9,74+77	36-2265-06-BT
77	Tension cable		1	38+76	36-2265-42-BT
78	AC adapter	9V=DC/1000mA	1	72	36-1420-17-BT
79	Innerhex screw	M10x140	1	10+47	39-10123-SW
80	Innerhex screw	M8x140	4	7+53	39-10126-SW
81	Innerhex screw	M8x65	2	50	39-9814-SW
82	Innerhex screw	M8x45	4	3,4+6	39-10128-SW
83	Innerhex screw	M8x40	10	1,2,5,14+15	39-10132-SW
84	Innerhex screw	M8x20	12	1,2,9+13	39-10454-SW
85	Innerhex screw	M6x80	2	65	39-10064-SW
86	Innerhex screw	M6x20	11	11,19,21,25+51	39-9978-SW
87	Innerhex screw	M8x35	1	20	39-10133-SW
88	Innerhex screw	M6x40	2	20	36-10452-SW
89	Innerhex screw	M6x30	2	56	36-10451-SW
90	Innerhex screw	M4x10	4	38	39-10142-SW
91	Cross head countersunk screw	4x15	4	66	39-10253-SW
92	Cross head countersunk screw	4.2x20	40	68	39-10253-VC
93	Cross head countersunk screw	4.2x16	28	12,55,67,69+76	39-10253-SW
94	Cross head screw	4.2x12	8	43+66	39-10137-SW
95	Cross head screw	2.9x12	28	32,63+75	39-10138-SW
96	Washer	10//20	2	79	39-9989-SW
97	Washer	8//16	41	80-84	39-9917-SW

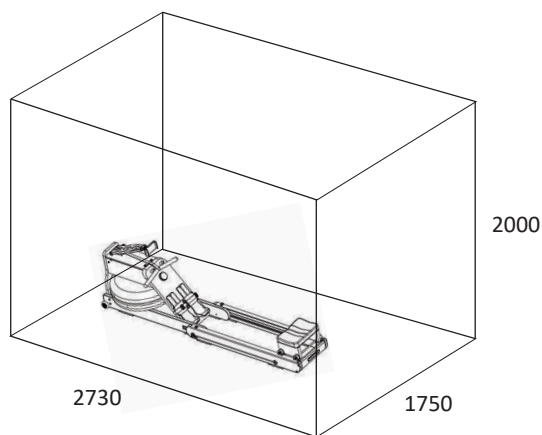
Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
98	Washer	6//12	7	41,86+88	39-10013-SW
99	Cap nut	M10	1	79	39-10021-SW
100	Nylon nut	M8	12	81+83	39-9818-SW
101	Nylon nut	M6	4	86+89	39-9816-SW
102	Lower Bushing		1	9+31	36-2265-44-BT
103	Safety clip	C8	2	31	36-2265-46-BT
104	Threaded insert	M8	2	1+2	36-2265-45-BT
105	Water pump		1		36-1965-46-BT
106	Assembly and exercise instruction		1		36-2265-47-BT



TRAINING SPACE REQUIREMENT



Training area in mm
(for home trainer and user)



Free area in mm
(Training area and security area (circulating 600mm))

NOTES

Service / Hersteller

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

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

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

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

info@christopeit-sport.com



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